

**Atendiendo al nuevo perfil de estudiante universitario del siglo XXI.**

**Experiencias y prácticas universitarias con las que dar respuesta a las demandas, intereses y motivaciones de nuestro alumnado, sus especificidades y expectativas, a la vez que se potencia el logro de los objetivos de aprendizaje.**

**XXI. mendeko unibertsitateko ikaslearen profil berria.**

**Gure ikasleen eskaera, interes eta motibazioei, beren berezitasun eta itzaropenei erantzuteko unibertsitateko esperientziak eta praktikak, aldi berean ikaskuntzako helburuak lortzeko asmoz.**



Este libro recoge buenas prácticas académicas y de gestión implementadas por el profesorado de la  
Universidad de Deusto.

© Unidad de Innovación Docente. Universidad de Deusto, 2020

Edita: Grupo de Comunicación Loyola-Bilbao

**ISBN: 978-84-271-4469-9**

**BUENAS PRÁCTICAS DE INNOVACIÓN Y CALIDAD**

**IX Jornada Universitaria de Innovación y Calidad:**  
“Atendiendo a un nuevo perfil de estudiante”

**Título: Aproximación experiencial a la enseñanza y el aprendizaje de la intervención psicológica en bienestar y crecimiento personal.**

**Profesorado: Susana Gorbeña Etxebarria, Sare Sarrionandia Vadillo, Patricia Macia Guerrero y Ioseba Iraurgi Castillo**



### **DATOS GENERALES**

**Nombre de la titulación y asignatura:** Grado en Psicología. Asignatura Optativa: Salud y Psicología Positiva (castellano).

**Destinatarios:** Estudiantes de grado de Psicología.



### **DESCRIPCIÓN, OBJETIVOS Y DESARROLLO METODOLÓGICO DE LA PRÁCTICA INNOVADORA**

La experiencia ha consistido en la impartición de un taller de desarrollo personal y bienestar de 10 sesiones. El objetivo era aprender, desde la propia vivencia, diferentes intervenciones psicológicas positivas. Cuarenta y tres estudiantes firmaron un consentimiento informado y participaron utilizando un formato de grupo grande y grupo pequeño (10-11 personas) con el apoyo de otros profesores y doctorandos del equipo de investigación. El taller incluía tareas para casa en todas las sesiones y una reflexión personal semanal.

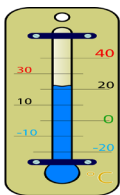
El taller se complementó con dos sesiones introductorias de carácter teórico sobre salud, bienestar y psicología positiva y una sesión final de debriefing en la que se presentaron los resultados y la fundamentación científica de la intervención realizada, así como la bibliografía relevante. Se ofreció la tarea opcional de un trabajo académico de profundización en una temática relevante de interés.



## RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

Recursos Humanos: Han participado 4 conductores, dos profesores de psicología y dos becarios de investigación de doctorado.

Recursos Materiales: se ha utilizado el Aula de Música que permite el trabajo en grupo grande y pequeño, así como un Laboratorio para el desarrollo de una sesión. Además, se ha utilizado la Plataforma ALUD, fotocopias, cartulinas y material para un collage que aportaron los estudiantes. Para la impartición del taller se han utilizado además materiales audiovisuales, PPTs y el Manual de intervención desarrollado.



## REFLEXIÓN Y VALORACIÓN

### Evaluación de la Buena Práctica y lecciones aprendidas

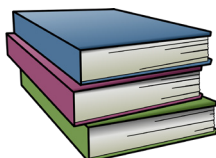
Se tomó una línea base al inicio del taller y se realizó un post-test. Los resultados muestran incrementos estadísticamente significativos en la salud mental plena de los estudiantes. Está previsto un seguimiento al de seis meses.

El nivel de satisfacción con diversos aspectos del taller y con cada una de las sesiones osciló entre 7,9 y 9,16 sobre 10. La satisfacción global fue de 8,9 puntos.

La evaluación formal de la Unidad Técnica de Innovación y Calidad de la Universidad de Deusto, con 30 ítems, osciló entre 4,24 y 4,82 sobre 5, superior en todos los casos a las medias del grado.

Los resultados académicos resultaron positivos con calificaciones entre 7 y Matrícula de Honor (excepto un estudiante que no cumplió con todos los requisitos establecidos).

El aprendizaje experiencial puede ser una buena estrategia para enseñar intervención, no sólo en Psicología, sino también en otras disciplinas. En este caso, contribuye sustancialmente a la misión de la universidad de la formación integral de la persona ya que se cultiva el crecimiento personal y bienestar hedónico y eudaimónico. También responde a los compromisos que la institución ha adquirido en el ámbito de la Responsabilidad Social Universitaria por lo que a la salud mental de la comunidad se refiere.



## REFERENCIAS

### Marco conceptual y Referencia bibliográficas que apoyan esta buena práctica

La formación de los profesionales de la psicología siempre se ha servido del conocimiento y trabajo personal, la introspección y el insight. El propio yo constituye la

principal herramienta de trabajo en la intervención psicológica por lo que el aprendizaje experiencial y significativo constituyen piezas claves en la capacitación profesional. Sin embargo, es una queja habitual en los estudios de grado la escasa formación práctica que se recibe en la mayoría de las asignaturas.

En este contexto, la salud mental plena y el bienestar son, tanto ámbitos de conocimiento de la psicología, como realidades experienciales de los estudiantes. Por ello, aprender sobre el bienestar y las intervenciones psicológicas desarrolladas para cultivarlo siendo sujeto activo de estas intervenciones puede constituir una herramienta poderosa de enseñanza-aprendizaje en la formación del psicólogo/a. La literatura científica sobre los beneficios del aprendizaje experiencial así lo demuestra (Kolb & Kolb, 2005).

En las últimas dos décadas, la psicología ha experimentado un renovado interés por estos temas de la mano de la denominada Psicología Positiva. Existen ya un conjunto de evidencias de la eficacia de las intervenciones positivas (Bohlmeijer, Bolier, Lamers y Westerhof, 2017; Bolier, Haverman, Westerhof, Griper, Smit y Bohlmeijer, 2013; Parks & Chueller, 2014; Sin, y Lyubomirsky, 2009; Weiss, Westerhof y Bohlmeijer, 2016) tanto en población general como en grupos de tratamiento psicológico. Además, diversos autores han propuesto la experimentación, por parte de los estudiantes, de estas intervenciones, como vía de un aprendizaje significativo (Biswas-Diener & Patterson, 2011; Kurtz, 2011).

### Referencias bibliográficas:

Biswas-Diener, R & Patterson, L. (2011). An experiential approach to teaching positive psychology to undergraduates, *The Journal of Positive Psychology*, 6, 477-481.

Bohlmeijer, E.T., Bolier, L., Lamers, S.A. & Westerhof, G.J. (2017). Intervenciones clínicas positivas: Por qué son importantes y cómo funcionan. *Papeles del Psicólogo*, 38, 34-41.

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G.J., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *Public Health*, 13, 119.

Kolb, A.Y. & Kolb, D.A. (2005). Learning styles and learning spaces. Enhancing experiential learning in high education. *Academy of Management Learning and Education*, 4, 193-212.

Kurtz, J.L. (2011). Happiness and self-knowledge: A positive psychology and judgment and decision-making hybrid course. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 463-467.

Parks, A., & Schueller, S. (2014). *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (1st ed.). Chichester [etc.]: Wiley Blackwell.

Sin, N.L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.

Weiss, L.A., Westerhof, G.J. & Bohlmeijer, E.T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: a Meta-analysis of randomized controlled trials. *PLOS ONE*, 11.