



COLECCIÓN CONOCIMIENTO CONTEMPORÁNEO

Buenas prácticas universitarias para la mejora del compromiso educativo y social

Coord.
Sara González Yubero

Dykinson, S.L.

**BUENAS PRÁCTICAS UNIVERSITARIAS
PARA LA MEJORA DEL COMPROMISO EDUCATIVO Y SOCIAL**



COLECCIÓN CONOCIMIENTO CONTEMPORÁNEO

BUENAS PRÁCTICAS UNIVERSITARIAS
PARA LA MEJORA DEL COMPROMISO
EDUCATIVO Y SOCIAL

Coord.

SARA GÓNZALEZ YUBERO

Dykinson, S.L.

2024



Esta obra se distribuye bajo licencia
Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)

La Editorial Dykinson autoriza a incluir esta obra en repositorios institucionales de acceso abierto para facilitar su difusión. Al tratarse de una obra colectiva, cada autor únicamente podrá incluir el o los capítulos de su autoría.

BUENAS PRÁCTICAS UNIVERSITARIAS PARA LA MEJORA DEL COMPROMISO
EDUCATIVO Y SOCIAL

Diseño de cubierta y maquetación: Francisco Anaya Benítez

© de los textos: los autores

© de la presente edición: Dykinson S.L.

Madrid - 2024

N.º 205 de la colección Conocimiento Contemporáneo

1ª edición, 2024

ISBN: 978-84-1070-060-4

NOTA EDITORIAL: Los puntos de vista, opiniones y contenidos expresados en esta obra son de exclusiva responsabilidad de sus respectivos autores. Dichas posturas y contenidos no reflejan necesariamente los puntos de vista de Dykinson S.L, ni de los editores o coordinadores de la obra. Los autores asumen la responsabilidad total y absoluta de garantizar que todo el contenido que aportan a la obra es original, no ha sido plagiado y no infringe los derechos de autor de terceros. Es responsabilidad de los autores obtener los permisos adecuados para incluir material previamente publicado en otro lugar. Dykinson S.L no asume ninguna responsabilidad por posibles infracciones a los derechos de autor, actos de plagio u otras formas de responsabilidad relacionadas con los contenidos de la obra. En caso de disputas legales que surjan debido a dichas infracciones, los autores serán los únicos responsables.

INDICE

INTRODUCCIÓN	13
SARA GÓNZALEZ YUBERO	
CAPÍTULO 1. INSTALACIONES ESCULTÓRICAS Y ESTRATEGIAS DE GAMIFICACIÓN: FORJANDO UN FUTURO SOSTENIBLE A TRAVÉS DEL ARTE	18
MARÍA LUZ RUIZ BAÑÓN	
CAPÍTULO 2. PROPUESTA DIDÁCTICA DE LITERATURA UNIVERSAL: LA ENSEÑANZA DEL TERROR A TRAVÉS DE LOS JUEGOS DE ROL	40
ALICIA CABALLERO GONZÁLEZ	
CAPÍTULO 3. THE ACQUISITION OF SOCIO-EMOTIONAL SKILLS IN THE SECONDARY SCHOOL THROUGH MINECRAFT	66
LUIS CARRO SANCRISTÓBAL MÓNICA SALCEDO DíEZ	
CAPÍTULO 4. LA GAMIFICACIÓN: UNA ESTRATEGIA INNOVADORA EN EL PROCESO DE EVALUACIÓN. (CASO DE ESTUDIO: LICENCIATURA EN CONTADURÍA PÚBLICA DEL CRM DE LA BUAP)	90
DAVID ESPINOSA-GONZÁLEZ ALEJANDRA CEDALLIN MARTÍNEZ-SÁNCHEZ GABRIEL PÉREZ-GALMICHE	
CAPÍTULO 5. DE ABETOS Y ESTEREOTIPOS. EL JUEGO COMO HERRAMIENTA PARA EL FOMENTO DE LA COMPETENCIA INTERCULTURAL EN LA UNIVERSIDAD	111
ALFONSO CORRAL MARINA AGUARELES ANTONIO PRIETO-ANDRÉS	
CAPÍTULO 6. IMPACTO DE UN ESCAPE ROOM EN LA ANSIEDAD MATEMÁTICA DE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA	127
AINHOA SAGARDUY NIKOLE ARRIETA	
CAPÍTULO 7. HIJACKING OF COMMERCIAL GAME TO TRAIN PROJECT MANAGERS IN COMMUNICATION SKILLS	147
FABRICE CAUDRON JÉRÔME IBERT	

CAPÍTULO 8. HABITS OF SOCIAL COMMITMENT AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT IN UNIVERSITY STUDENTS	167
TERESA DE DIOS ALIJA	
CARMEN DE LA CALLE MALDONADO	
DAVID GARCÍA DÍAZ	
CAPÍTULO 9. EL DESARROLLO DE METODOLOGÍAS ACTIVAS PARA LA INNOVACIÓN DOCENTE A TRAVÉS DE LA UTILIZACIÓN DE RECURSOS DE GENIALLY.....	186
RAFAEL LINARES-BURGOS	
ADELA P. GALVÍN	
CRISTINA MARTÍNEZ-RUEDAS	
CAPÍTULO 10. APLICACIÓN EN AULA DE HERRAMIENTAS DE DIGITALES DE CÁLCULO Y DISEÑO DE INFRAESTRUCTURAS DE INGENIERÍA. EVALUACIÓN DE SU IMPACTO EN ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS.....	219
ADELA PEREZ GALVIN	
RAFAEL LINARES BURGOS	
CRISTINA MARTÍNEZ RUEDAS	
CAPÍTULO 11. DIVERSIDAD EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO: LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EN VALORES	231
CRISTINA BELÉN SAMPEDRO PALACIOS	
CRISTINA DÍAZ ROMÁN	
ALMUDENA GARCÍA DE LA FUENTE	
MARÍA DOLORES MUÑOZ DE DIOS	
CAPÍTULO 12. EL 'NUEVO PERIODISMO' EN LA OBRA DE NO FICCIÓN DE NACHO CARRETERO: UN ANÁLISIS DE 'FARIÑA' Y ' EN EL CORREDOR DE LA MUERTE'	247
JUAN-ANTONIO ROMERA-FADÓN	
F. J. CRISTÒFOL	
ÁLVARO LÓPEZ-MARTÍN	
CAPÍTULO 13. TRABAJO TUTORIAL PARA CONSTRUIR LA PERSEVERANCIA: MOTIVAR A UN GRUPO DE DOCENTES EN FORMACIÓN	265
LAURA ALEJANDRA TRUJILLO MURILLO	
CAPÍTULO 14. AVANZANDO EN LA ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL INFANTO JUVENIL: UNA EXPERIENCIA DE AULA HOSPITALARIA	278
ALBA ANGULO NUVIALA	

CAPÍTULO 15. PROPUESTA PARA LA FORMACIÓN DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN ADOLESCENTES.....	292
EVELYN PIZARRO FUENTES	
RUTH ROJAS CABELLO	
AURELIO VILLA SÁNCHEZ	
CAPÍTULO 16. LA METODOLOGÍA ACTIVA Y COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN LA FORMACIÓN DE MAESTROS	309
MONICA OTERO	
CAPÍTULO 17. EMOCIONES EN EL PROFESORADO DE ESPAÑOL COMO LENGUA EXTRANJERA: UN ESTUDIO SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PERCEPCIÓN DE AUTOEFICACIA	330
MARGARITA PLANELLES ALMEIDA	
OCARINA MASID BLANCO	
CAPÍTULO 18. PROGRAMA DE APOYO A LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR, PARA DESARROLLAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA E IDENTIDAD EN UNA ESCUELA DEL SUBSISTEMA UEMSTIYS, MÉXICO	355
AGUSTINA ORTIZ SORIANO	
CAPÍTULO 19. HOSTIGAMIENTO SEXUAL Y ACOSO SEXUAL UN PROBLEMA ESTRUCTURAL.....	367
MARÍA DEL REFUGIO RAMÍREZ FERNÁNDEZ	
CAPÍTULO 20. ESTUDIO EXPLORATORIO DEL NIVEL DE TELEPRESIÓN EN ALUMNOS DE SECUNDARIA: LA ASERTIVIDAD COMO HERRAMIENTA PROTECTORA.....	380
JOSE MANUEL GUERRA DE LOS SANTOS	
JESÚS MARTÍNEZ CALVO	
CAPÍTULO 21. LA CODOCENCIA EN LA ESCUELA INCLUSIVA. DESAFÍOS METODOLÓGICOS Y ORGANIZATIVOS	396
DAVID RECIO MORENO	
SARA GONZÁLEZ YUBERO	
TERESA GALLEGO ÁLVAREZ	
CAPÍTULO 22. INFLUENCE OF SELF-ESTEEM ON SOCIAL COMPETENCE.....	416
LUIS PABLO HERNÁNDEZ-LÓPEZ	
CAPÍTULO 23. EL PÓDCAST CON AUTORÍA DEL ALUMNADO COMO FACILITADOR PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN EDUCACIÓN SUPERIOR.....	429
ASIER LEOZ AIZPURU	
MILA PÉREZ GONZÁLEZ	

**CAPÍTULO 24. EL IMPACTO EMOCIONAL DEL CÁNCER INFANTIL:
UN ESTUDIO DE GRUPO FOCAL SOBRE LAS COMPETENCIAS
SOCIOEMOCIONALES Y EL APOYO SOCIAL DE LOS PADRES447**

ANABEL MELGUIZO-GARÍN
LAURA LLAMAS ESTRADA
ROSANA MORENO CABALLERO

**CAPÍTULO 25. DESAJUSTE AFECTIVO Y CUIDADO EMOCIONAL
DEL DOCENTE, DESDE EL PUNTO DE VISTA COMPETENCIAL.....462**

ELIGIA ROSA RODRÍGUEZ-RIVERO
CARMEN MERCEDES HERNÁNDEZ-JORGE
GISELA MASIP CALAVERA

**CAPÍTULO 26. LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL COMO
COMPETENCIA DOCENTE PARA LA MEJORA DEL CLIMA DE AULA.....485**

GISELA MASIP CALAVERA
CARMEN M. HERNÁNDEZ-JORGE
ELIGIA ROSA RODRÍGUEZ RIVERO

**CAPÍTULO 27. HABILIDADES SOCIALES QUE EMPLEAN
ESTUDIANTES DE NIVEL SUPERIOR A PARTIR DEL MODELO
DE GOLSTEIN COMO PARTE DE SU FORMACIÓN INTEGRAL501**

WILLEBALDO MORENO MÉNDEZ
CARMEN LILIA SÁNCHEZ GONZÁLEZ

**CAPÍTULO 28. EXPLORANDO EL VÍNCULO EMOCIONAL:
EMPATÍA Y RESPUESTAS EMOCIONALES DE LOS JÓVENES
UNIVERSITARIOS A CAMPAÑAS DE SEGURIDAD VIAL520**

LOURDES FERNÁNDEZ HIPÓLITO
DOLORES LUCÍA SUTIL MARTÍN

**CAPÍTULO 29. INTEGRACIÓN DE LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN EN INGENIERÍA PARA LA
SOSTENIBILIDAD: UN MÓDULO EXPERIENCIAL538**

GEMMA TEJEDOR
JORDI SEGALÀS

**CAPÍTULO 30. MÁS ALLÁ DE LAS HABILIDADES COGNITIVAS
PARA LA MEJORA DE LA MOTIVACIÓN EN EL DESEMPEÑO DE
LA TAREA Y EL ÉXITO MEDIANTE EL LOGRO: UNA EVALUACIÓN
INICIAL DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN
EL ÁMBITO UNIVERSITARIO554**

ELISA ISABEL VILLENA MARTÍNEZ
JUAN JOSÉ RIENDA GÓMEZ
DOLORES LUCÍA SUTIL MARTÍN

CAPÍTULO 31. THE ROLE OF SOCIOEMOTIONAL COMPETENCES IN ARCHITECTURE AND ENGINEERING STUDIES: A GROWING GAP BETWEEN FORMATION AND PROFESSIONAL PRACTICE	596
SALVADOR DOMÍNGUEZ GIL ANDREA SAN JOSÉ CABRERO PILAR MIGUEL-SIN MONGE GEMA MARÍA RAMÍREZ PACHECO	
CAPÍTULO 32. TALLER DE FORTALECIMIENTO EMOCIONAL: ABORDAJE INTEGRAL PARA REDUCIR LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE MEDICINA	617
ALEJANDRO DANIEL DOMÍNGUEZ GONZÁLEZ	
CAPÍTULO 33. LA EXPERIENCIA DE LAS PERSONAS SORDAS EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR EN ESPAÑA	639
IVÁN VÁZQUEZ VILLAR ROSA ESPADA CHAVARRÍA	
CAPÍTULO 34. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL Y EL BIENESTAR: REPRESENTACIONES SOCIALES DEL DOCENTE EN FORMACIÓN	660
ROSALBA DEL ÁNGEL ZÚÑIGA BIANCA YRCELA SÁNCHEZ ZAMUDIO	
CAPÍTULO 35. INTERVENCIÓN MINDFULNESS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA: IMPACTO EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO Y BIENESTAR EMOCIONAL.....	674
ROSA ELBA DOMÍNGUEZ BOLAÑOS ERICK IBARRA CRUZ	
CAPÍTULO 36. PLANEJAMENTO INSTRUCIONAL DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS DE DOCENTES DO ENSINO FUNDAMENTAL: EMODOC-TREINO	696
CAROLINA DOS ANJOS ALMEIDA BRANTES SÔNIA MARIA GUEDES GONDIM	
CAPÍTULO 37. EL ABORDAJE DE LA SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIOS DE PERIODISMO Y COMUNICACIÓN	720
CAROLINA ESCUDERO	
CAPÍTULO 38. LA REALIDAD DEL TDAH, UN ESTIGMA MÁS ALLÁ DE LAS AULAS: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	735
PABLO CASTILLO DÍAZ MARÍA DEL CARMEN MARTÍN-BURO GARCÍA DE DIONISIO	
CAPÍTULO 39. PHOTOGRAPHY AS A TOOL FOR POSITIVE EDUCATION: A PROJECT PROPOSAL.....	756
SORAIA GARCÊS	

CAPÍTULO 40. ANÁLISIS DEL ROL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS EXPECTATIVAS LABORALES DEL COLECTIVO UNIVERSITARIO...773

ELENE IGOA-IRAOLA

FERNANDO DÍEZ

ELENA QUEVEDO

CAPÍTULO 41. EXPLORANDO LA TRANSFORMACIÓN EN LA ACTITUD ANTE LA MUERTE EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA: UN ESTUDIO PILOTO791

BLANCA GALLEGO HERNÁNDEZ DE TEJADA

JUAN JOSÉ MORA-ASCÓ

CAPÍTULO 42. REFLEXIONES EN LA ERA DIGITAL: EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA JUVENTUD (PERSPECTIVAS PSICOLÓGICO-FILOSÓFICAS)808

JUAN JOSÉ MORA-ASCÓ

MIGUEL P. LEÓN PADILLA

CAPÍTULO 43. ARTETERAPIA Y YOGA: UNA EXPERIENCIA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO CON ADOLESCENTES PARA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES831

CAROLINA PERAL JIMÉNEZ

CAPÍTULO 44. BIENESTAR EMOCIONAL EN EL ALUMNADO UNIVERSITARIO: UN ENFOQUE POSITIVO860

ANA ROCÍO ANDREU-PÉREZ

EVA CATANO-GARCÍA

CAPÍTULO 45. EL ESTRÉS PERCIBIDO Y LA MEMORIA DE TRABAJO EN ESTUDIANTES882

EVA BORREGA ALONSO

F. JAVIER OTAMENDI

CAPÍTULO 46. PDA, UN MODELO PARA EL ABORDAJE INTEGRAL DEL CONFLICTO QUE PROTEGE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE LAS COMUNIDADES EDUCATIVAS901

MÓNICA R. DONNELLAN BARRACLOUGH

RAMIRO A. ORTEGÓN DELGADILLO

CAPÍTULO 47. CONTEXTO SOCIAL Y PERSONALIDAD RESISTENTE EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS.....920

ARELY TISCAREÑO CALDERA

NANCY PONCE CARBAJAL

BLANCA LILIA SOSA ALDAPE

CAPÍTULO 48. JUVENTUD Y SALUD MENTAL: UNA LLAMADA A LA ACCIÓN EDUCATIVA937

MARÍA DE LOS DESAMPARADOS LÓPEZ OLIVARES

CAPÍTULO 49. PISA 2015: RENDIMIENTO Y SU RELACIÓN CON EL SENTIMIENTO DE PERTENENCIA, MOTIVACIÓN Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ALTO RENDIMIENTO.....	944
ESPERANZA BAUSELA HERRERAS	
CAPÍTULO 50. ESTUDIO SOCIOEMOCIONAL DE LA FELICIDAD: UN EJEMPLO DE LA SOCIOLOGÍA DE LAS EMOCIONES APLICADA.....	962
NICOLÁS UREÑA BAUTISTA	
CAPÍTULO 51. DISCIPLINA CON SENTIDO PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN EL APRENDIZAJE.....	982
ALEXANDRA PARAR HERNÁNDEZ	
VANESSA ÁLVAREZ	
VIRGINIA HEBE AVENDAÑO	
CAPÍTULO 52. LA IA EN LOS ESTUDIOS DE PERIODISMO Y COMUNICACIÓN. DESAFÍOS Y COMPROMISOS ÉTICOS	994
CAROLINA ESCUDERO	
CAPÍTULO 53. EL ROL ACADÉMICO EN LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL: OPORTUNIDADES DESDE EL TRABAJO SOCIAL PARA UNA FORMACIÓN INCLUSIVA	1011
MARÍA DOLORES MUÑOZ DE DIOS	
ALMUDENA GARCÍA DE LA FUENTE	
CRISTINA BELÉN SAMPEDRO PALACIOS	
CRISTINA DÍAZ ROMÁN	
CAPÍTULO 54. EL IMPACTO DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL COMO NUEVA HERRAMIENTA DE CIBERBULLYING EN JÓVENES UNIVERSITARIOS/AS	1028
CRISTINA DÍAZ ROMÁN	
CRISTINA BELÉN SAMPEDRO PALACIOS	
M ^a DOLORES MUÑOZ DE DIOS	
ALMUDENA GARCÍA DE LA FUENTE	
CAPÍTULO 55. LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL, LOS MEDIOS AUDIOVISUALES Y LA DESINFORMACIÓN: RIESGOS POTENCIALES Y POSIBLES SOLUCIONES.....	1043
MIGUEL DOMÍNGUEZ RIGO	
CAPÍTULO 56. INNOVACIÓN EN LA ENSEÑANZA UNIVERSITARIA: EL ROL DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL IMPACTO, RETOS Y FUTURO.....	1058
CRISTINA MARTÍNEZ-RUEDAS	
ADELA P. GALVÍN	
RAFAEL LINARES-BURGOS	

CAPÍTULO 57. DESARROLLO DE COMPETENCIAS
SOCIOEMOCIONALES EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL:
IMPLEMENTACIÓN DE UN MODELO ESTANDARIZADO DE
EVALUACIÓN APLICANDO INTELIGENCIA ARTIFICIAL1078

BEATRIZ ABAD-VILLAVERDE

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO HENRÍQUEZ UREÑA

INDALECIO ESTRADA LOZANO

JAVIER SÁNCHEZ PIQUERO

ROBERTO SUÁREZ MALAGÓN

CAPÍTULO 58. A COGNITIVE SEMANTIC ANALYSIS OF
METAPHORS IN THE CONCEPTUALIZATION OF AI1094

MONTSERRAT ESBRI-BLASCO

CAPÍTULO 59. BRECHA DIGITAL EN EL USO DE LA
INTELIGENCIA ARTIFICIAL ENTRE LOS FUTUROS
DOCENTES DE EDUCACIÓN INFANTIL.....1113

JUAN-FRANCISCO ÁLVAREZ-HERRERO

En el momento actual, la educación superior se enfrenta a una de las épocas de mayor transformación de la historia reciente. Los avances tecnológicos y las cambiantes expectativas sociales han obligado a estas instituciones educativas a replantearse sus métodos, objetivos y responsabilidades. En este contexto, la presente obra, titulada "**Buenas prácticas universitarias para la mejora del compromiso educativo y social**", emerge como una guía que nos permite comprender y afrontar los desafíos contemporáneos presentes en el ámbito de la educación superior. Con un enfoque integral, esta obra explora algunas de las dimensiones fundamentales para fomentar un compromiso educativo y social más profundo y efectivo.

Vivimos en una era en la que las competencias académicas tradicionales ya no son suficientes para preparar a los estudiantes para un futuro incierto y complejo. La gamificación y las competencias transversales han surgido como herramientas cruciales para la formación de los estudiantes, ofreciendo nuevas formas de aprendizaje que trascienden las aulas convencionales. La gamificación, al convertir el aprendizaje en una experiencia interactiva y lúdica, no solo motiva a los estudiantes a involucrarse más profundamente en sus estudios, sino que también les ayuda a desarrollar habilidades que son fundamentales en el mundo laboral actual, como la resolución de problemas, el trabajo en equipo y la adaptabilidad. Debemos tener presente que la incorporación de estas estrategias innovadoras en el currículo universitario plantea retos y oportunidades, instando a los educadores a repensar el papel que desempeñan en la formación de ciudadanos responsables y competentes.

El juego, tradicionalmente relegado a un plano secundario en el ámbito académico, cobra una nueva dimensión al integrarse en la enseñanza de competencias transversales. Estas competencias, que incluyen habilidades comunicativas, pensamiento crítico y creatividad, son esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes. La formación académica, por tanto, debe ir más allá de la simple transmisión de conocimientos y centrarse en la preparación de individuos capaces de adaptarse a un entorno en constante cambio. Sin embargo, este cambio de paradigma no está exento de desafíos. Los educadores deben enfrentarse a la tarea de integrar eficazmente estas metodologías en sus programas, asegurando que el uso de la gamificación no diluya el rigor académico, sino que lo complemente y enriquezca.

A medida que exploramos las posibilidades de la gamificación y las competencias transversales, es crucial reconocer la importancia de valores como la perseverancia y el compromiso en el ámbito académico. En un mundo que valora la gratificación instantánea y los resultados rápidos, estos valores a menudo pasan desapercibidos. Sin embargo, son fundamentales para el éxito académico y profesional a largo plazo. La perseverancia, entendida como la capacidad de continuar esforzándose a pesar de los obstáculos, es un motor clave del aprendizaje significativo. En el contexto universitario, los estudiantes que desarrollan un fuerte sentido de compromiso con su educación son más propensos a superar los desafíos y alcanzar sus metas académicas.

Los discursos y reflexiones en torno a la perseverancia y el compromiso destacan su valor intrínseco en el proceso educativo. Enfrentarse a la adversidad y mantener un enfoque constante en los objetivos es un atributo esencial para cualquier estudiante que aspire a triunfar en su carrera académica. Este libro aborda cómo las universidades pueden fomentar estos valores en sus estudiantes, creando un entorno que recompense el esfuerzo y la dedicación. En última instancia, una educación que valora la perseverancia no solo prepara a los estudiantes para enfrentar los desafíos académicos, sino que también les dota de las herramientas necesarias para contribuir positivamente a la sociedad.

La promoción de competencias socioemocionales es otro pilar fundamental en la mejora del compromiso académico y social. Estas

competencias, que incluyen la empatía, la autoconciencia y la regulación emocional, son cruciales para el desarrollo de individuos equilibrados y resilientes. En el contexto académico, los estudiantes que poseen habilidades socioemocionales sólidas son más capaces de gestionar el estrés, colaborar con otros y mantener una actitud positiva frente a las dificultades. Este libro explora cómo las universidades pueden integrar la enseñanza de competencias socioemocionales en sus programas, fomentando un entorno educativo que valore tanto el bienestar emocional como el éxito académico.

El cultivo de competencias socioemocionales es especialmente relevante en un mundo cada vez más interconectado y diverso. La capacidad de comprender y valorar diferentes perspectivas es esencial para la innovación social y el compromiso cívico. Al preparar a los estudiantes para ser ciudadanos globales, las universidades desempeñan un papel crucial en la promoción de una sociedad más justa y equitativa. La educación superior debe, por tanto, fomentar un sentido de responsabilidad cívica y social en sus estudiantes, preparándolos para abordar los problemas más apremiantes de nuestro tiempo con empatía y creatividad.

La salud mental de los estudiantes es un tema que no puede ser ignorado en ninguna discusión sobre la educación contemporánea. La presión académica, las expectativas sociales y la incertidumbre sobre el futuro contribuyen a un aumento alarmante de problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios. Por ello, abordamos la importancia de reconocer y afrontar estos desafíos, ofreciendo estrategias para crear un entorno educativo que priorice el bienestar mental y emocional. Las universidades tienen la responsabilidad de proporcionar recursos y apoyo a los estudiantes, ayudándoles a desarrollar la resiliencia necesaria para enfrentar las demandas académicas y personales.

En un momento en que la salud mental está adquiriendo una mayor visibilidad, es fundamental que las instituciones educativas adopten un enfoque proactivo para hacer frente a estas cuestiones. La creación de una cultura universitaria que valore y apoye el bienestar emocional es esencial para el éxito académico y personal de los estudiantes. Esta

obra examina algunas de las mejores prácticas para fomentar un entorno inclusivo y solidario, donde los estudiantes se sientan valorados y comprendidos.

Finalmente, la irrupción de la inteligencia artificial (IA) en el ámbito educativo y social representa uno de los cambios más significativos de nuestra era. La IA tiene el potencial de transformar radicalmente la forma en que enseñamos y aprendemos, ofreciendo oportunidades sin precedentes para la personalización del aprendizaje y la mejora de los resultados educativos. Sin embargo, su integración en la educación plantea preguntas éticas y prácticas que deben ser cuidadosamente consideradas. La incorporación de la IA en la educación ofrece nuevas oportunidades para generar un aprendizaje más individualizado y que pueda ser adaptado a las necesidades de cada uno de los estudiantes. Sin embargo, también plantea importantes desafíos, como la privacidad de los datos y el potencial sesgo algorítmico. Por ello, debemos tener en cuenta las mejores prácticas para integrar la IA de manera efectiva en la educación superior, garantizando que su uso promueva la equidad y la inclusión. La educación superior debe liderar el camino en el uso responsable de la tecnología, preparando a los estudiantes para un futuro en el que la IA desempeñará un papel cada vez más prominente en todos los aspectos de la vida.

En definitiva, con esta obra se pretende mostrar una visión de las prácticas y estrategias que fomentan un entorno educativo donde se valora la innovación, la inclusión y el bienestar de todos sus estudiantes. Al abordar temas tan diversos como la gamificación, las competencias transversales, la perseverancia, las competencias socioemocionales, la salud mental y la inteligencia artificial, se proporciona una hoja de ruta para las universidades que buscan prepararse para los desafíos del futuro.

Adoptando prácticas que promueven el compromiso y el bienestar de los estudiantes, contribuimos a la creación de un mundo más justo, equitativo y sostenible para las generaciones venideras. En última instancia, el éxito de nuestras universidades se mide no solo por

sus logros académicos, sino también por su capacidad para formar individuos comprometidos, empáticos y preparados para enfrentar los desafíos del futuro con valentía y determinación.

SARA GÓNZALEZ YUBERO
Universidad de Zaragoza

ARTETERAPIA Y YOGA: UNA EXPERIENCIA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO CON ADOLESCENTES PARA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

CAROLINA PERAL JIMÉNEZ
Universidad Complutense de Madrid

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la preocupación por la salud mental de los adolescentes ha aumentado entre los equipos directivos y docentes de Educación Secundaria, que se ven desbordados al carecer de medios y herramientas de formación específicas para poder afrontar las complicadas situaciones que se están presentando en las aulas, como son los casos de autolesiones e intentos autolíticos (Sánchez, 2023; Torres Menárguez, 2022).

Con los medios adecuados, los centros escolares podrían llegar a ser un espacio clave para la detección precoz y la prevención de los problemas de salud mental en la etapa de la adolescencia, ya que el aprendizaje de las competencias socioemocionales es clave para llevar una vida plena y saludable, y supone un factor de protección frente a los problemas de salud mental (Sánchez-Teruel & Robles-Bello, 2014).

De la necesidad de ofrecer recursos específicos en el contexto educativo surge este proyecto de intervención-investigación en el que se implantó un programa de Arteterapia y Yoga con el objetivo de contribuir a la mejora de la salud física y emocional de los y las estudiantes de un Instituto de Educación Secundaria de la Comunidad de Madrid durante el curso escolar 22-23. La investigación se llevó a cabo entre la Fundación Yoga Pura Vida y el grupo de Investigación del proyecto I+D BRUNDIBAR: el proceso creador como vía del bienestar ante el trauma

infantil (PID2020-114238RB-I00), liderado por Marián López Fernández Cao de la Universidad Complutense de Madrid.

1.1. LA SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA Y SU PROMOCIÓN DESDE EL ÁMBITO EDUCATIVO

La adolescencia siempre ha sido una etapa de cambios caracterizada por una gran intensidad emocional, donde pueden estar presentes los malestares y las crisis. Sin embargo, la salud mental de los adolescentes en España ha empeorado en los últimos años y las cifras que ofrecen los profesionales de la salud resultan alarmantes. Las consultas por autolesiones se han multiplicado por 56,1 desde 2009 y el suicidio ya es la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años (López Diago & Sánchez Mascaraque, 2023). Entre los trastornos más frecuentes se señalan las depresiones, la ansiedad, los trastornos de la conducta alimentaria, los problemas de conducta y las adicciones.

No están claras las causas de este empeoramiento y los expertos apuntan a un modelo multicausal, donde influyen factores biológicos, psicológicos, culturales y socioeconómicos (Vázquez López et al., 2023). Por otro lado, el confinamiento por la pandemia y sus restricciones posteriores han actuado como un potente factor de riesgo, aumentando la vulnerabilidad de la población infantojuvenil (López Diago & Sánchez Mascaraque, 2023).

El Plan de Acción de Salud Mental 2022-2026 del Ministerio de Sanidad sitúa a los centros escolares como espacios clave para la prevención y detección precoz del suicidio y propone la implantación de planes de formación dirigidos a profesores, orientadores y equipos directivos (Vázquez López et al., 2023). Además, se insiste en la necesidad de fomentar los factores de protección entre los jóvenes, enseñando habilidades como la resolución de problemas, el respeto a la diversidad, la tolerancia a la frustración, la regulación emocional, el desarrollo de la empatía, la resiliencia y un autoconcepto positivo (Sánchez-Teruel & Robles-Bello, 2014; Vázquez López et al., 2023).

El aprendizaje socioemocional sería el proceso por el cual los jóvenes adquieren y aplican el conocimiento, las habilidades y las actitudes para

desarrollar identidades sanas, gestionar emociones y alcanzar objetivos personales y colectivos, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y solidarias (CASEL: *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*, s.f.). Aunque estos aprendizajes se realizan desde la primera infancia en el entorno familiar, los centros educativos son así mismo espacios ideales para el desarrollo de estas competencias.

La actual ley de educación⁶ plantea la educación emocional como principio pedagógico y establece la Competencia personal, social y de aprender a aprender, como una de las competencias clave que deben adquirir los alumnos al terminar su formación obligatoria. Sin embargo, el tiempo destinado en las aulas a fomentar específicamente este tipo de competencias no siempre es el deseado, primando generalmente el desarrollo de los contenidos curriculares sobre el aprendizaje emocional y social.

Existen diversos modelos teóricos que establecen diferentes áreas para las competencias socioemocionales. Algunos autores señalan 7 áreas: motivación, resiliencia, empatía, compromiso social, confianza, conciencia de sí mismo y autobondad (Delgado-Villalobos & López-Riquelme, 2022). En modelo de CASEL, similar al propuesto por Pérez-Escoda et al., (2012) se proponen cinco áreas de competencias interrelacionadas: autoconocimiento, autonomía personal, conciencia social, habilidades personales y toma responsable de decisiones. Veremos en el siguiente apartado cómo pueden contribuir el yoga y la arteterapia al aprendizaje de estas competencias sociales y emocionales.

1.2. LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES Y SU RELACIÓN CON LA ARTETERAPIA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

La arteterapia es una disciplina específica que se fundamenta en el potencial terapéutico de los procesos creadores, dentro de una relación terapéutica informada y que busca la promoción del bienestar biopsico-social (Federación Española de Asociaciones Profesionales de

⁶ Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo

Arteterapia, s.f). Dentro del ámbito educativo y de la prevención, la arteterapia favorece el aprendizaje de las competencias socioemocionales ya que permite un espacio de exploración emocional y social en un espacio de seguridad, junto a los/las profesionales que acompañan esos procesos personales.

Partiendo del modelo pentagonal de CASEL, veamos cuáles son, según la literatura, las competencias socioemocionales más adecuadas para trabajar a través de la arteterapia.

- La arteterapia favorece el autoconocimiento, ofreciendo un espacio para la mirada interna y la expresión personal a través de los lenguajes artísticos. La creación artística unida al proceso acompañado de reflexión permite conocerse mejor, reconocerse y tomar contacto con las propias emociones, haciendo también conscientes los comportamientos que subyacen a ciertas respuestas emocionales (de Witte et al., 2021).
- La autonomía personal abarca la gestión de las propias emociones, la capacidad de establecer metas propias y llevarlas a cabo. Desde arteterapia, la autonomía personal se trabaja desde los procesos creadores y la toma de decisiones que éstos conllevan, fomentando el sentido de agencia y reforzando la sensación de capacidad, lo que influye positivamente en la autoestima (López Fernández Cao & Martínez, 2012). Esto también implica el ser capaz de tolerar la frustración que el propio proceso creador implica, así como aceptar los resultados obtenidos y aceptarse a sí mismo. Por otro lado, la regulación emocional en arteterapia se aborda específicamente a través de las cualidades táctiles de los materiales artísticos y su sensorialidad (Abbing et al., 2018), así como la facilidad para conectarse con el proceso creativo y entrar en estados de *Flow* (del Palacio Lorenzo et al., 2023).
- La competencia social se refiere a la capacidad de establecer y mantener relaciones positivas con otras personas. En las sesiones de arteterapia, especialmente cuando se realiza en grupo, se trabajan habilidades como el respeto hacia los

demás, la escucha activa, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos (Robb, 2022; Waller, 2014).

1.3. ARTETERAPIA Y YOGA: DOS DISCIPLINAS COMPLEMENTARIAS

En la práctica del yoga se combinan una serie de prácticas respiratorias (pranayama) con diferentes posturas o estiramientos (asanas) junto con la práctica de la meditación (Gibbons, 2015). El yoga es aceptado como un sistema holístico que ha demostrado resultados prometedores para mejorar la salud física y mental de los niños (Khunti et al., 2023). Se han realizado estudios sobre la práctica del yoga en el ámbito educativo, hallándose efectos positivos en la regulación emocional, la reducción del estrés, la práctica de la atención plena y la autoestima de los adolescentes (Janjhua et al., 2020).

Entender los aportes de cada disciplina puede ser algo clave para lograr una integración adecuada, puesto que las dos tienen aspectos comunes y también complementarios (Gibbons, 2015). Ambas comparten un objetivo final: generar cambios positivos y bienestar a través de la escucha interna, tanto corporal como emocional, promoviendo la conciencia personal sin juicios, el *insight* y desarrollando la habilidad para hacer elecciones conscientes. Por otro lado, la respiración y la meditación practicada en yoga reduce el estrés, lo que favorece los estados de *flow* y ayudan a la mente a prepararse para la creación artística.

El yoga facilita la comunicación entre la mente y el cuerpo por lo que, desde un enfoque más terapéutico, integrar ambas disciplinas puede ser muy adecuado en casos de trauma, ya que las experiencias traumáticas quedan almacenadas a nivel corporal (van der Kolk, 2015). Por tanto, combinar la práctica del yoga, en la que se usa la experiencia corporal para entrar en contacto con la experiencia vivida, junto con la posibilidad de expresar esa experiencia a través del arte, puede suponer una vía enriquecedora para la mejora del bienestar corporal y emocional (Gibbons, 2015).

2. OBJETIVOS

El objetivo general del proyecto fue la combinación de la práctica del yoga con la arteterapia para promover el bienestar del alumnado y ayudarles a desarrollar competencias sociales y emocionales. Desde el punto de vista de la investigación los objetivos fueron:

- Analizar el impacto de la intervención
- Reflexionar sobre las propuestas creativas empleadas a lo largo de las sesiones.
- Examinar la integración de las prácticas yóguicas y arteterapéuticas

3. METODOLOGÍA

En este estudio hemos empleado la metodología cualitativa, eligiendo el método del Estudio de Caso ya que resulta especialmente útil cuando se busca explorar situaciones complejas y dinámicas en su contexto natural (Yin, 2009). Por otro lado, se ha considerado el enfoque fenomenológico ya que se ha buscado comprender la esencia y el significado de la experiencia vivida por las participantes, para obtener una comprensión auténtica (Heidegger, 2008).

3.1. LA MUESTRA

El departamento de orientación del centro escolar realizó una selección de estudiantes que sufrieran algún tipo de dificultad personal o emocional y que tuvieran interés y motivación por inscribirse a la actividad. No se especificaron criterios de exclusión. A continuación, se enviaron a las familias interesadas los formularios de participación en la actividad y los consentimientos informados de la investigación. El grupo estuvo compuesto por un total de 15 jóvenes estudiantes, con edades comprendidas entre los 13 y 15 años. La asistencia fue irregular, terminando el programa únicamente cuatro jóvenes, a quienes hemos identificado en este estudio con las letras A, B, C y D para mantener su anonimato.

3.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y REGISTRO

Durante el estudio, se emplearon los siguientes instrumentos de recolección de datos:

- Un registro narrativo y visual de cada sesión creado a través de las notas de campo y la transcripción de audios que recogían las reflexiones de las participantes.
- Un modelo de registro cuantitativo específico para arteterapia con menores en situaciones difíciles que ha sido desarrollado en el proyecto Brundibar y que está actualmente en proceso de validación.
- Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff (versión abreviada, México).
- Herramienta Projecta (Fernández-Cao et al., 2020), un instrumento formado por reproducciones de obras de arte seleccionadas específicamente para permitir la asociación entre imágenes, emociones, pensamientos y que fue usado al inicio y al final del programa.
- Cuestionario cualitativo con preguntas abiertas para ahondar en la experiencia vivida por las participantes del taller y detectar aspectos susceptibles de mejora en próximos programas.

3.3. DESCRIPCIÓN DEL PROCESO Y FASES DEL ESTUDIO

El estudio se llevó a cabo en cinco etapas: planificación, implementación de la intervención, evaluación constante del proceso, análisis de datos y redacción del informe final.

3.3.1. Metodología de Intervención

El equipo de intervención estuvo formado por una arteterapeuta, una arteterapeuta observadora y dos profesionales de yoga. Las sesiones tuvieron una frecuencia semanal y dos horas de duración, distribuidas de la siguiente forma:

- 45' yoga (ejercicios, posturas, relajación intermedia)
- 45' creación
- 30' cierre y relajación final

En total se llevaron a cabo 19 sesiones, en las que podemos distinguir 4 fases:

- 1ª fase: se realizó un primer acercamiento al grupo y a sus necesidades, trabajando para crear un espacio de seguridad, la confianza con las profesionales y la toma de contacto con los materiales artísticos y los principios del yoga.
- 2ª fase: se orientó a ofrecer los recursos para favorecer la exploración emocional, la gestión de emociones, así como la construcción del vínculo grupal.
- 3ª fase: se llevó a cabo una metodología orientada a la construcción de narrativas para afrontar situaciones difíciles a través del *Six Part Story Method* (Vladislav Elena & Marc, 2014).
- Fase final, en la cual se trabaja una metodología enfocada a la integración y cierre del proceso mediante propuestas que han facilitado la observación y la reflexión conjunta sobre cada una de las sesiones y el proceso individual y colectivo

3.3.2. Análisis de datos

Se empleó el programa Excel para la obtención de puntuaciones medias y realización de gráficas a partir de los datos obtenidos con las hojas de observación. Los cuestionarios abiertos se analizaron temáticamente, a partir de la organización de la información en tablas, realizando un análisis de contenido para acercarnos a la experiencia vivida por las participantes.

4. RESULTADOS

Una vez analizados los datos obtenidos mediante los diversos instrumentos, pudimos observar que las cuatro jóvenes que finalizaron el

programa lograron mejorar en los siguientes aspectos: competencia social, autoconocimiento, regulación emocional y una mejora en su visión positiva, apreciándose indicadores de resiliencia en sus narrativas personales. En cuanto al test de bienestar, tras el análisis de las contestaciones iniciales y finales de las participantes, percibimos respuestas más positivas en la prueba final, lo que indica una mejora de su percepción del bienestar personal.

A continuación, se expondrán los resultados obtenidos, realizando un análisis de los datos cuantitativos y cualitativos registrados a lo largo de las sesiones y mostrando pequeñas viñetas como ejemplo de algunas de las situaciones que se dieron en el taller.

Expresión personal y conocimiento interior

A lo largo del programa, se logró crear un espacio de confianza y una buena relación entre las cuatro participantes y las facilitadoras. Los espacios facilitados a través de la práctica del yoga (meditaciones, escucha interna) y de la creación plástica, proporcionaron a las participantes la oportunidad de expresar sus estados emocionales y su mundo interior a través del lenguaje metafórico que permite el arte y las imágenes.

FIGURA 1. Detalle de la obra “Objetivos de B”. Creación de B. Sesión 2



Fuente: elaboración propia

En el caso de la participante B, desde el primer momento se pudo observar su facilidad para conectar con aspectos personales y su capacidad de proyección e identificación con las obras creadas. En la segunda sesión, tras la realización de una obra para plasmar sus objetivos personales en el programa, B afirmó: “tanto el círculo negro como la serpiente abrazando a la piedra soy yo misma, porque tengo tendencia a aferrarme mucho a las personas y a veces las agobio” (B, sesión 2).

FIGURA 2. *Espacio Seguro. Caso C. Sesión 4*



Fuente: elaboración propia

En otras ocasiones, la práctica artística permitió expresar emociones e inquietudes interiores. Por ejemplo, en la sesión dedicada a la visualización y representación plástica de su lugar seguro, entendido éste como un lugar real o imaginario en el que sintieran seguridad, tranquilidad y bienestar, reflexionamos sobre la aparición de imágenes y emociones contradictorias. En el caso de B y C, tuvieron dificultades para relajarse plenamente y visualizar su espacio seguro, lo que se plasmó posteriormente en sus representaciones. C, se mostró contrariada ante

el resultado, calificando su obra de “traumatizada” y bromeando sobre su “esquizofrenia”. La ambigüedad de la imagen refleja también la confusión de sus propias emociones, al declarar que no sabía lo que sentía: “O puedo sentir que estoy segura o que estoy acechada, son dos cosas ahí” (C, sesión 4).

En el caso de B, también aparecen dificultades para conectar con la tranquilidad y la seguridad, tanto durante la visualización como en su obra, en la que aparecen pensamientos intrusivos: “este triángulo es como un intruso, los pensamientos intrusivos son estas manchas (las pinceladas negras). Yo soy lo amarillo” (B, sesión 4) (Figura 3).

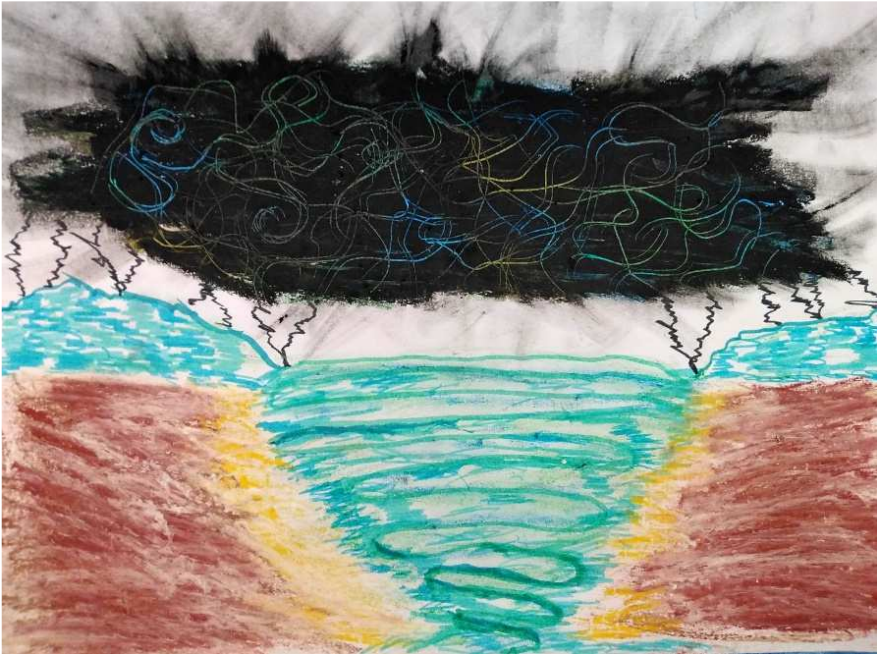
En la siguiente sesión, los pensamientos intrusivos volvieron a aparecer en su obra, realizada tras proponer un ejercicio de expresión plástica, libre con la mano no dominante. Sobre la nueva mancha negra, B comenta que “es como una tormenta en un paisaje. Son como rayos que perturban la paz” (Figura 4).

FIGURA 3. *Espacio Seguro. Creación de B. Sesión 4*



Fuente: elaboración propia

FIGURA 4. Trabajo libre con la mano no dominante. Creación de B. Sesión 5

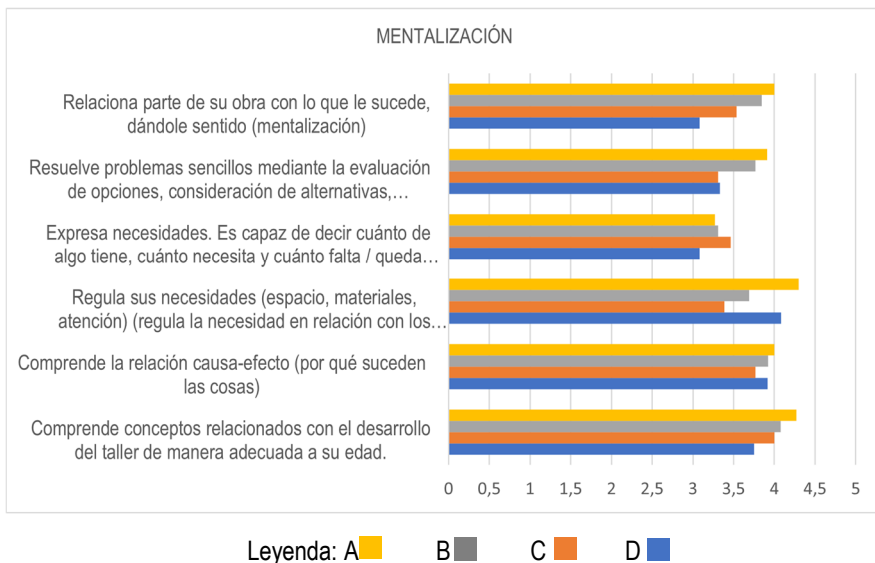


Fuente: elaboración propia

Aunque las participantes no llegaron a definir el origen de estos pensamientos intrusivos, sí pudieron sentirlos, observarlos, representarlos simbólicamente y tomar conciencia de su existencia, compartiéndolos con el grupo.

Este tipo de observaciones se recogieron a través de la hoja de observación y registro en la dimensión “mentalización”, entendida como la capacidad de reconocer sus propios estados emocionales y mentales y los de los demás. Los ítems de esta dimensión están relacionados, principalmente, con el reconocimiento del contenido simbólico y metafórico de su obra y con la presencia de elementos proyectivos en su narrativa. El gráfico 1 muestra las puntuaciones medias de las cuatro participantes, entre las que vemos algunas diferencias, ya que la participante D, en ocasiones, tenía algunas dificultades para realizar esa conexión y expresarla.

GRÁFICO 1. Dimensión Mentalización



El clima de confianza que se logró establecer se apreciaba en su disposición para conectarse consigo mismas, expresar sus emociones con una mayor libertad y tranquilidad y compartir el contenido simbólico de sus obras. Estos fueron los aspectos mejor valorados por las participantes:

“Me ayudó a conocer aspectos de mí, tanto con las meditaciones como con mis obras” (C).

“Bueno, diría que ha sido una experiencia muy liberadora y de conocerme a mí misma (B)”

“Los mejores aspectos han sido las relajaciones, el poder expresar mis emociones en la hora de arteterapia” (A).

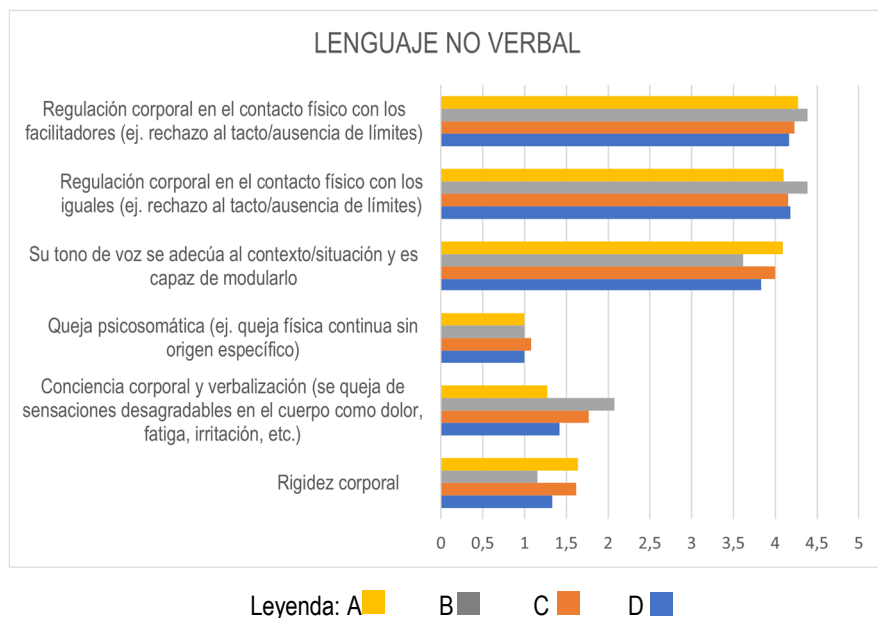
Estas apreciaciones obtenidas con el cuestionario cualitativo confirman las observaciones recogidas a través del registro cuantitativo y cualitativo, ya que dos de las participantes destacan como aspectos que mejor han funcionado del programa la posibilidad de conocerse a sí mismas, y expresar emociones, pudiendo establecer un significado entre su vida y su obra.

Conciencia corporal y capacidad de regulación emocional

A través del registro cualitativo, se observó una buena evolución en cuanto al aprendizaje de las posturas de yoga, conciencia corporal, equilibrio y conexión cuerpo-mente. En las primeras sesiones era frecuente que surgieran las risas ante algunas posturas o el empleo del “ommm” en las meditaciones o respiraciones. También se observaron diferentes gestos de dolor o incomodidad al realizar determinadas posturas o estiramientos. Las profesionales de yoga iban corrigiendo y sugiriendo cambios en las posturas, así como estableciendo explicaciones sobre los beneficios de las prácticas que se estaban realizando, permitiendo conectar las experiencias corporales con las emocionales y el cuidado personal.

En cuanto al registro cuantitativo en la gráfica del lenguaje no verbal (Gráfico 2), en general se aprecia una actitud de apertura en las participantes y una ausencia de actitudes defensivas. Por otro lado, las jóvenes muestran una adecuada expresión y regulación corporal. Aunque en la gráfica se muestran las medias, podemos afirmar que, especialmente al inicio del programa, las puntuaciones en niveles de rigidez corporal eran más elevadas.

GRÁFICO 2. Dimensión Lenguaje no verbal



En cuanto a los ítems relacionados con el proceso creador y los materiales artísticos, observamos puntuaciones positivas en la conexión con el proceso creador, el estado de *flow* y con el ritmo del proceso creador (Gráfico 3. Relación con los materiales).

Los materiales y técnicas propuestas a las participantes iban variando según el objetivo de cada sesión. La técnica del modelado con pasta de sal se propuso con el objetivo de proponer a las participantes una técnica que les permitiera entrar en contacto con la sensorialidad de la materia, a través del modelado. Esta propuesta fue especialmente relajante para para A, quien conectó con el material y disfrutó manipulando la masa de sal. Al final de la sesión, compartió que había realizado una mariquita por ser uno de sus animales favoritos, ya que le gustaba observarlas y verlas salir volando, porque ese momento simbolizaba para ella la libertad.

GRÁFICO 3. Puntuaciones medias de la dimensión Relación con los Materiales

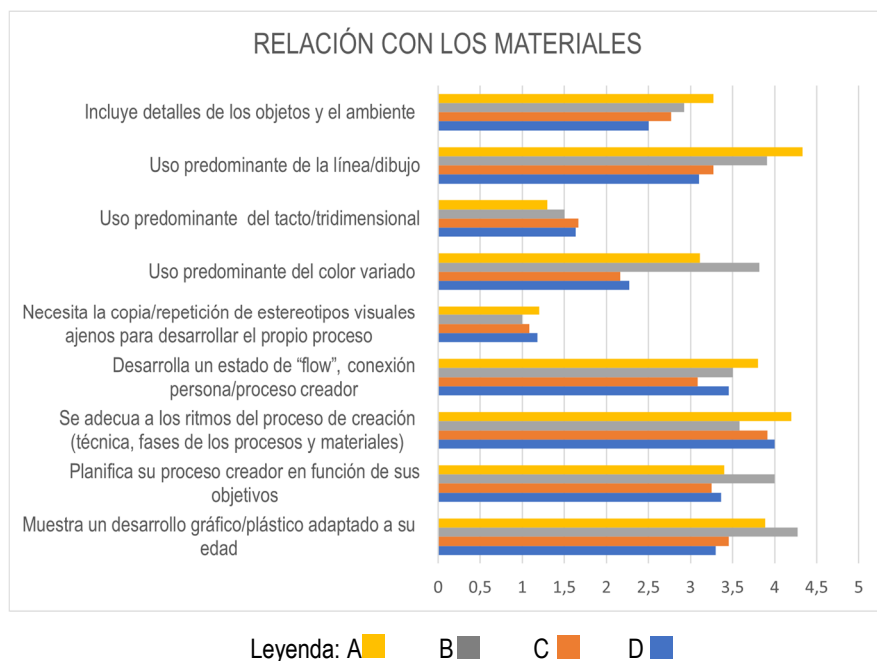


FIGURA 5. Creación con pasta de sal. Creación de A. Sesión 4



Fuente: elaboración propia

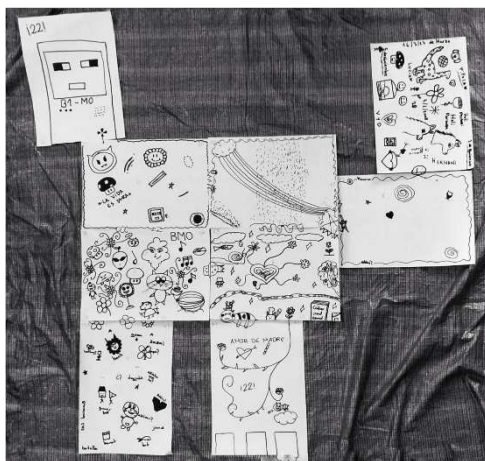
Al inicio de cada sesión se preguntaba a las participantes sobre su estado emocional y, generalmente, al finalizar la actividad las adolescentes afirmaban encontrarse más tranquilas y relajadas. A través de las respuestas a los cuestionarios cualitativos, destacamos también testimonios que apoyan la mejora de autorregulación emocional: “Sí, la relajación me ha ayudado bastante y las posturas de yoga también me han ayudado”. (D, cuestionario).

(el taller) “Me ha ayudado a relajarme durante los exámenes. Ahora estoy más tranquila, cuando entré a yoga estaba muy estresada por exámenes y el nuevo curso, me “autoestresaba”, me autoexijo. Ahora ya lo tengo, ya sé cómo controlarme. Tanto el yoga como la arteterapia me han servido mucho para ello, por eso hay que repetirlo” (A: cuestionario).

3.3.3. Desarrollo de Competencias Sociales

Durante el desarrollo del programa se dedicaron varias sesiones a realizar dinámicas grupales que fueran creando lazos entre las participantes. En una de esas sesiones en las que la pregunta detonante de la dinámica fue ¿qué necesita el grupo? La decisión fue crear un “ser de compañía”, al que llamaron Jibanyan, “un ser que representaba la tranquilidad, el bienestar, el alivio...” (A, sesión 10).

FIGURA 6. El ser de compañía: Jibanyan. Creación colectiva. Sesión 10.



Fuente: elaboración propia

Al crear a su ser de compañía, las jóvenes comenzaron a narrar su historia de vida por lo que, en la siguiente sesión, se invitó al grupo a crear de forma colaborativa la historia del personaje usando la metodología del *Six-Part Story Method*, un método para crear historias empleando 6 puntos clave: un personaje, un escenario, una tarea que cumplir, algo que le ayude en el cumplimiento de la tarea, una dificultad y una resolución final. Esta metodología, desarrollada durante varias sesiones, favoreció la toma de decisiones y la unión del grupo a través de algo que les era propio y que pudo materializarse en un objeto tangible: el cómic-álbum ilustrado sobre la vida de Jibanyan.

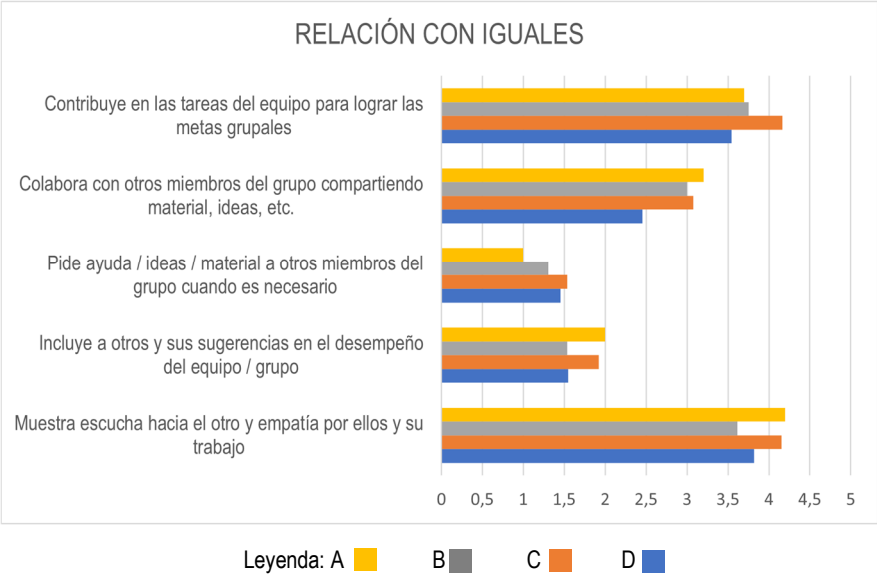
FIGURA 7. Portada del álbum-historia de Jibanyán Creación de D. Sesión 18.



Fuente: elaboración propia

Si nos fijamos en los resultados cuantitativos de esta colaboración grupal (gráfico 4), destacan los indicadores relacionados con la escucha y la empatía y las puntuaciones relacionadas con la contribución en las tareas grupales. Sin embargo, vemos puntuaciones bajas en los indicadores de petición de ayuda e inclusión de sugerencias e ideas, que bajo nuestro punto de vista no se atribuyen a una baja colaboración, sino a la alta autonomía de las participantes, quienes se mostraban bastante seguras de sus decisiones en los procesos creativos y en la elaboración de sus obras.

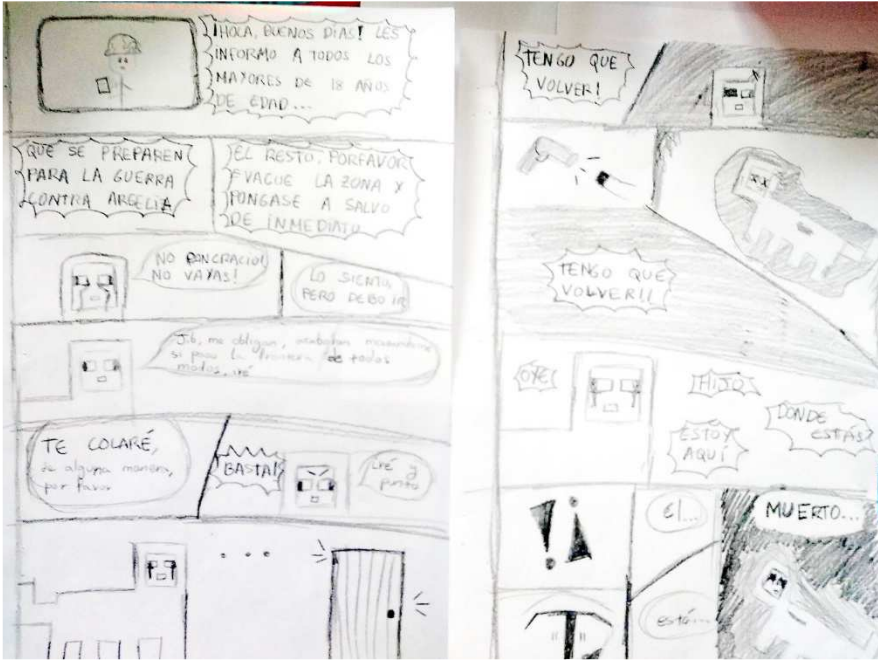
GRÁFICO 4. Puntuaciones medias dimensión Relación con iguales



El buen clima grupal fue destacado por una de las participantes al final del taller, al señalar como lo mejor de la experiencia “la manera en la que organizaron arteterapia y el buen rollo y la confianza que había entre todos para abrirse” (C, cuestionario).

A través de la historia de vida del “ser de compañía” se abordó de forma simbólica y metafórica la búsqueda de fortalezas personales y los recursos que podemos emplear para salir de una situación complicada. La historia de vida del protagonista, Jibanyán, fue creada por las participantes a lo largo de 7 sesiones. Al inicio, las jóvenes fueron imaginando, creando y narrando las sucesivas tragedias de este ser, que fue maltratado por sus padres, tuvo problemas con el alcohol, perdió a un hijo en la guerra y tuvo que ingresar en prisión. Una de las participantes fue especialmente creativa y prolífica a la hora de inventar tragedias en la vida del personaje porque, bajo su percepción, “la vida es dura, hay que tener imaginación... tengo imaginación para ponerle trauma al personaje... si no me rio de todo acabó llorando” (C, sesión 10).

FIGURA 8. Muerte del hijo de Jibanyán. Creación de C. Sesión 17



Fuente: elaboración propia

Finalmente, las participantes fueron capaces de aportar elementos positivos a la historia del personaje quien, a pesar de todas sus dificultades, fue capaz de estudiar derecho desde la cárcel, salir de prisión y ejercer de abogado. Entre las fortalezas y recursos que ofrecieron al personaje principal, encontramos diversos elementos que podemos considerar metáforas de resiliencia. Por ejemplo, durante su estancia en prisión, emplea el juego como distracción, ayuda a los demás y se cuida a sí mismo a través del deporte y la terapia personal. Según D: “para pasar el tiempo se inventa un juego (son las piezas salientes de la imagen), juega al ajedrez, hace deporte, cocina para todos los presos, ayuda en la enfermería y va a terapia y limpia su habitación (D, sesión 12).

FIGURA 9. *Jibanyan en la cárcel. Creación de D. Sesión 12*



Fuente: elaboración propia

Otro de los recursos que emplea el personaje es la terapia personal, como representa la participante A durante la sesión 13, en la que dibuja la habitación de la psicóloga para seres de compañía e incluye los libros que leyó Jibanyan para ser abogado.

Además, el personaje recurre a su imaginación como recurso para conseguir superar situaciones difíciles durante su infancia, como la creación de un amigo imaginario: la “perita Charlie” creada por B. En su obra, B dibuja a Jibanyán de pequeño con Charlie, quien le transmite “paz, diversión, amor en su vida”. Jibanyán utiliza a Charlie como “medio de escape porque tiene una vida complicada” (B, sesión 16). En la imagen creada por B aparecen los padres de Jibanyán maltratándole y Jibanyán llorando mientras “Charlie está diciéndole que todo está bien, y transmitiendo ondas verdes de paz, porque el verde significa paz, naturaleza, tranquilidad... es muy bonito el verde”. (B, sesión 16).

FIGURA 10. Infancia de Jibanyán. Creación de B. Sesión 16



Fuente: elaboración propia

Por otro lado, a través del instrumento Projecta, también pudimos observar algunos cambios relacionados con una visión más resiliente y positiva, especialmente en una de las participantes, quien tenía una gran facilidad para inventar los eventos traumáticos de la historia del personaje, pero se bloqueaba cuando proponíamos que le ofrecieran alternativas y recursos. Tanto en la primera sesión como en la última, en la que se mostraron las imágenes del instrumento Projecta, eligió la obra “*Field of smiling flowers*” de Takashi Murakami (2010). Sin embargo, se aprecia un cambio en su percepción e interpretación de la imagen ya que, en la primera sesión, eligió la obra porque le llamaron la atención las sonrisas, ya que las veía excesivamente alegres y sentía necesidad de cambiarlas, para que no fueran tan forzadas (C, sesión 1). Sin

embargo, en la última sesión, eligió la misma imagen por considerar que “la sonrisa es algo que me representa” (C, sesión 19).

5. DISCUSIÓN

El primer objetivo de la investigación consistió en analizar el impacto de la intervención basada en yoga y arteterapia en el contexto educativo. A partir de los resultados obtenidos, podemos afirmar que la combinación del yoga y la creación artística dentro de un encuadre arteterapéutico, ofrecieron un enfoque holístico y complementario.

Por una parte, el yoga proporcionó una práctica física y mental que promovió la calma, la concentración y la conexión con el cuerpo y la mente de las estudiantes. A lo largo de las sesiones, se apreciaron los avances en la corrección de posturas corporales, ya que las alumnas fueron interiorizando los movimientos y las respiraciones. Así mismo, desarrollaron la capacidad de entrar en contacto con ellas mismas a través de una observación corporal sobre su energía, sus sensaciones corporales y necesidades. Tal y como afirman otros estudios, la práctica del yoga ha favorecido la reducción del estrés y la mejora de la regulación emocional mediante la práctica de las respiraciones (Janjhua et al., 2020).

Por otro lado, la realización de ejercicios de yoga y la breve relajación previa al momento de creación, facilitó la conexión personal y el paso a la creación de obras personales a través de los materiales artísticos, en las que se observaron diferentes elementos proyectivos, un hecho ya destacado en la literatura (Gibbons, 2015). La arteterapia, al utilizar el poder expresivo del arte para promover la exploración emocional y la comunicación no verbal, fomentó el autoconocimiento lo que pudo ayudar a las participantes a expresar y procesar sus sentimientos de una manera segura y significativa.

El trabajo plástico favorece la creatividad, entendiéndose ésta como el proceso que implica nuevas maneras de pensar, lo que influye en la resolución creativa de problemas. Esta posibilidad de ver las cosas de otra manera contribuyó a la creación de nuevas narrativas con otros finales posibles, favoreciendo sus fortalezas personales y capacidad resiliente,

contribuyendo así a mejorar sus competencias emocionales, efectos ya señalados por otros autores (Robb, 2022).

Para favorecer esta exploración y esta expresión, fue imprescindible crear un entorno seguro y no amenazante, a través de la creación de una relación de confianza y un ambiente de seguridad, algo básico dentro del *setting* de arteterapia grupal (Robb, 2022). A pesar del bajo número de participantes, se observó un alto nivel de compromiso e interés por parte de las cuatro adolescentes que terminaron el programa, quienes fueron capaces de establecer una buena relación tanto con las profesionales como entre ellas, contribuyendo así a la mejora de las competencias sociales.

La cohesión grupal se ha visto también plasmada a través de un proyecto y una creación colectiva, produciéndose una unión entre los miembros del grupo que ocurre a niveles no verbales, es decir, una conexión artística con uno mismo y con los demás, una superposición de la relación triangular entre la arteterapeuta, los miembros del grupo y la obra, donde la creación y el arte sirven como medio para el *feedback* visual y verbal (Gabel & Robb, 2017).

Así mismo, el generar una cohesión grupal y la posibilidad de crear un espacio donde ser reconocidas y validadas, permitió fortalecer el sentimiento de la identidad propia, la autoaceptación y el desarrollo de la vitalidad, la fuerza y la energía, lo que contribuyó a recuperar, mantener y mejorar la salud física, mental y emocional de las participantes.

A partir de los datos recogidos en nuestras observaciones y los testimonios de las adolescentes, podemos apreciar los beneficios de la intervención. Las estudiantes coincidieron en la necesidad este tipo de programas, reivindicando incluso su incorporación dentro del horario escolar, tal y como afirmó una de ellas: “Lo único que propondría sería poner más horas del taller a la semana o que se incluya como actividad en horario escolar” (A, cuestionario).

Por tanto, podemos considerar que, tras su paso por el taller, las participantes experimentaron beneficios en sus competencias sociales y emocionales, unos beneficios que son especialmente relevantes para los

adolescentes, que a menudo experimentan altos niveles de estrés y desafíos emocionales durante esta etapa de desarrollo.

En relación con el segundo objetivo, “analizar las metodologías de intervención utilizadas”, se ha llegado a la conclusión de que las propuestas artísticas y técnicas elegidas han favorecido la experimentación, la autoconciencia y la reflexión. Esto lo pudimos observar en las últimas sesiones, en las que las participantes mostraban una mayor claridad sobre sus estados emocionales y sobre el reconocimiento de los recursos que las ayudan a atravesar el malestar.

Así mismo, observamos que la metodología del *Six Part Story Method* permitió a las jóvenes trabajar en un proyecto común, fortaleciendo la toma de decisiones, los acuerdos, favoreciendo la escucha y la colaboración, contribuyendo así al desarrollo de las competencias sociales. Por otro lado, el empleo de esta técnica narrativa y proyectiva sirvió para detectar estrategias de afrontamiento y facilitó la construcción de narrativas que posibilitaron imaginar otros finales y mundos posibles, abriendo vías hacia la esperanza y la resiliencia.

En cuanto al tercer objetivo, la “integración de las prácticas yóguicas y arteterapéuticas”, a partir del análisis de las notas de campo y reflexiones de las profesionales, se llegó a la conclusión de que se apreciaba una mayor coherencia e integración entre ambas disciplinas cuando la realización de las propuestas artísticas implicaba poner en funcionamiento los niveles de procesamiento relacionados con lo sensorial y kinestésico, de acuerdo con el modelo del Continuo de las Terapias Expresivas (Lusebrink et al., 2013). Sin embargo, en las sesiones en las que se trabajó según la metodología del *Six Part Story Method*, la práctica del yoga se percibió menos integrada, quizás por tratarse de una propuesta donde, siguiendo de nuevo el modelo de Lusebrink (2013), se movilizan principalmente niveles cognitivos. Por tanto, sería necesario seguir investigando sobre cuáles serían las propuestas artísticas más adecuadas para poder lograr una mayor integración y coherencia de ambas prácticas.

Una de las principales limitaciones de este estudio es el pequeño número de participantes, ya que fue difícil conseguir su participación y

compromiso en esta actividad voluntaria ofrecida por la tarde en el centro escolar. Sin embargo, a pesar de ser una muestra pequeña, el impacto obtenido individualmente ha sido beneficioso, como así lo hemos podido ver a través de sus declaraciones y nuestras observaciones. Habría sido interesante realizar una triangulación de estos datos recogiendo los testimonios de familiares y docentes. Sin embargo, sí se ha realizado una triangulación metodológica a través de los diferentes instrumentos de recogida de datos y del análisis realizado por la observadora y la arteterapeuta.

A partir de este estudio, se recomienda que se diseñen procesos específicos para evaluar el impacto de la intervención en el entorno educativo y la metodología de intervención mediante estudios comparativos. Coincidimos con otros estudios (Khunti et al., 2023) en el interés de seguir investigando, estableciendo protocolos estandarizados e incluyendo las impresiones de los estudiantes, familiares y profesorado.

6. CONCLUSIONES

La adolescencia es una etapa de alta vulnerabilidad, en la que es necesario trabajar desde la prevención en la salud mental, fortaleciendo las competencias socioemocionales de los jóvenes. Los centros educativos son espacios ideales para abordar el trabajo de las competencias emocionales y sociales, por lo que es necesario que se implanten planes de prevención e intervención a través de diferentes metodologías.

A partir del análisis de esta experiencia, podemos concluir que la integración de la arteterapia y el yoga sirvió para generar un espacio en el que las participantes pudieron explorar su mundo interno a través de la expresión artística y la práctica física consciente. Ambas disciplinas fueron beneficiosas para el autoconocimiento y la regulación emocional y ofrecieron a las adolescentes un espacio donde poder expresar las emociones y dificultades que experimentaban dentro del contexto escolar y familiar, permitiendo desarrollar una mayor capacidad de afrontamiento y reflexión. Por otro lado, la posibilidad de desarrollar la creatividad y la imaginación a través de un acompañamiento grupal y profesional les ha permitido imaginar nuevos futuros posibles a través de

narrativas resilientes, desarrollando una visión y actitud más positiva ante la vida en general.

Por tanto, consideramos que este programa es un ejemplo del potencial preventivo y terapéutico de la creación artística combinada con prácticas yóguicas, que favorecen la conexión mente-cuerpo.

7. AGRADECIMIENTOS

Quisiera mostrar mi más sincero agradecimiento a las jóvenes que han participado en este programa por su apertura y entrega, ya que sin ellas no habría sido posible realizar este estudio. A Marián López Fernández Cao, coordinadora del proyecto Brundibar, por su confianza en mí para desarrollar este proyecto. A las compañeras Tamara Blanco y Nuria Torralbo de la Fundación Yoga Pura vida por su profesionalidad y generosidad al ofrecernos participar en la investigación y a Lina Aguirre por su impecable labor de observadora.

8. REFERENCIAS

- Abbing, A., Ponstein, A., Van Hooren, S., De Sonnevile, L., Swaab, H., & Baarsid, E. (2018). *The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). <https://Casel.org>. Consultado el 23 de marzo de 2024.
- de Witte, M., Orkibi, H., Zarate, R., Karkou, V., Sajnani, N., Malhotra, B., Ho, R. T. H., Kaimal, G., Baker, F. A., & Koch, S. C. (2021). From Therapeutic Factors to Mechanisms of Change in the Creative Arts Therapies: A Scoping Review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678397>
- del Palacio Lorenzo, A., Masuch, J., Brons, S., Antwerpen, L., Gosch, M., & Singler, K. (2023). Does art therapy promote the experience of Flow? Evaluation of an intervention project to reduce the stress level perceived and improve the mood. *Arteterapia, 18*. <https://doi.org/10.5209/arte.82218>
- Delgado-Villalobos, M., & López-Riquelme, G. O. (2022). Evaluaciones de las competencias socioemocionales en el contexto educativo: una revisión. *Revista ConCiencia EPG, 7*(Edición especial), 43–74. <https://doi.org/10.32654/concienciaepg/eds.especial-3>

- Federación Española de Asociaciones Profesionales de Arteterapia (FEAPA).
<https://feapa.es>. Consultado el 23 de marzo de 2024.
- Fernández-Cao, M. L., Camilli-Trujillo, C., & Fernández-Escudero, L. (2020).
 PROJECTA: An Art-Based Tool in Trauma Treatment. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568948>
- Gabel, A., & Robb, M. (2017). (Re)considering psychological constructs: A
 thematic synthesis defining five therapeutic factors in group art therapy.
Arts in Psychotherapy, 55, 126–135.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.05.005>
- Gibbons, K. (2015). *Integrating art therapy and yoga therapy: yoga, art, and the
 use of intention*. Jessica Kingsley Publishers.
<https://ucm.on.worldcat.org/oclc/912320384>
- Heidegger, M. (2008). *Introducción a la investigación fenomenológica*. Síntesis.
<https://ucm.on.worldcat.org/oclc/1025469436>
- Janjhua, Y., Chaudhary, R., Sharma, N., & Kumar, K. (2020). A study on effect
 of yoga on emotional regulation, self-esteem, and feelings of
 adolescents. *Journal of Family Medicine and Primary Care, 9*(7), 3381.
https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_153_20
- Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Nicola Shelton.
 (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A
 Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control
 Trials. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 28*(3), 1217–1238.
<https://doi.org/10.1177/13591045221136016>
- López Diago, R., & Sánchez Mascaraque, P. (2023). Actualización sobre el
 aumento de trastornos mentales en la adolescencia y estrategias de
 manejo clínico en Atención Primaria. In AEPap (Ed.), *Congreso de
 Actualización en Pediatría* (pp. 23–31). Lúa Ediciones 3.0.
- López Fernández Cao, M., & Martínez, N. (2012). *Arteterapia: conocimiento
 interior a través de la expresión artística* (2ª ed). Tutor.
<https://ucm.on.worldcat.org/oclc/828266135>
- Lusebrink, V. B., Martinsone, K., & Dzilna-Šilova, I. (2013). The Expressive
 Therapies Continuum (ETC): Interdisciplinary bases of the ETC.
International Journal of Art Therapy: Inscape, 18(2), 75–85.
<https://doi.org/10.1080/17454832.2012.713370>
- Pérez-Escoda, N., Filella, G., Alegre, A., Bisquerra, R., & Eeuu, E. /. (2012).
 Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en
 contextos escolares. *Electronic Journal of Research in Educational
 Psychology, 10*(3), 1183–1208.
- Robb, M. A. (2022). *Group art therapy : practice and research*. Routledge,
 Taylor & Francis Group. <https://ucm.on.worldcat.org/oclc/1336490004>

- Sánchez, G. (Febrero 2023). “Mami, yo quiero descansar, quiero dejar de pensar y no quiero seguir.” *Levante*. <https://bit.ly/4auFVJI>
- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2014). Factores protectores que promueven la resiliencia ante el suicidio en adolescentes y jóvenes. *Papeles Del Psicólogo*, 35(2), 181–192.
- Torres Menárguez, A. (2022). Los protocolos contra el suicidio entran en la escuela: “Algo les pasa, no es una llamada de atención.” *El País*. <https://elpais.com/educacion/2022-01-19/los-protocolos-contra-el-suicidio-entran-en-la-escuela-los-padres-no-saben-lo-que-pasa-en-el-cuerpo-de-sus-hijos.html#>
- van der Kolk, B. (2015). *El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Eleftheria.
- Vázquez López, P., Pedreira, P. A., Martínez-Sánchez, L., Miguel, J., Cruz, G., Luna, C. B., Notario Herrero, F., Rosa Sánchez Vázquez, A., Rodríguez Hernández, P. J., & Díez Suárez, A. (2023). Self-injury and suicidal behavior in children and youth population: Learning from the pandemic. *Anales de Pediatría*, 98, 204–212. www.analesdepediatria.org
- Vladislav Elena, O., & Marc, G. (2014). Using the "six part story-making" model to increase resilience in children from divorced families. In S. Ionescu, M. Tomita, & S. Cace (Eds.), *The Second World Congress on Resilience: From Person to Society* (pp. 1221–1224). Medimond.
- Waller, D. (2014). *Group interactive art therapy: its use in training and treatment* (2nd ed.). Routledge.
- Yin, R. K. (2009). *Case Study Research. Design and Methods*. (Applied Social Research Methods Serie. Volume 5., Ed.; 4th Ed). SAGE.