

Propuestas innovadoras para el desarrollo de competencias socio-emocionales a través del Aprendizaje Basado en Proyectos

Alicia Pérez de Albéniz Iturriaga¹, Eduardo Fonseca Pedrero¹,
Adriana Díez Gómez del Casal¹, Beatriz Lucas Molina², Javier Ortuño Sierra¹,
Julia Pérez Sáenz¹, Paloma De Vicente Clemente¹,
Rebeca Aritio Solana¹, Carla Sebastián Enesco³

¹Universidad de La Rioja

²Universitat de València

³Universidad Complutense de Madrid

Resumen: El bienestar emocional se entiende como un estado de salud mental basado en el equilibrio o balance entre el afecto positivo y negativo y se relaciona con la adaptación, el afrontamiento de adversidades y la reducción de los factores de riesgo relacionados con los problemas de salud mental. El presente trabajo muestra el desarrollo de una guía para la promoción del bienestar emocional con el objetivo de sensibilizar, concienciar, formar e informar a la sociedad sobre la importancia de la salud mental y el bienestar emocional bajo el paradigma de los modelos de desarrollo positivo y de educación emocional. La guía ha sido desarrollada mediante un proyecto de innovación docente con el alumnado del Máster en Intervención e Innovación Educativa de la Universidad de La Rioja, en colaboración con un grupo de profesores y profesoras de la Universidad de la Rioja, la Universitat de València y la Universidad Complutense de Madrid. Con la publicación de esta la guía se realiza una pequeña contribución que muestra el altísimo nivel de compromiso social por parte de la Universidad de La Rioja.

Palabras clave: bienestar emocional, aprendizaje basado en proyectos, salud mental, guía.

1. Introducción

1.1. Concepto de bienestar emocional

El bienestar emocional suele ser presentado junto a los conceptos de calidad de vida, bienestar subjetivo, satisfacción con la vida e incluso felicidad. Todos ellos son característicos de un enfoque teórico denominado psicología positiva (Diener, 1994, Diener et al., 1999). Existe cierto consenso en afirmar que el bienestar subjetivo incluye componentes tanto afectivos como cognitivos. Por un lado, desde un punto de vista afectivo, el bienestar emocional se entiende como el equilibrio o balance entre el afecto positivo y el afecto negativo (Lucas et al., 1996) y, por otro lado, desde un punto de vista cognitivo, se encuentra la satisfacción con la vida (Leung y Lee, 2005; Pavot y Diner,

2008) o valoración que realizan las personas sobre su vida como un todo o sobre los diferentes aspectos que la componen (por ejemplo, salud, seguridad, relaciones, etc.).

En cualquier caso, el bienestar emocional se considera un estado de salud mental positivo, que contribuye a que los seres humanos presenten sentimientos de optimismo, confianza, compromiso, felicidad, vitalidad, autoestima, logro; se fijen propósitos y metas en la vida; se establezcan relaciones de apoyo satisfactorias con los demás y se comprendan a ellos mismos, respondiendo con eficacia a las necesidades de sus propias emociones (Weare, 2015). Además, se puede afirmar que el bienestar emocional es una condición *sine qua non* para poder alcanzar un óptimo estado de salud, requisito asimismo imprescindible para la calidad de vida de las personas. La investigación muestra que el bienestar emocional se relaciona con la adaptación positiva y el afrontamiento de adversidades y está asociado a una reducción de los factores de riesgo relacionados con los problemas de salud mental (Diener y Tay, 2015; Weare, 2015).

De hecho, el interés por estudiar el bienestar emocional y la salud mental ha aumentado en los últimos años debido a las evidencias provenientes de la investigación que plantean el impacto de las emociones y su dominio sobre la salud en general (Ryff, 2014).

En este sentido, autores del ámbito tanto nacional como internacional (p. ej., Fonseca-Pedrero et al., 2017; González y Extremera, 2010; Steptoe et al., 2015) subrayan el impacto que el bienestar emocional tiene sobre las personas ya que favorece un estilo de vida saludable, ayudando a desarrollar habilidades cognitivas y emocionales. Es decir, el bienestar emocional protege la salud física aumentando los factores de protección, fomentando el desarrollo del potencial personal, generando efectos positivos duraderos en el comportamiento y mejorando tanto la calidad como la esperanza de vida de las personas.

A su vez, estos autores corroboran que la promoción del bienestar emocional puede contribuir a la reducción de los factores de riesgo relacionados con los trastornos mentales, así como con la prevención e intervención en los problemas emocionales y actitudinales, pudiendo disminuir, obstaculizar o incluso detener la manifestación de cualquier problema psicopatológico, su impacto y sus posibles consecuencias.

Es por tanto, un estado subjetivo al que debemos aspirar. Sin embargo, su adquisición y mantenimiento depende de infinitas variables, entre las que cabe destacar el equilibrio establecido entre las capacidades de adaptación y los factores estresantes que afrontan las personas. Adicionalmente, aunque en un inicio no fuera el objetivo, la irrupción de la crisis provocada por la pandemia de la COVID19 aumentó la necesidad de diseñar herramientas y recursos accesibles a la población general que proporcionaran a las personas pautas para el autocuidado de su situación personal y emocional.

1.2. El decálogo del bienestar emocional

En el año 2017 un equipo de especialistas pertenecientes a la Universidad de La Rioja y a los servicios de salud mental de nuestra comunidad (Fonseca-Pedrero et al., 2017) desarrollaron el Decálogo del Bienestar Emocional (ver Figura 1). En este trabajo se recogían diez recomendaciones para lograr una salud mental positiva. Esta iniciativa surgió como uno de los fines del III Plan de Salud Mental de La Rioja (Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja, 2015) que marca como prioridad la promoción del bienestar emocional y la prevención de los problemas de salud mental.

Figura 1. Decálogo del bienestar emocional (Fonseca-Pedrero et al., 2017).



El objetivo del decálogo fue sensibilizar y concienciar a la sociedad sobre la importancia de un estilo de vida saludable entendido bajo el paradigma de los modelos de desarrollo positivo y de educación emocional vigentes en la actualidad. El decálogo fue distribuido mediante miles de *flyers* y cientos de carteles tanto en la propia universidad, como en centros de salud y centros escolares de nuestra comunidad autónoma. Como resultado de su elevado impacto, el equipo de investigación percibió la utilidad de este recurso en diferentes ámbitos. Sin embargo, las aportaciones del decálogo eran limitadas. Tanto desde el ámbito sanitario como desde el socioeducativo se recibió la demanda de convertir el decálogo en una herramienta más amplia que supusiera una fuente de información rigurosa sobre la salud, accesible a la población general y que implicara una acción de promoción de la salud emocional.

El resultado de este análisis fue la idea de desarrollar la Guía que se materializó mediante la propuesta de un proyecto de innovación docente con el alumnado del Máster en Intervención e Innovación Educativa de la Universidad de La Rioja.

1.3. El aprendizaje basado en proyectos

Aunque inicialmente lo denominó *Método de Proyectos*, William Kilpatrick (1871-1965) es considerado el principal precursor del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP). Sin embargo, la llegada del constructivismo de la mano de pedagogos y psicólogos como Piaget, Ausubel, Bruner,

Vygotsky o Dewey hace que esta metodología se desarrolle y se generalice su aplicación en la educación. De este modo, en el ámbito universitario, destacan durante los años 70 y 80 los trabajos desarrollados en las universidades de Linköping, Maastricht, Roskilde y Aalborg que acaban definiendo sus fundamentos.

Se podría definir el ABP o *Project Based Learning* (PBL) como un método en el que el alumnado es el protagonista de su propio aprendizaje mediante el trabajo activo en procesos de planificación, implementación, aplicación y evaluación (Blank, 1997; Harwell, 1997; Martí et al., 2010).

Asimismo, para definir esta metodología se podrían destacar algunas de sus características. El lector o lectora que desee realizar una revisión puede recurrir a manuales y documentos que presentan diversos autores de referencia en este tema. En concreto, se recomienda la revisión de trabajos como los de Vergara (2016), Trujillo (2015) o Larmer y Mergendoller (2012). Sin pretender hacerlo de forma exhaustiva, se considera de interés resaltar algunas de estas características. En primer lugar, es una metodología activa que busca que el alumnado participe en la resolución de problemas auténticos cercanos a la realidad. En segundo lugar, es una metodología en la que la adquisición de conocimientos es tan importante como la adquisición de habilidades o el desarrollo de actitudes. En tercer lugar, cambia el rol del profesorado ya que se convierte en guía o facilitador dejando así el protagonismo a su alumnado (Tan, 2016). En cuarto lugar, es necesaria una pregunta que dirija la investigación. De acuerdo con Lamer y Mergendoller (2012), para captar de forma clara el alma del proyecto hace falta una buena pregunta guía que suponga un reto para los y las alumnas. Esta pregunta se caracteriza por ser estimulante, de respuesta abierta, compleja y conectada con el objetivo de aprendizaje del alumnado. En quinto lugar, el proceso de aprendizaje se lleva a cabo en grupos de estudiantes que cooperan para desarrollar un producto. Finalmente, algo que define a esta metodología es sin duda la necesidad de presentar el producto final ante una audiencia real que va a ser fundamental para la reflexión sobre el trabajo realizado, sobre el próximo proyecto o sobre lo que han aprendido a lo largo de todo el proceso (Smith, 2018).

A pesar de existir muchas similitudes con el Aprendizaje Basado en Problemas, existen también ciertas diferencias entre ambas metodologías. Siguiendo a Domínguez-Navarro et al. (2008) podríamos destacar que el Aprendizaje Basado en Proyectos difiere del primero en el mayor nivel de complejidad que encierra (ya que no se limita a la resolución de un problema) y en el objetivo que persigue (resolución de un problema versus desarrollo de un producto final).

1.4. Los objetivos del proyecto

El proyecto estaba ubicado entre dos ámbitos estrechamente relacionados: el psicológico y el socioeducativo. Por un lado, era necesario que el desarrollo de la guía estuviera sustentado en un saber riguroso que proviniera de la investigación psicológica. Por otro lado, lo que se pretendía era que tuviera un impacto social, para lo que era necesario desarrollar estrategias educativas accesibles a la población general, que cumplieran con el desarrollo de competencias sobre el bienestar emocional de las personas. De ahí la interacción entre lo psicológico y lo socioeducativo.

En concreto, el proyecto tuvo un doble objetivo. En primer lugar, se pretendía desarrollar una *Guía para la promoción del bienestar emocional* que aportara a las personas de nuestra comunidad autónoma una herramienta accesible y de fácil comprensión que les hiciera partícipes de información para adquirir, fomentar y potenciar habilidades, competencias y estrategias de tipo

emocional y social. En segundo lugar, se perseguía llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje con los alumnos del Máster en Intervención e Innovación Educativa basado en la investigación colaborativa, el intercambio de ideas y la reflexión crítica sobre la práctica educativa, a través de la metodología del ABP.

2. Método

2.1. Participantes

El proyecto se llevó a cabo con el alumnado del Máster en Intervención e Innovación Educativa de la Universidad de La Rioja. En concreto, participaron 22 estudiantes (13 de ellas mujeres) y se desarrolló en el contexto del módulo de *Innovación educativa*, a través de la asignatura *Aprendizaje en el aula basado en proyectos*.

Por otro lado, nueve profesores y profesoras del área de Psicología Evolutiva y de la Educación que imparten docencia en la Universidad de La Rioja, en la Universitat de València y en la Universidad Complutense de Madrid, participaron en el proyecto.

2.2. Procedimiento

Se agrupó al alumnado del máster en equipos de entre tres y cinco personas y se distribuyeron los temas en función de los intereses de los diferentes grupos. Se crearon un total de 10 equipos para trabajar semanalmente durante dos meses bajo la supervisión de uno de los profesores o profesoras. Algunos de ellos supervisaron a más de un grupo (máximo dos grupos) y dos de los investigadores ejercieron adicionalmente funciones de coordinación en el proyecto para observar la marcha del trabajo y ofrecer una visión de conjunto. Se estableció una plantilla de apartados mínimos a trabajar (definición, aspectos asociados al desarrollo, beneficios, dificultades, tareas y conclusiones) y se realizaron seminarios cada tres semanas con todo el aula para permitir un aprendizaje a todo el alumnado de las partes del proyecto en las que no estaban directamente implicados.

El equipo docente, siguiendo propuestas como las de Johari y Bradshaw (2008), creó un espacio de aprendizaje, apoyando al estudiantado en la búsqueda y valoración de información, generando mediante modelado distintas tareas, animándolos a utilizar procesos de aprendizaje metacognitivos, verificando el progreso, la resolución de problemas en el proceso y dando retroalimentación. En definitiva, el profesorado actuó como guía de los procesos de aprendizaje de su alumnado a la vez que favoreció la adquisición de su autonomía y la responsabilidad en su aprendizaje.

3. Resultados

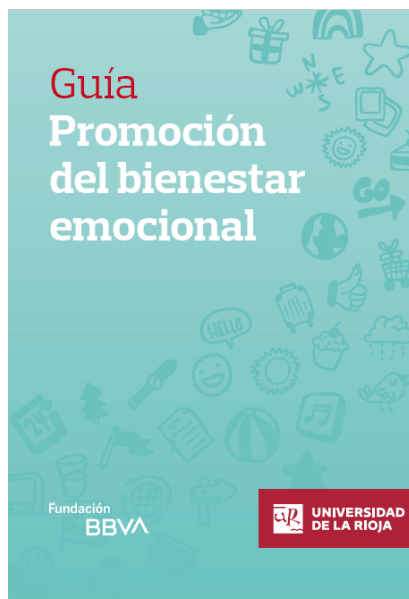
A través de este proyecto se transforma el Decálogo del Bienestar Emocional en una Guía que aporta información suficiente y rigurosa (ver en Figuras 2 y 3).

Dicha guía se desarrolla con una estructura sistematizada para cada uno de los puntos recogidos en el decálogo:

a) una parte teórica que presenta el mensaje a nivel conceptual, que aporta información relevante sobre los agentes implicados en el desarrollo de la estrategia que se trata y de las vías para desarrollarla junto con las implicaciones a diferentes niveles de su adquisición (fundamentalmente personal, social, académico) y

b) una parte aplicada que ofrece estrategias concretas para el desarrollo de la competencia específica que trata cada apartado.

Figura 2. Publicación de la Guía para la Promoción del Bienestar Emocional.



Se editó y publicó la *Guía para la Promoción del Bienestar Emocional*, tanto en formato online como en papel, que puede obtenerse a través tanto de Dialnet (<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=767166>) como de la página web del equipo de investigación PRISMA (Programa Riojano de Investigación en Salud Mental) http://www.besrioja.com/wp-content/uploads/2020/05/Guia_Bienestar_Emocional_Universidad_Rioja.pdf. Con ello, se conseguía el objetivo de que estuviera a disposición de la población general de manera gratuita y fácilmente accesible.

Como puede observarse, gracias a la colaboración del Servicio de Relaciones Institucionales y Comunicación de la Universidad de La Rioja, la guía fue editada con un diseño excelente que promovió su aceptación en diversas instituciones y servicios relacionados con la salud y la educación.

Figura 3. Ejemplo de estructura de cada apartado (Punto 4 de la guía).

Quiérete. Valora diariamente tus logros y los aspectos positivos **4**

Desarrolla una imagen positiva de ti mismo/a. Sé optimista en la medida de lo posible.

En este punto vamos a reflexionar sobre la valoración que hace cada persona sobre sí mismo/a, esto es, la autoestima.

Recuerda que en el **Punto 2** de la presente Guía se ha ofrecido información sobre el autoconcepto (es decir, el conocimiento que tenemos las personas sobre quienes somos y cómo somos). En este punto, sin embargo, vamos a profundizar en la autoestima (es decir, la valoración que realizamos sobre quienes somos y cómo somos). Por ejemplo, una persona puede ser condescendiente de su alta habilidad para relacionarse con otros individuos, pero no asignarle ningún mérito o valor porque lo que realmente desearía es ser muy competente en el trabajo. Una cuestión es el conocimiento de una característica y otra muy distinta es el valor emocional que se le asigna. Autoconcepto y autoestima, dos conceptos que tienen una relación muy estrecha y que a menudo se utilizan de manera intercambiable, tienen para muchos autores, sin embargo, significados diferentes.

La autoestima, en consecuencia, puede definirse (Mora y Raich, 2014) como la suma de un conjunto de juicios acerca del propio valor y competencia en diferentes dominios (por ejemplo, aspecto físico, personalidad, manera de relacionarse con los demás, sexualidad, etc.).

En cualquier caso, estos juicios de valor que realiza la persona sobre sí misma dan como resultado una valoración que puede ser alta, media o baja. Por ejemplo, cuando alguien se evalúa positivamente, se acepta y se siente competente para afrontar los retos y responsabilidades que le brinda la vida, su autoestima es alta.

En cuanto a su desarrollo, y dada su estrecha relación con el autoconcepto (ver **Punto 2** de esta Guía), los contactos familiar y social van a tener una influencia crucial. Además, la autoestima es algo dinámico que se forja y evoluciona a lo largo de la vida, en función de las experiencias que tenemos, pero también de la manera en la que las afrontamos y aprendemos de ellas. Esta es una idea importante ya que implica que la autoestima se puede modificar. La autoestima puede mejorarse.

Seguramente te estarás preguntando, ¿y por qué debería yo mejorarla? ¿Qué implica tener una autoestima baja? Diversos estudios han encontrado una asociación entre baja autoestima y dificultades emocionales en diferentes grupos de edad, indicando que la autoestima está relacionada con problemas psicosomáticos, depresión, ansiedad y conducta antisocial, peor rendimiento académico laboral, entre otros (Garafiol et al., 2008).

Sin embargo, la investigación muestra que una alta autoestima nos protege de aquellos eventos estresantes que puedan ocurrirnos (Lu et al., 2014), mejorando así nuestra salud mental y nuestro bienestar emocional (Keane y Loades, 2016). Además, por si todavía no estás del todo convencido/a para comenzar a trabajar y mejorar tu autoestima, te invitamos a que reflexiones sobre algunos otros beneficios que obtendrás si la trabajas.

La autoestima es esencial en el desarrollo personal, social y escolar/laboral, ya que proporciona confianza y seguridad a las personas. Algunos autores (por ejemplo, Rodríguez y Caño, 2012) indican que aspectos tan importantes

Quiérete

como los sentimientos de felicidad y bienestar, el establecimiento de relaciones adecuadas con el entorno, la capacidad de autocontrol y el buen rendimiento académico, entre otros, dependen de una buena autoestima.

Según Branden (1993), un psicoterapeuta afamado que ha sido una de las referencias más relevantes en el estudio de este concepto, una adecuada autoestima tiene como resultado **dos sentimientos personales fundamentales: capacidad y valía**. Esto implica confianza en la capacidad de afrontar los desafíos de la vida y respeto por uno/a mismo/a, que se traduce en la confianza en nuestro derecho a ser felices.

Una vez expuesta la importancia de la autoestima, te proponemos algunas actividades para poder desarrollarla y mejorarla.

ACTIVIDAD 4.1 LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA

Nathaniel Branden publicó en 1995 el libro *Los seis pilares de la autoestima* donde sugiere una serie de prácticas fundamentales para fomentar y obtener así un desarrollo interior pleno.

CONSCIENCIA	ACEPTACIÓN	RESPONSABILIDAD	AUTONOMÍA	DETERMINACIÓN	INTENCIONAMIENTO
Sé consciente de tus actos. Analiza y reflexiona sobre ellos y asume las consecuencias.	Acepta tus sentimientos, incluso los negativos. Acepta tus errores y también tus posibilidades.	Assume la responsabilidad de tus decisiones y acciones.	Sé auténtico y defiende tus valores. Respeta tus deseos y necesidades y busca la manera de expresarlos.	Identifica tus metas y plantea cómo vas a conseguir el objetivo, sé constante y llea con coraje, para no desviarte del camino.	Ten principios, actúa de manera congruente con ellos, respeta y cumple tus compromisos.

Quiérete

Como puede observarse, no es tarea fácil. Sin embargo, este autor nos aporta excelentes pautas para comenzar a trabajar. Esta actividad consiste en que elijas un pilar cada semana y te esfuerces por llevarlo a cabo en tu vida diaria. Puede ayudarte reflexionar al final del día sobre lo que has vivido y evaluar cómo puedes mejorar en el aspecto concreto que estás trabajando. No olvides que desarrollar la autoestima ayuda a enfrentar la vida con mayor confianza y optimismo. Merece la pena intentarlo.

ACTIVIDAD 4.2 EL ÁRBOL DE LOS LOGROS

En general, resulta curioso lo bien que identificamos nuestras limitaciones y lo que cuesta, sin embargo, buscar nuestros puntos fuertes. Ese precisamente es el objetivo de esta actividad.

A partir del trabajo de la terapeuta Esther Egea Sánchez, que diseñó un juego para fomentar la autoestima en los niños/as, te presentamos el árbol de los logros. Es una tarea sencilla que posibilita reflexionar sobre las cualidades posi-

tivas de una persona y analizar su autoestima y autoconcepto. El ejercicio debe realizarse con tiempo, para dar lugar a un buen análisis.

Sigue los siguientes pasos:

1. Elabora una lista con todos tus puntos positivos: a) personales (ej. buen humor), b) sociales (ej. empatía), intelectuales (ej. buena memoria) y físicos (ej. ojos bonitos). La lista debe ser lo más larga posible.
2. Realiza esta lista con los logros que has conseguido durante tu vida. ¡Recuerda! Estos logros deben enorgullecerte.
3. Dibuja el árbol de los logros, con hojas, raíces, ramas y frutos, cada uno de diferente tamaño: en las raíces se tienen que colocar los valores positivos de la primera lista, cuanto más valor te des, mayor deberá ser el tamaño de la raíz. En los frutos se colocan los logros que se han conseguido, también con un tamaño en relación a su importancia.

Al finalizar, observa el resultado. Seguramente te sorprenda la cantidad de cualidades y valores positivos que posees.

Quiérete

La autoestima se refiere al valor que concedes a todo aquello que forma parte de ti. No tenemos por qué buscar siempre un significado positivo de todas nuestras características personales, pero sí conocernos y aceptarnos tal y como somos.

Una buena autoestima nos ayuda a desarrollarnos de forma adecuada en nuestras relaciones, en nuestro trabajo y de forma personal y nos empuja a seguir construyendo y mejorando la mejor versión de nosotros/as mismos/as.

Segundo a Erik Fromm: **El amor (a sí mismo o a los demás) es un arte o habilidad que puede aprenderse, y es la forma más sana de vivir y convivir.**

REFERENCIAS

Branden, N. (1993). *El poder de la autoestima*. Paidós.

Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós.

Fromm, E. (1956). *El arte de amar*. Paidós Ibérica.

Garafiol, M., Pérez, J. J., y Moza, M. (2008). A descriptive and correlational analysis of self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms in a sample from the Basque Country aged 12 to 65 years. *Psicothema*, 20, 114-123.

Keane, L., y Loades, M. (2016). Low self-esteem and internalizing disorders in young people: a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 22(1), 4-15. <https://doi.org/10.1111/camh.12204>

Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., y Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66, 92-97. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.023>

Mora M., y Raich, R. M. (2014). Autoestima. Síntesis.

Rodríguez, C., y Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12, 389-405.

4. Discusión

El objetivo del presente proyecto de innovación fue la elaboración de una guía para la promoción del bienestar emocional. Mediante la aplicación del método de ABP, los y las estudiantes definieron el propósito de la creación de un producto final, identificaron el mercado potencial de la guía, investigaron la temática y elaboraron un producto. Además, se utilizaron metodologías activas que facilitaron el desarrollo de competencias tanto generales como específicas y que incrementaron el grado de motivación del alumnado por el aprendizaje (Mettas y Constantinou, 2007; Oudeyer et al., 2016).

Mediante el proyecto se fomentó asimismo la relación entre la formación académica universitaria y la desarrollada en las prácticas curriculares externas mediante la comunicación y colaboración entre la universidad y otras instituciones y/o empresas, ya que el producto del proyecto fue susceptible de ser aplicado en las prácticas externas del máster.

Adicionalmente, la propuesta estuvo vinculada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas, ya que responde de manera idónea al ODS 3, que tiene como objetivo garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades. La salud es uno de los ámbitos donde se reflejan múltiples interacciones entre los ODS y el proyecto que se ha realizado, ya que ambos tienen en común la pretensión de prevenir la enfermedad, así como proteger, promover y recuperar la salud mental y física de las personas, tanto en el ámbito individual como en el colectivo y mediante acciones sanitarias, sectoriales y transversales.

Este último objetivo se ha convertido, finalmente, en uno de los más importantes del proyecto debido a las condiciones sociosanitarias de la pandemia en las que se desarrolló.

De manera paralela, profesionales de diferentes ámbitos de nuestra universidad (biblioteca, comunicación, diseño, entre otros) trabajaron de manera coordinada para ayudarnos a finalizar el proyecto. Desde el Servicio de Publicaciones de la Universidad de La Rioja se nos orientó en el proceso de publicación, difusión y acceso al documento por parte de la población. El trabajo del equipo de diseño del Servicio de Relaciones Institucionales y Comunicación fue también fundamental. En primer lugar, el diseño y maquetación del documento ha convertido el texto en un documento exquisitamente cuidado que se puede difundir de manera sencilla y atractiva a la población general. En segundo lugar, el equipo de comunicación ha hecho una labor excelente en la presentación y difusión de la guía.

El proceso no estuvo exento de dificultades. En primer lugar, tal y como afirma Valero-García (2005, 2012), conciliar el temario con este tipo de proyectos es una tarea complicada que en este caso implicó una gran cantidad de trabajo para el alumnado. Una necesaria reflexión posterior puso de manifiesto que se habían planteado unas expectativas muy altas del tiempo que los alumnos y alumnas tenían disponible y esto provocó conflictos en algunos de los grupos. Unido a lo anterior, la cultura del ABP no era igualmente compartida ni por todo el alumnado ni por todo el profesorado, existiendo diferentes niveles de implicación y motivación en ambos grupos. Siguiendo a Felder y Brent (2001) un periodo previo de formación habría sido de gran utilidad. Finalmente, es necesario puntualizar que la dificultad se multiplica para conseguir la objetividad y justicia que requiere cualquier método de evaluación en el que se introducen variables como la heterogeneidad en las personas que coordinan los grupos.

A pesar de estas limitaciones, se consiguió utilizar el ABP como metodología activa que sitúa al alumnado en el centro del aprendizaje y le permite desarrollar entre otras aptitudes el pensamiento crítico, las habilidades de trabajo en equipo, así como la competencia comunicativa. En definitiva, un trabajo en equipo, un proyecto ilusionante, en el que todo el personal de la universidad, tanto docente e investigador como de administración y servicios, junto al alumnado han trabajado conjuntamente para aportar una herramienta para el cuidado de la salud basada en la evidencia científica en un momento de pandemia sin precedentes en el que es fundamental la promoción de la salud mental positiva.

Agradecimientos

Esta investigación forma parte del proyecto “Desarrollo de la Guía para la promoción del bienestar emocional en el marco de un proceso de Aprendizaje Basado en Proyectos”, financiado por la Universidad de La Rioja en la convocatoria 2019/20 de Proyectos de Innovación Docente y por el Departamento de Ciencias de la Educación a través de las Ayudas de Apoyo a Actividades Docentes e Investigadoras.

Este proyecto de innovación docente forma parte de un proyecto más amplio sobre el Bienestar Emocional que ha sido apoyado por las Ayudas Fundación BBVA a Equipos de Investigación Científica 2017, y FEDER a través del PO FEDER de La Rioja 2014-2020 (SRS 6FRSABC026).

Referencias

- Blank, W. (1997). Authentic instruction. En W.E. Blank y S. Harwell (Eds.), *Promising practices for connecting high school to the real world* (pp. 15-21). University of South Florida.
- Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja (2015). *III Plan de Salud Mental de La Rioja*. https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/planes-estrategicos/III_PLAN ESTRATEGICO_DE_SALUD_MENTAL_2016-2020.pdf
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E. y Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135-149. <https://doi.org/10.1002/ijop.12136>
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Domínguez-Navarro, J. A., Carod-Pérez, E. S. y Velilla-Marco, M. J. (2008, 7-8 de febrero). *Comparativa entre el aprendizaje basado en proyectos y el aprendizaje basado en problemas* (Comunicación Oral). II Jornadas de Innovación Docente, Tecnologías de la Información y de la Comunicación e Investigación Educativa en la Universidad de Zaragoza. <https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1J9HKH72N-9B9GQG-T9F/Informaci%C3%B3n%20adjunta%203.pdf>
- Felder, R. M. y Brent, R. (2001). Effective Strategies for Cooperative Learning. *Cooperation & Collaboration in College Teaching*, 10(2), 69-75.
- Fonseca-Pedrero, E., Pérez de Albéniz, A., Pérez, L., Aritio, R., Ortuño, J., Lucas, B., Domínguez, C., Fonseca, D., Espinosa, V. Sánchez, M. A., Gorriá, A., Urbiola, E., Fernández, M., Merina, C., Gutiérrez, C., Aures, M., Campos, M. S., Inchausti, F. Vinuesa, P., Domínguez, E. y Díaz, A. (2017). *Bienestar emocional en adolescentes riojanos. No hay salud sin salud mental*. Universidad de La Rioja.
- González, V. y Extremera, N. (2010). Daily life activities as mediators of the relationship between personality variables and subjective well-being among older adults. *Personality and Individual Differences*, 49(2), 124-129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.019>

- Harwell, S. (1997). Project-based learning. En W.E. Blank y S. Harwell (Eds.), *Promising practices for connecting high school to the real world* (pp. 23-28). University of South Florida.
- Johari, A. y Bradshaw, A. C. (2008). Project-based learning in an internship program: A qualitative study of related roles and their motivational attributes. *Educational Technology Research and Development*, 56, 329-359. <https://doi.org/10.1007/s11423-006-9009-2>
- Larmer, J. y Mergendoller, J. R. (2012). *8 essentials for Project-Based Learning*. Buck Institute for Education.
- Leung, L. y Lee, P. S. N. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22(3), 161-180. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2004.04.003>
- Lucas, R. E., Diener, E., y Sub, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616 -628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- Martí, J. A., Heydrich, M., Rojas, M. y Hernández, A. (2010). Aprendizaje basado en proyectos: una experiencia de innovación docente. *Revista Universidad EAFIT*, 46(158), 11-21. <http://hdl.handle.net/10784/16812>
- Mettas, A. C. y Constantinou, C. C. (2007). The technology fair: a project-based learning approach for enhancing problem solving skills and interest in design and technology education. *International Journal of Technology and Design Education*, 18, 79-100. <https://doi.org/10.1007/s10798-006-9011-3>
- Naciones Unidas (2015). Agenda 2030 de Naciones Unidas. *Objetivos de desarrollo sostenible de la Agenda 2030 de Naciones Unidas*. <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/SalaDePrensa/Multimedia/Publicaciones/Documents/PLAN%20DE%20ACCION%20PARA%20LA%20IMPLEMENTACION%20DE%20LA%20AGENDA%202030.pdf>
- Oudeyer, P. Y., Gottlieb, J. y Lopes, M. (2016). Intrinsic motivation, curiosity, and learning: Theory and applications in educational technologies. *Progress in Brain Research*, 229, 257-284. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2016.05.005>
- Pavot, W. y Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Smith, A. (2018). *Project Based Learning made simple*. Ulysses Press.
- Stephoe, A., Deaton, A. y Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *Lancet*, 385(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Tan, J. C. (2016). *Project-based Learning for Academically-able Students: Hwa Chong Institution in Singapore*. Springer.

A. PÉREZ DE ALBÉNIZ ITURRIAGA, E. FONSECA PEDRERO, A. DÍEZ GÓMEZ DEL CASAL, B. LUCAS MOLINA, J. ORTUÑO SIERRA, J. PÉREZ SÁENZ, P. DE VICENTE CLEMENTE, R. ARITIO SOLANA, C. SEBASTIÁN ENESCO

Trujillo, F. (2015). *Aprendizaje basado en proyectos. Infantil, Primaria y Secundaria*. Ministerio de Educación.

Valero-García, M. (2005). Las dificultades que tienes cuando haces PBL. En Universidad de Mondragón (ed.), *La Educación Superior hacia la Convergencia Europea: Modelos basados en el aprendizaje* (pp.1-8). Universidad de Mondragón.

Valero-García, M. (2012). *PBL (Piénsatelo Bien antes de Liarte)*. *ReVisión*, 5(2), 11-16.

Vergara, J. J. (2016). *Aprendo porque quiero. El aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), paso a paso*. SM

Weare, K. (2015). *What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools*. National Children's Bureau.