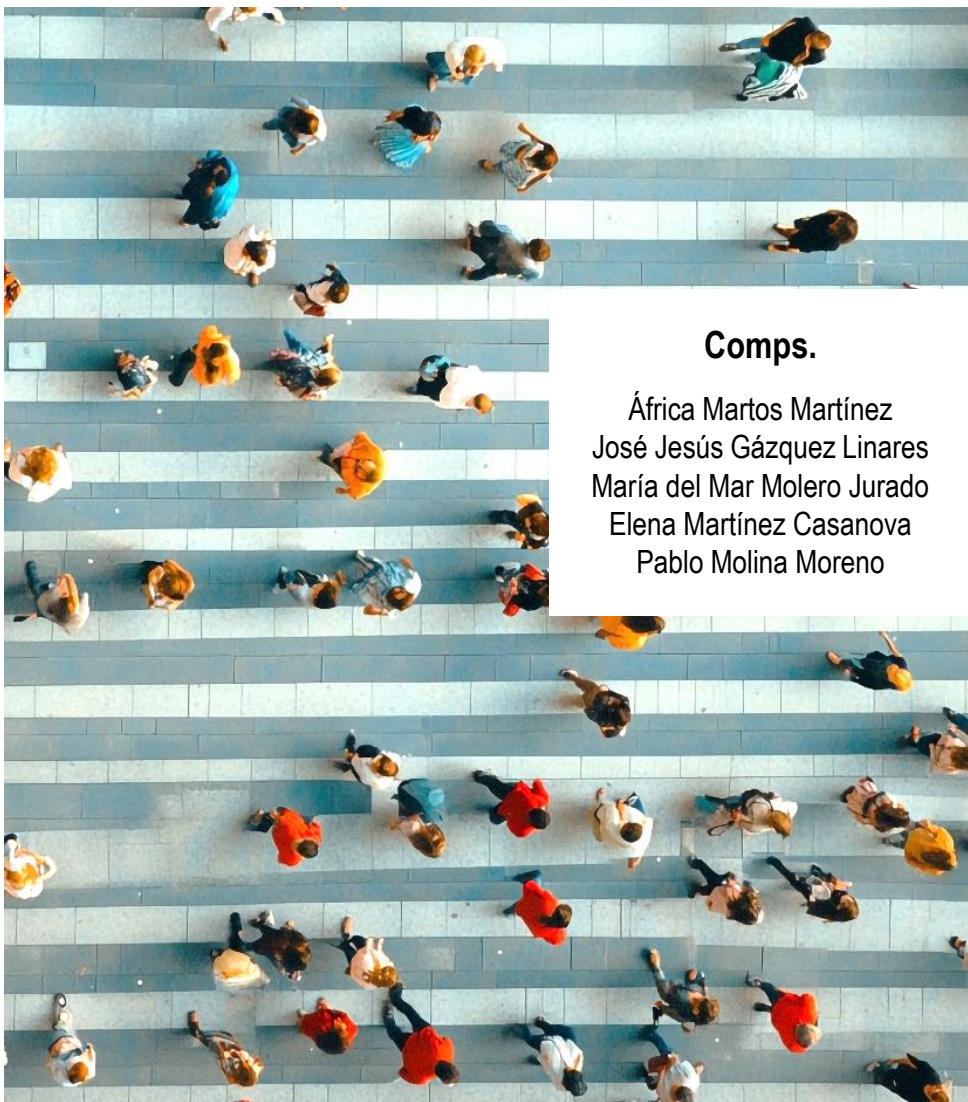




# DESAFÍOS DE LA INNOVACIÓN DOCENTE E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA Y SALUD



## Comps.

África Martos Martínez  
José Jesús Gázquez Linares  
María del Mar Molero Jurado  
Elena Martínez Casanova  
Pablo Molina Moreno



# **Desafíos de la Innovación Docente e Investigación en Psicología y Salud**

**Comps.**

**África Martos Martínez**

**José Jesús Gázquez Linares**

**María del Mar Molero Jurado**

**Elena Martínez Casanova**

**Pablo Molina Moreno**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Desafíos de la Innovación Docente e Investigación en Psicología y Salud”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

Edita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-09-66419-1

Depósito Legal: AL 4177-2024

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: ASUNIVEP

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright

*CAPÍTULO 1*

*El uso del Aula Invertida como metodología pedagógica en las disciplinas de Ciencias de la Salud*

Rocío Romero Castillo y Miguel Garrido Bueno .....7

*CAPÍTULO 2*

*Potenciación de la educación multidisciplinar mediante casos clínicos en profesionales de la salud: un estudio de las IV Jornadas Multidisciplinares de Ciencias de la Salud*

Nuria Padros-Flores, Jonatan García Campos, Javier Marco Lledó, Sara Zúnica García, Paloma López Ros, Verónica Company Devesa, y Nicanor Morales Delgado ..... 17

*CAPÍTULO 3*

*Las prácticas clínicas en Fisioterapia del alumnado “incoming” según la autopercepción y las expectativas: Un estudio cualitativo*

Juan Vicente Mampel, Mariola Belda Antolí, Luis Baraja Vegas, Mónica Alonso Martín, Francisco Javier Falaguera Vera, Paula Blanco Giménez, y Eloy Jaenada Carrilero .....27

*CAPÍTULO 4*

*Actividades de dinamización del aula en la asignatura de Psicología de los Grupos*

Isaac Lara Gómez .....33

*CAPÍTULO 5*

*Prevención del suicidio en los centros educativos: Un análisis comparativo de los protocolos de actuación a nivel autonómico*

Pablo Álvarez Murias .....43

*CAPÍTULO 6*

*Innovación educativa: Fomentando la divulgación científica en nuestros estudiantes*

Pilar Muñoz Ruiz, María Hernández López, y Diego Romero García .....51

*CAPÍTULO 7*

*Transformando el aprendizaje en educación primaria: El rol de los Serious Games en la motivación y el rendimiento académico de los niños y niñas*

Almudena Fernández Díaz-Carrasco, Rocío Collado-Soler, Marina Alférez Pastor, María del Mar Miralles Dionis, y Vanesa Jiménez Fábrega.....57

*CAPÍTULO 8*

*Opiniones sobre las prácticas inclusivas en estudiantes de Logopedia*

Juan Pedro Martínez Ramón, Belén García Manrubia, Inmaculada Méndez Mateo, y Gloria Soto Martínez ..... 63

*CAPÍTULO 9*

*Intervención psicosocial para el fortalecimiento de la salud mental en adultos de un barrio de la zona sur de Sincelejo – Colombia.*

Patricia Mendívil Hernández ..... 69

*CAPÍTULO 10*

*Implementando nuevos sistemas de evaluación en la simulación clínica: Enfermería familiar y comunitaria*

María del Carmen Torrejón Guirado ..... 75

*CAPÍTULO 11*

*Promoción del bienestar socioemocional en niños y niñas a través del aprendizaje-servicio universitario: Proyecto de innovación docente*

Marina Alférez Pastor, Rocío Collado-Soler, Almudena Fernández Díaz-Carrasco, Vanesa Jiménez Fábrega, y María del Mar Miralles Dionis ..... 85

*CAPÍTULO 12*

*Proyecto HUMANED: Estudio sobre un programa de intervención para la mejora del bienestar adolescente*

Pablo Molina Moreno, Silvia Fernández Gea, Elena Martínez Casanova, María del Carmen Pérez Fuentes, y África Martos Martínez ..... 91

*CAPÍTULO 13*

*Propuesta de Mindfulness y Psicología Positiva para la prevención del estrés académico*

Cristina Ruiz Camacho ..... 101

## CAPÍTULO 12

### Proyecto HUMANED: Estudio sobre un programa de intervención para la mejora del bienestar adolescente

Pablo Molina Moreno, Silvia Fernández Gea, Elena Martínez Casanova,  
María del Carmen Pérez Fuentes, y África Martos Martínez  
*Universidad de Almería*

#### Introducción

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa llena de cambios que impactan la identidad, las relaciones y el bienestar general de los jóvenes (Dahl, Allen, Wilbrecht, y Suleiman, 2018). El bienestar es clave para un desarrollo favorable de cara a la edad adulta, ya que los jóvenes que presentan un mayor bienestar emocional tienden a tener mejores relaciones sociales en el grupo de iguales, una mejor salud mental y un mayor rendimiento académico (Lerner, Phelps, Forman, y Bowers, 2009).

En esta etapa se consolidan aspectos fundamentales de la identidad personal y del sentido de pertenencia social, lo cual lleva a que las relaciones con los pares cobren mayor relevancia y los grupos sociales tengan una influencia más marcada en la toma de decisiones (Erikson, 1969).

Investigaciones recientes indican que el desarrollo de competencias personales, como la resiliencia y las habilidades emocionales, es crucial para fomentar el bienestar psicosocial. La resiliencia, definida como la habilidad de adaptarse de forma positiva frente a circunstancias adversas, actúa como un importante factor protector durante la adolescencia (Masten, 2001). De igual manera, las competencias emocionales, que abarcan el manejo adecuado de las emociones, la empatía y la regulación emocional, han demostrado ser fundamentales para el bienestar personal y la prevención de conductas de riesgo (Bisquerra, 2018).

En este contexto, se destaca la prosocialidad, que se refiere a acciones voluntarias orientadas a beneficiar a los demás, como ayudar, compartir, consolar y cooperar, impulsadas por el deseo de contribuir al bienestar de otros (Dunfield, 2014; Manesi et al., 2017). Investigaciones han revelado que los adolescentes que demuestran este tipo de comportamientos no solo enriquecen su entorno social, sino que también obtienen beneficios personales significativos, como una mayor felicidad, mejores habilidades para enfrentar desafíos y una mayor satisfacción con sus vidas (Padilla-Walker y Carlo, 2014).

La relación entre ser prosocial y el bienestar es bidireccional: las conductas prosociales pueden elevar el bienestar, y los adolescentes que gozan de buen estado emocional suelen involucrarse más en este tipo de acciones (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, y Schellinger, 2011; Hui, Ng, Berzaghi, Cunningham-Amos, y Kogan, 2020). El estado de ánimo y el apoyo recibido por los jóvenes son factores que afectan esta relación. Un buen estado de ánimo eleva la probabilidad de actuar de forma prosocial, mientras que el apoyo social, proveniente de la familia, amigos o la escuela, proporciona el respaldo esencial para participar en estas actividades (Fu, Wang, Xin, Duh, y Deng, 2022). Este apoyo es vital porque da a los adolescentes los recursos emocionales para manejar el estrés y motivarse a ayudar a los demás (Chu, Saucier, y Hafner, 2010).

Por otro lado, los adolescentes que sienten que no tienen control sobre su entorno tienden a experimentar más estrés y ansiedad, lo que puede disminuir su disposición para actuar de forma prosocial (Weiner, 2010). La flexibilidad cognitiva, o la habilidad para adaptarse a situaciones nuevas y resolver problemas de forma creativa, también está vinculada al bienestar. Esta habilidad les ayuda a manejar el estrés y adaptarse mejor a los cambios, lo que a su vez favorece su comportamiento prosocial (Dennis y Vander Wal, 2010). La inteligencia emocional también es importante en este aspecto, pues se ha visto que ayuda tanto al bienestar como a la prosocialidad (Mayer, Roberts, y Barsade, 2008). Los adolescentes que

saben manejar sus emociones suelen ser más empáticos y competentes en sus relaciones, lo que facilita comportarse de forma prosocial y, al mismo tiempo, mejora su bienestar (Brackett, Rivers, y Salovey, 2011). Además, la inteligencia emocional está relacionada con estilos de vida más saludables y una mayor satisfacción con la vida, lo cual refuerza su importancia en el desarrollo de los jóvenes (Zeidner et al., 2012).

También se sabe que los adolescentes con alta resiliencia son más capaces de enfrentar dificultades sin afectar su bienestar y están más inclinados a ayudar a otros (Masten, 2014). Estudios indican que, en promedio, las adolescentes suelen mostrar más empatía y comportamientos prosociales que los adolescentes varones, algo que podría estar influido por la socialización y las expectativas culturales (Eisenberg y Spinrad, 2014). En cuanto a los valores familiares, los adolescentes que crecen en un ambiente con valores prosociales tienden a adoptar estos mismos valores, lo que aumenta sus comportamientos de ayuda y les proporciona un mayor bienestar (Wang et al., 2017). Las motivaciones detrás de la prosocialidad pueden variar desde la búsqueda de reconocimiento hasta el deseo de ayudar sin esperar nada a cambio. Conocer estas motivaciones es clave para diseñar programas que promuevan estos comportamientos y el bienestar en los adolescentes (Grant y Gino, 2010).

En resumen, participar en acciones prosociales refuerza el bienestar psicológico y subjetivo, incluyendo la satisfacción con la vida y el sentido de propósito, y los adolescentes que experimentan un alto nivel de bienestar tienden a ser más prosociales, creando un ciclo positivo (Ryff y Singer, 2008).

Por ello, como objetivo principal se busca aplicar un programa de intervención en competencias personales con estudiantes de Educación Secundaria y analizar sus efectos.

Los objetivos específicos de este proyecto se orientan a desarrollar estrategias que fortalezcan competencias interpersonales como la habilidad comunicativa y la asertividad, promoviendo un ambiente escolar positivo y relaciones sanas en el entorno educativo. Además, busca implementar programas de apoyo que aumenten la autoestima y la resiliencia en los estudiantes, capacitándolos para enfrentar desafíos y adaptarse constructivamente a las dificultades. Se plantea también dotar a la comunidad educativa de herramientas prácticas para fomentar la inteligencia emocional y el bienestar psicosocial, contribuyendo así al manejo efectivo del estrés y las emociones en estudiantes, docentes y personal administrativo. Finalmente, el proyecto se enfoca en diseñar e impulsar intervenciones que prevengan conductas de riesgo en los adolescentes, fortaleciendo sus competencias personales y sociales para que tomen decisiones saludables y construyan relaciones positivas.

## **Metodología**

### *Descripción del material y la metodología que guiará el aprendizaje*

El programa se destinó a un grupo de 36 alumnos de 1º de ESO, con una edad promedio de 12,5 años, y se estructuró en cinco sesiones presenciales en el aula, distribuidas a lo largo de cinco semanas, con una frecuencia de una hora semanal por sesión. La metodología combinó una introducción teórica inicial en cada sesión, seguida de una práctica experiencial adaptada a las necesidades del grupo, con el objetivo de desarrollar competencias personales y fomentar el bienestar psicosocial. Las actividades prácticas incluyeron dinámicas participativas, juegos de roles y ejercicios de simulación, diseñados para promover la reflexión y el crecimiento personal de los estudiantes. Al finalizar cada actividad y cada sesión, se realizaron debates de reflexión en los que los alumnos compartieron sus experiencias y emociones, lo cual permitió evaluar los aprendizajes y el impacto de las actividades en el grupo.



### Actividades programadas

#### Sesión de presentación:

- Se introdujo el programa a todos los participantes y docentes.
- Presentación PowerPoint con la que se explicó qué son las competencias personales, cuál es su relevancia, qué competencias se iban a abordar en las sesiones de intervención, e información sobre el desarrollo de las mismas.

#### Sesión de intervención 1 - Habilidades comunicativas

En esta sesión los alumnos trabajaron distintas habilidades para mejorar sus competencias comunicativas e interactivas.

- Se realizaron algunos juegos de imitación y mímica facial (imitar cadena de gestos en círculo y/o adivinar profesión en equipos).
- Para fomentar el discurso oral y su coherencia con la conducta gestual, se llevaron a cabo actividades de storytelling.

- Por ejemplo: se presentó una ruleta con distintos ámbitos de la vida (trabajo, universidad, familia, relaciones de pareja, amistad, introspección e identidad personal), y a quien le tocara debía contar algo suyo haciendo uso de conectores aditivos, ejemplificativos o rectificativos, y exponerlo en grupo.

#### Sesión de intervención 2– Asertividad

Se llevaron a cabo diversas actividades para entrenar técnicas para poder iniciar, mantener y finalizar conversaciones de manera efectiva.

- Juego de debate. Los participantes se dividieron en equipos y debían defender posturas opuestas sobre un tema.
- Juego del “no” o “técnica del disco rayado”. Se pasaban una pelota y, según su rol, debían convencer a un compañero de aceptar un plan o encontrar una forma educada de rechazar una solicitud.
- Rolplay sobre críticas. La instrucción era que cerraran los ojos y sacaran un papel de una caja con una situación incómoda escrita - Actuar según la situación para practicar la aceptación de errores, recibir críticas constructivas y aprender a pedir perdón, gestionando situaciones que les podían producir malestar.

#### Sesión de intervención 3 - Autoestima y resiliencia

Para la autoestima se abordaron cuatro pilares (autoimagen, autoconcepto, autoeficacia y autoreforzamiento).

- “Bota la palabra”. Compartían un esfuerzo personal, sin importar si tuvo éxito o no, y luego pasaban una pelota e intercambiaban opiniones y puntos de vista.
- “Ovillo de lana”. Los participantes compartían una cualidad positiva y una negativa sobre sí mismos mientras pasaban un ovillo de lana. Al final, debían devolver el ovillo a su estado original, elogiando a los demás en el proceso.
- “La botella: cómo me veo”. Un participante describía cualidades positivas sobre un compañero (sin decir su nombre) y los demás debían adivinar de quién se trataba. Segunda parte de la actividad de autoevaluación.
- Ejercicios como “no pensar en un elefante rosa o hacer lo contrario” para trabajar la controlabilidad de los pensamientos.
- Actividad teórica e interactiva donde se trabajaron diversas metáforas de “luchar” contra los miedos y se discutió sobre el manejo de emociones que producen malestar, como la ansiedad o el miedo.
- Metáfora de “ir al dentista” donde se conversó sobre el sentido del malestar en la vida.

- Se hicieron actividades con metáforas fisicalizadas y en vivo para practicar y unir con estrategias de manejo emocional, como “el burro en el pozo” y “los obstáculos en el camino”.

#### Sesión de intervención 4 – Inteligencia emocional

- Ejercicio para identificar las seis emociones básicas (tristeza, alegría, miedo, enfado, sorpresa y asco) según la expresión facial.
- Ejercicios de reconocimiento y expresión de emociones (primero se presentaron unas imágenes en las que se dan claves situacionales y se expresan unas emociones).
- Posteriormente se preguntó: ¿cómo se siente cada uno de los protagonistas de las imágenes?, ¿cómo te sentirías tú si fueras cada uno de ellos?, ¿por qué? Las respuestas son abiertas y se proporcionan posibles soluciones.
- Las situaciones. Se presentaron y describieron situaciones hipotéticas que les podrían suceder a ellos. ¿Qué sentirías y cómo lo expresarías?
- Ejercicio de “la lucha con el monstruo”.
- Actividad de “las cartas”. Se representaron las mismas ideas desde otra perspectiva (seguir instrucción tratando de que no les toque ninguna carta que se iban lanzando vs dejando que toque, con la idea de comprobar que estrategia es más útil).

#### *Justificación de la metodología desde el punto de vista de la adecuación a los objetivos a conseguir*

La metodología empleada en este programa se justifica por su enfoque en el desarrollo integral de competencias personales esenciales para los estudiantes de secundaria, adaptándose eficazmente a los objetivos planteados. Al integrar sesiones teóricas con prácticas experienciales, se facilita la comprensión y aplicación de habilidades comunicativas, asertividad, autoestima, resiliencia e inteligencia emocional en contextos reales, promoviendo un aprendizaje activo y significativo. Cada sesión comienza con una base teórica que permite a los alumnos adquirir conocimientos clave, los cuales se refuerzan con dinámicas participativas que estimulan la reflexión y la interacción grupal.

La estructura de actividades prácticas, como los juegos de roles, debates, simulaciones y ejercicios de autoconocimiento, estaba específicamente diseñada para que los estudiantes desarrollaran habilidades que fomenten un ambiente escolar positivo y relaciones interpersonales saludables, alineándose con los objetivos de fortalecer competencias interpersonales y prevenir conductas de riesgo. Este enfoque experiencial permitió a los estudiantes identificar y gestionar sus emociones, desarrollando habilidades de comunicación y asertividad, y fortaleciendo su autoestima y resiliencia, aspectos fundamentales para mejorar su bienestar psicosocial.

El programa también incluyó actividades que, mediante situaciones simuladas y metáforas físicas, ayudaron a los estudiantes a enfrentar y entender el malestar emocional, entrenando su capacidad de respuesta ante situaciones adversas, lo cual es crucial para lograr una adaptación positiva y resiliente. En conjunto, la metodología utilizada responde a los objetivos del proyecto al proporcionar experiencias de aprendizaje que no solo fortalecen las competencias personales de los adolescentes, sino que también contribuyen al manejo efectivo de sus emociones y la creación de un entorno educativo más colaborativo y saludable.

#### *Adecuación de los materiales y metodología a cada uno de los tipos de actividad*

La selección de materiales y la metodología empleada en este programa se ha adaptó cuidadosamente a cada tipo de actividad para maximizar el impacto en el desarrollo de las competencias personales de los estudiantes.

Los materiales, que incluyeron presentaciones visuales, elementos interactivos como la ruleta temática, pelotas para dinámicas en grupo y cartas, diseñados para captar el interés y facilitar la comprensión de

conceptos abstractos a través de ejemplos prácticos y ejercicios dinámicos. Esta variedad de recursos permitió abordar de manera efectiva tanto los aspectos teóricos como los prácticos de cada competencia.

Para las actividades de reflexión y autoconocimiento, como el "ovillo de lana" y "la botella: cómo me veo", se emplearon dinámicas que invitan a la autoexploración y al reconocimiento mutuo en un entorno seguro, promoviendo así la autoestima y la empatía entre compañeros. Las simulaciones y juegos de roles, utilizados en las sesiones de comunicación y asertividad, ofrecieron una plataforma donde los estudiantes pudieron practicar habilidades comunicativas y de negociación en situaciones controladas reflejando escenarios de su vida cotidiana, permitiéndoles experimentar y ajustar sus reacciones de manera guiada.

Asimismo, los ejercicios de expresión emocional y las actividades basadas en metáforas físicas, como "el burro en el pozo" y "los obstáculos en el camino", fueron adaptados para fomentar la inteligencia emocional y la resiliencia. Estas actividades ayudaron a los estudiantes a comprender y expresar emociones complejas, así como a identificar y superar barreras emocionales, integrando aprendizajes sobre manejo del estrés y afrontamiento.

En conjunto, el uso de estos materiales y la metodología experiencial facilitaron que cada actividad fuese adecuada para cumplir los objetivos específicos, proporcionando un entorno interactivo y participativo que facilitó el desarrollo de competencias interpersonales, la gestión emocional y el fortalecimiento del bienestar psicosocial en el grupo de estudiantes.

#### *Recursos disponibles (TIC, Centro, Departamento, otros...) y su adecuación al proyecto*

Para la implementación de este proyecto, se contó con diversos recursos disponibles que facilitaron su desarrollo y alineación con los objetivos establecidos. Las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) jugaron un papel fundamental, ya que permiten el uso de presentaciones digitales, plataformas interactivas y aplicaciones específicas para fomentar la participación de los estudiantes y enriquecer las sesiones. Estas herramientas facilitaron tanto la exposición de conceptos teóricos como la interacción en actividades prácticas, ofreciendo un entorno de aprendizaje dinámico y accesible para todos los participantes.

El propio centro educativo proporcionó un espacio adecuado en el aula, equipado con recursos audiovisuales, tales como proyector y equipo de sonido, permitiendo realizar las presentaciones y dinámicas grupales en un entorno cómodo y seguro. Además, se contó con el apoyo del Departamento de Orientación, para la planificación y seguimiento del programa, ofreciendo asesoramiento y materiales complementarios que fortalecieron las intervenciones en habilidades emocionales y sociales.

Otros recursos disponibles fueron material didáctico específico, como tarjetas de debate, ruletas temáticas, pelotas para dinámicas y ovillos de lana, que han sido seleccionados por su efectividad en actividades de role-playing, autoevaluación y reflexión grupal. Estos materiales fueron diseñados para adaptarse a la metodología experiencial y práctica del proyecto, promoviendo la participación activa de los estudiantes y la interiorización de las competencias trabajadas.

En conjunto, los recursos TIC, el apoyo del centro y el Departamento de Orientación, así como los materiales específicos, estuvieron perfectamente alineados con los objetivos del proyecto, garantizando un ambiente adecuado para el desarrollo de competencias personales y el fomento del bienestar psicosocial en el alumnado de secundaria.

#### *Indicadores y modo de evaluación*

Para evaluar el éxito del programa y el desarrollo de las competencias personales, se han definido varios indicadores clave y métodos de evaluación:

- Indicadores de Proceso:
  - Asistencia y participación en cada sesión.
  - Nivel de implicación y participación en las actividades de role-playing, debates, dinámicas grupales, entre otras.

- Indicadores de Resultados:
  - Mejora en la autoevaluación de competencias personales (mediante un cuestionario antes y después del programa).
  - Evaluación cualitativa mediante entrevistas grupales.
  - Observación de cambios en el clima del aula y la calidad de las interacciones entre los adolescentes, medido por encuestas de percepción del clima escolar antes y después de la intervención.
- Modo de Evaluación:
  - Evaluación Cualitativa: Al finalizar cada sesión, se realizaron debates reflexivos donde los jóvenes expresaron sus sentimientos y aprendizajes, los cuales serán registrados en formato de notas o grabaciones.

### *Organización y planificación del proyecto*

El programa se ha diseñado cuidadosamente en una serie de sesiones de una hora de duración, planificadas para facilitar un aprendizaje gradual, práctico y sostenido de las competencias emocionales y personales. Cada sesión tuvo un enfoque específico que abarcaba desde habilidades comunicativas hasta el fortalecimiento de la autoestima y la resiliencia, lo cual permite un desarrollo integral de las competencias seleccionadas. La estructura detallada del programa es la siguiente:

- Sesión de presentación: En esta sesión introductoria, se explicó a los participantes el propósito y la relevancia del programa, introduciendo el concepto de competencias personales y su importancia en el bienestar y el crecimiento personal. Mediante una presentación, se dieron a conocer las áreas clave a trabajar, y se generó un ambiente de confianza para el resto del programa.

- Sesión de intervención 1 - Habilidades comunicativas: En esta primera sesión, se realizaron actividades destinadas a mejorar las habilidades de comunicación verbal y no verbal, así como de comunicación asertiva, tales como juegos de rol y dinámicas de storytelling, que promovieron la expresión clara de ideas y emociones. Se buscó que los estudiantes desarrollarán confianza en su comunicación, facilitando el intercambio positivo con sus compañeros.

- Sesión de intervención 2 – Asertividad: Esta sesión se centró en el desarrollo de la asertividad, enseñando a los estudiantes a expresar sus opiniones y deseos de manera respetuosa y efectiva. A través de actividades como el juego de debate y la técnica del disco rayado, los adolescentes practicaron formas de expresar sus necesidades y límites sin generar conflictos, mejorando su interacción social y autoafirmación.

- Sesión de intervención 3 - Autoestima y resiliencia: En esta sesión, se abordaron aspectos de autoestima y resiliencia, promoviendo una autoimagen positiva y una mejor adaptación ante desafíos. Con actividades de reflexión personal y ejercicios de autoafirmación, los participantes trabajaron en el reconocimiento de sus fortalezas y en la aceptación de sus limitaciones, desarrollando así una mayor resiliencia frente a situaciones adversas.

- Sesión de intervención 4 – Inteligencia emocional: La última sesión se dedicó al desarrollo de la inteligencia emocional, enfocándose en el reconocimiento y la regulación de las emociones. A través de ejercicios de identificación de emociones y situaciones hipotéticas, se estimuló la empatía y el autocontrol emocional. Los estudiantes practicaron técnicas para gestionar emociones difíciles y expresarlas de manera adecuada, lo que les permitirá mejorar sus relaciones y bienestar emocional.

Cada sesión comenzó con una breve introducción teórica, que ofrecía a los estudiantes una base conceptual de los temas a tratar. Luego, se realizaban actividades prácticas diseñadas para aplicar inmediatamente lo aprendido, consolidando las competencias a través de experiencias significativas. Al finalizar, un debate reflexivo permitió a los participantes compartir sus experiencias, discutir sus avances y reconocer el impacto de las competencias desarrolladas. Este esquema de aprendizaje activo y reflexivo

aseguró que los estudiantes no solo adquirieran conocimientos, sino que también pudieran integrarlos en su vida diaria, promoviendo cambios positivos y duraderos en sus interacciones y bienestar personal.

### **Resultados**

Los resultados del programa de intervención evidencian una relación positiva entre las competencias de resiliencia, inteligencia emocional, autoestima y asertividad en los estudiantes participantes. Estas competencias se fortalecieron de manera interrelacionada, indicando que el trabajo en una de estas áreas beneficia el desarrollo de las otras, lo cual es fundamental para promover un bienestar integral en los adolescentes.

Un hallazgo destacado es la relación significativa entre autoestima y asertividad. Esta conexión sugiere que, a medida que los estudiantes desarrollan una visión positiva de sí mismos, ganan confianza para expresar sus opiniones y necesidades de manera respetuosa, mejorando así sus relaciones interpersonales. Además, se observó una mejora en el uso consciente de las emociones, lo que constituye una habilidad clave para el desarrollo personal y social en esta etapa de la vida, dado que les ayuda a reconocer y regular sus emociones de forma efectiva. Sin embargo, el impacto en otras dimensiones emocionales y sociales fue limitado, lo que podría indicar la necesidad de extender la duración o intensidad de algunas actividades en futuras implementaciones del programa.

Finalmente, tanto el alumnado como el equipo docente expresaron comentarios positivos sobre el programa. Los estudiantes destacaron que las actividades les permitieron explorar sus emociones y aprender a relacionarse de manera constructiva, mientras que los docentes valoraron la metodología participativa y el enfoque práctico, considerando que las sesiones contribuyeron al fortalecimiento de las competencias personales y sociales en el grupo. En conjunto, los resultados indican que el programa tuvo un impacto positivo en el desarrollo de competencias clave, promoviendo un entorno educativo más colaborativo y un bienestar psicosocial mejorado en los participantes.

### **Conclusiones**

En resumen, el programa de intervención en competencias personales ha demostrado ser efectivo en el fortalecimiento de habilidades clave como la resiliencia, inteligencia emocional, autoestima y asertividad entre estudiantes de secundaria. Los resultados subrayan que el desarrollo de estas competencias no solo fomenta un ambiente escolar positivo, sino que también impulsa un crecimiento personal saludable, contribuyendo al bienestar psicológico y a la calidad de vida de los adolescentes. Estas habilidades, al promover una gestión emocional equilibrada y mejorar la toma de decisiones, actúan como factores protectores frente a desafíos sociales, problemas de conducta y trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión.

Sin embargo, la intervención tuvo algunas limitaciones. La corta duración del programa, con cinco sesiones semanales de una hora, restringió la profundidad con la que se pudieron abordar las competencias, limitando así el impacto a largo plazo de la intervención. Además, el tamaño reducido de la muestra podría afectar la representatividad de los resultados y limitar la generalización de las conclusiones a una población más amplia. Por último, aunque el trabajo en grupos grandes facilitó la logística de las dinámicas, esto pudo haber reducido el compromiso de algunos estudiantes en ciertas actividades, afectando la participación y el impacto individual.

Para futuros proyectos, sería recomendable ampliar el número de sesiones para permitir un trabajo más profundo y consolidar cambios conductuales duraderos en los participantes. También sería beneficioso incrementar el tamaño de la muestra y realizar actividades en grupos más pequeños, lo cual fomentaría la participación activa de todos los estudiantes y un seguimiento más personalizado. Incorporar nuevas actividades y adaptar estrategias de intervención más variadas también permitiría obtener una comprensión más detallada de los efectos de estas competencias en el desarrollo adolescente.

Finalmente, el fomento de competencias personales en la adolescencia se destaca como una línea de investigación crucial para el desarrollo de intervenciones educativas. Con estas mejoras, el programa tiene el potencial de seguir fortaleciendo el bienestar y la adaptación social de los adolescentes, proporcionándoles herramientas prácticas para enfrentar los retos de su entorno.

### Agradecimientos

Esta publicación es parte del proyecto de I+D+i PID2020-119411RB-I00, financiado por MCIN/AEI/10.13039/501100011033/ y FEDER “Una manera de hacer Europa”. Asimismo, agradecer a las ayudas para contratos predoctorales para la formación de doctores, contemplada en el Subprograma Estatal de Formación del Programa Estatal para Desarrollar, Atraer y Retener Talento, en el marco del Plan Estatal de Investigación Científica, Técnica y de Innovación 2021-2023 concedida a Pablo Molina Moreno (Referencia: PRE2021-097460).

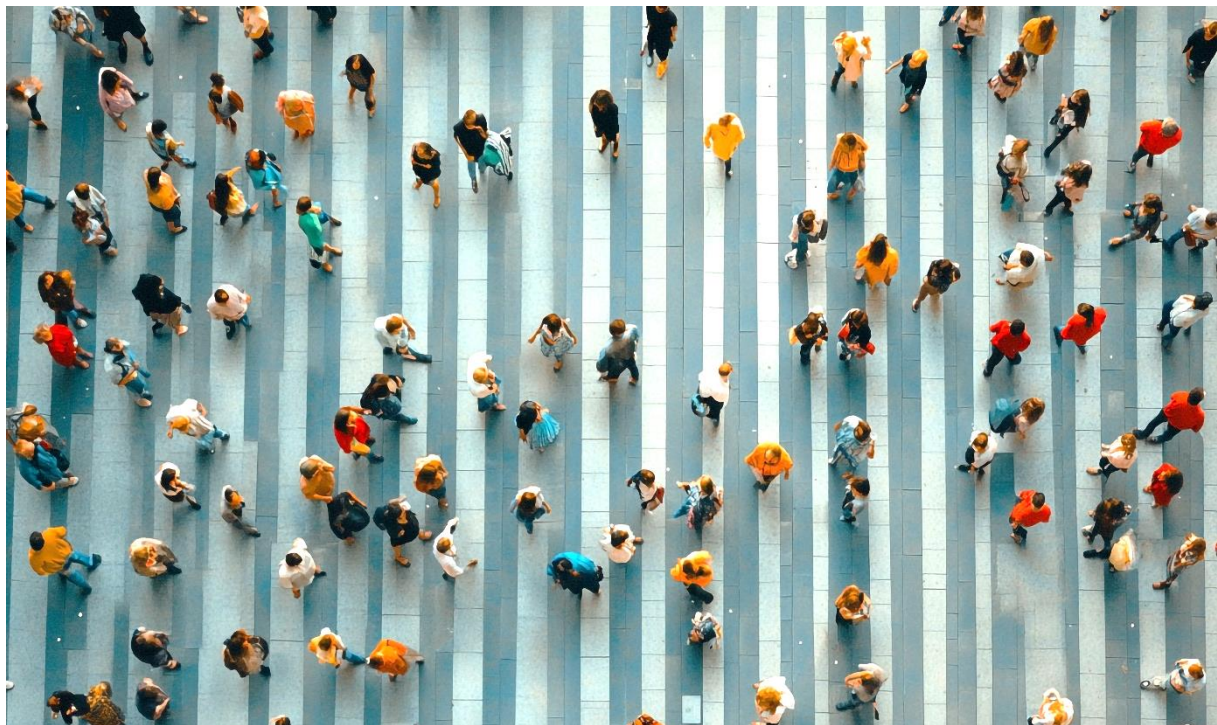
Así como con el apoyo del Ministerio de Educación y Formación Profesional, a través del programa de ayudas para la Formación del Profesorado Universitario (FPU) otorgado a Silvia Fernández Gea con referencia FPU21/03514.

También cuenta con el apoyo del Ministerio de Educación y Formación Profesional, a través del programa de becas de Formación del Profesorado Universitario (FPU) concedidas a Elena Martínez Casanova con el número de referencia FPU22/02580.

### Referencias

- Bisquerria, R. (2018). Educación emocional para el desarrollo integral en secundaria. *Aula de secundaria*, 28(6), 10-15.
- Brackett, M.A., Rivers, S.E., y Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Chu, P.S., Saucier, D.A., y Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624-645.
- Dahl, R.E., Allen, N.B., Wilbrecht, L., y Suleiman, A.B. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature*, 554(7693), 441-450. doi:10.1038/nature25770
- Dennis, J.P. y Vander, J.S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. doi:10.1007/s10608-009-9276-4
- Dunfield, K.A. (2014). A construct divided: Prosocial behavior as helping, sharing, and comforting subtypes. *Frontiers in Psychology*, 5, 958.
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., y Schellinger, K.B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Eisenberg, N. y Spinrad, T.L. (2014). Multidimensionality of prosocial behavior: Rethinking the conceptualization and development of prosocial behavior. En L.M. Padilla-Walker y G. Carlo (Eds.), *Prosocial development: A multidimensional approach* (pp. 17-39). Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780199964772.003.0002
- Erikson, E.H. (1969). *Identity: Youth and Crisis*. W.W. Norton and Company. doi:10.1002/bs.3830140209
- Fu, H., Wang, B., Xin, Y., Duh, S., y Deng, Y. (2022). Social support and well-being of adolescents in worst-stricken areas 10 years after Wenchuan Earthquake: A mediating role of resilience. *PsyCh Journal*, 11(1), 106-113.
- Grant, A.M. y Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 946-955. doi:10.1037/a0017935
- Hui, B.P.H., Ng, J.C.K., Berzagli, E., Cunningham-Amos, L.A., y Kogan, A. (2020). Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being. *Psychological Bulletin*, 146(12), 1084-1116. doi:10.1037/bul0000298
- Lerner, R.M., Phelps, E., Forman, Y., y Bowers, E.P. (2009). Positive youth development. En R.M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (Vol. 1, pp. 524-558). Wiley.
- Manesi, Z., Van Doesum, N.J., y Van Lange, P.A.M. (2017). Prosocial behavior. En V. Zeigler-Hill y T.K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer. doi:10.1007/978-3-319-28099-8\_1894-1

- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A.S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20. doi:10.1111/cdev.12205
- Mayer, J.D., Roberts, R.D., y Barsade, S.G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.
- Padilla-Walker, L.M. y Carlo, G. (Eds.). (2014). *Prosocial Development: A Multidimensional Approach*. Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780199964772.001.0001
- Ryff, C.D. y Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Wang, Y., Li, D., Sun, W., Zhao, L., Lai, X., y Zhou, Y. (2017). Parent-child attachment and prosocial behavior among junior high school students: Moderated mediation effect. *Acta Psychologica Sinica*.
- Weiner, B. (2010). The development of an attribution-based theory of motivation: A history of ideas. *Educational Psychologist*, 45(1), 28-36.
- Zeidner, M., Matthews, G., y Roberts, R.D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 1-30.



**Edita: ASUNIVEP**