



UNIVERSIDAD  
**COMPLUTENSE**  
MADRID

Proyecto de Innovación  
Convocatoria 2022/2023

Nº de proyecto: 265

SaludableMente:  
Un programa dirigido a promover el bienestar del alumnado

Responsable del Proyecto:

Covadonga Chaves Vélez

Facultad de Psicología

Departamento: Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica

## 1. Objetivos propuestos en la presentación del proyecto

La universidad es un período, no sólo de formación académica para los jóvenes, sino de búsqueda de su sentido de identidad y de propósito y de toma de decisiones que pueden influir en su futuro, en sus relaciones y en su contribución final a la sociedad. Igualmente es una época en la que los hábitos de vida relacionados con la salud pueden quedar especialmente consolidados. Todos estos hitos vitales para el desarrollo suceden en una etapa especialmente vulnerable en términos de salud mental. En las últimas décadas, la incidencia de problemas psicológicos en los adultos jóvenes se ha incrementado a nivel mundial. Según UNICEF (2019), la prevalencia de trastornos psicológicos en el inicio de la edad adulta se sitúa alrededor del 20%. El deterioro de las instituciones y redes sociales tradicionales, la perspectiva de un futuro impredecible e inseguro derivado de los rápidos cambios sociales, o el aumento de las conductas de riesgo son algunos de los problemas que los jóvenes afrontan actualmente (OMS, 2021). Teniendo en cuenta que los problemas emocionales y psicológicos en los jóvenes adultos son cada vez más frecuentes, la universidad resulta un entorno fundamental para la puesta en marcha de acciones formativas empíricamente validadas para la promoción de la salud y el bienestar en esta población (Peterson, 2006).

Este proyecto de innovación se dirige, por tanto, a favorecer el desarrollo adecuado de competencias fundamentales para la promoción del bienestar emocional, psicológico y físico de los estudiantes universitarios. Esta propuesta de programa se articula en base a una serie de facetas de bienestar y procesos facilitadores de éste en la población universitaria. En primer lugar, destaca el bienestar emocional, que puede definirse como un balance óptimo entre las emociones positivas y las negativas (Mayer, Salovey, Caruso y Cherkasskiy, 2015). El trabajo de este equilibrio se considera un claro factor protector contra el desarrollo de problemáticas afectivas en jóvenes adultos (e.g., Lin, 2015). En segundo lugar, el bienestar psicológico, que es resultado de poner en marcha acciones coherentes con los valores y fortalezas personales de cada individuo, las cuales implican un compromiso con aquello que hace a la persona sentirse viva y auténtica (Peterson, 2006). En este sentido, la realización de actividades de desarrollo de fortalezas personales, así como el establecimiento de metas con sentido que permitan a largo plazo mayores oportunidades de crecimiento personal serán aspectos centrales del programa. Finalmente, el bienestar físico se relaciona con el desarrollo de hábitos saludables que, por un lado, contribuyen a un estado afectivo más equilibrado y, por el otro, previenen la aparición de problemas de salud, presentes y futuros (Patton et al., 2016).

Hoy día contamos con algunas evidencias preliminares sobre el beneficio para la salud física y psicológica de estos programas de bienestar en las aulas. En cuanto a los beneficios a nivel emocional, se ha encontrado que promover las emociones positivas previene y reduce los síntomas de depresión, así como los problemas psicológicos futuros (Seligman et al., 2009). También se han mostrado repercusiones positivas en el desarrollo de recursos psicológicos importantes para el afrontamiento de situaciones difíciles, como las fortalezas del carácter (White y Waters, 2014) y la resiliencia (Gillham, Brunwasser, y Freres, 2007). Además, a nivel social, promover el bienestar en el entorno educativo favorece el desarrollo de relaciones positivas con los compañeros (White & Waters, 2014) así como mejores relaciones con los profesores (Gilman et al., 2006). A nivel académico, se ha encontrado también una relación positiva entre el bienestar y el rendimiento académico y un mayor disfrute de las tareas de estudio (Durlak et al., 2011). Por otro lado, la integración de módulos adicionales basados en entrevista motivacional para el desarrollo de hábitos saludables (ver Miller y Rollnick, 2012 para una revisión) no sólo es beneficioso para despertar conciencia sobre los riesgos asociados a ciertos hábitos de vida, sino también para amplificar los posibles efectos de la intervención sobre el bienestar emocional y psicológico.

En conclusión, el desarrollo armónico e integral de estas competencias individuales pretende favorecer una vida virtuosa que permita desarrollar el máximo potencial de los estudiantes, para que a largo plazo repercuta de manera beneficiosa, tanto a nivel individual como en la propia sociedad en la que viven.

Por todo ello, el objetivo general de este proyecto de innovación ha sido desarrollar y proporcionar al alumnado un novedoso programa que integre el uso efectivo de estrategias empíricamente validadas para promover su bienestar físico, emocional y psicológico.

A nivel operativo, los objetivos específicos del proyecto se desglosan en las siguientes fases de trabajo y metas específicas:

- 1) Diseñar y aplicar un nuevo programa online, dirigido a la adecuada promoción del bienestar emocional, psicológico y físico del alumnado universitario, incluyendo el desarrollo de competencias en estrategias de promoción de emociones positivas (i.e., gratitud, optimismo), fortalezas personales, metas vitales con sentido y hábitos de vida saludables.
- 2) Evaluar la eficacia del programa para promover el bienestar, reducir sintomatología clínica afectiva relevante (i.e., niveles de depresión y ansiedad) y promover hábitos de vida saludables en estudiantes universitarios.
- 3) Establecer el nivel de aceptación, usabilidad y utilidad del programa en el alumnado objetivo (en términos de contenido, desarrollo, satisfacción, utilidad y repercusión en el plano académico y profesional), mediante sistemas validados de evaluación cuantitativa y cualitativa.
- 4) En base al objetivo previo, establecer la viabilidad del programa en su formato inicial y los aspectos de mejora del mismo para su posterior implementación a mayor escala en la población objetivo.

A nivel interventivo, en cuanto a los objetivos específicos del proyecto, se plantearon una serie de áreas de trabajo para el nuevo programa, asociados a metas de promoción específicas, como se detalla en la Tabla 1.

*Tabla 1. Visión general de áreas de trabajo*

<b>Módulo de trabajo</b>	<b>Áreas de promoción</b>
Emociones positivas	Bienestar emocional y satisfacción vital Sintomatología clínica.
Fortalezas	Identificación de fortalezas. Desarrollo de fortalezas esenciales (i.e., gratitud, optimismo, vitalidad).
Metas vitales	Definición de propósito vital. Identificación de metas con sentido.
Hábitos saludables	Identificación de obstáculos para el cambio de hábitos. Desarrollo de estrategias para implementar y mantener nuevos hábitos.

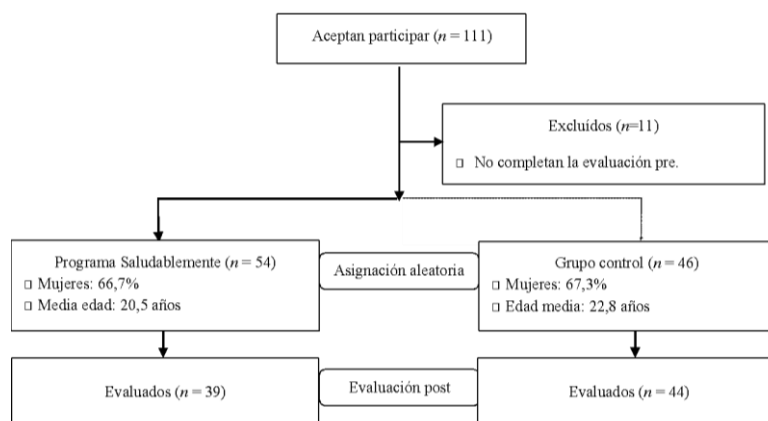
## 2. Objetivos alcanzados

A continuación, se presenta el avance realizado en relación a los objetivos planteados:

En cuanto al primer objetivo específico (i.e., diseñar y aplicar un nuevo programa online para la promoción de la salud en el alumnado universitario), se ha desarrollado un programa de cuatro semanas basado en estrategias de psicología positiva y de entrevista motivacional (para más detalle, revisar el apartado de *Desarrollo de las actividades*).

Además, se ha llevado a cabo la aplicación del programa para una muestra final de 100 estudiantes de 3º y 4º de Psicología. Los estudiantes que aceptaron la participación en el programa fueron asignados aleatoriamente a dos grupos de comparación: grupo de intervención vs. grupo control en lista de espera. La figura 1 recoge la distribución de participantes entre los grupos:

Figura 1. Diagrama de flujo de los participantes



En cuanto al segundo objetivo (i.e., evaluar la eficacia del programa para promover el bienestar, reducir sintomatología clínica afectiva relevante y promover hábitos de vida saludables en estudiantes universitarios), se diseñó un protocolo de evaluación del programa compuesto por medidas cuantitativas y cualitativas. Tras aplicar las medidas y crear la base de datos, se espera llevar a cabo los análisis estadísticos para poder conocer la eficacia del programa.

En cuanto al tercer objetivo específico (i.e., establecer el nivel de satisfacción, usabilidad y utilidad del programa en el alumnado objetivo), se diseñó un protocolo de medidas cuantitativas y cualitativas que permitiera examinar la aceptabilidad del programa. La tabla 1 recoge los resultados de satisfacción, usabilidad y utilidad del programa:

Tabla 1. Resultados de aceptabilidad del programa

Indicador	Puntuación media (0-10)
Satisfacción general con el programa	8,25
Satisfacción con los contenidos	8,83
Satisfacción con el formato	8,67
Utilidad para la vida personal	8,25
Utilidad para la vida profesional	8,36

Mantenimiento de las estrategias en la vida cotidiana	6,93
Contribución al compromiso con los estudios	7,22
Recomendación a un amigo	8,22

---

En general, los estudiantes valoraron positivamente, entre otros, el uso de módulos sobre emociones positivas, el desarrollo de actividades prácticas como un diario de gratitud y la identificación de fortalezas, así como el tratar aspectos de hábitos saludables. Se ha valorado positivamente el tipo de contenidos, al considerarse importantes y no ser abordados en los estudios oficiales, así como el formato online del curso y el plan de actividades prácticas propuesto.

Por otra parte, se realizaron algunas sugerencias de mejora, tales como incluir algún aspecto adicional de autoevaluación entre módulos, así como incrementar la retroalimentación en cuanto a los resultados de los ejercicios prácticos que se llevan a cabo entre estos. Estos aspectos serán considerados para su inclusión de modo eficiente en próximas aplicaciones del programa.

Más allá de estos indicadores generales, se espera poder analizar los resultados de la información cualitativa para poder establecer mejores conclusiones sobre la aceptabilidad del programa.

En cuanto al cuarto objetivo (i.e., establecer la viabilidad del programa en su formato inicial y los aspectos de mejora del mismo) y, tomando como referencia los resultados preliminares del estudio, podrían definirse algunas recomendaciones para futuras aplicaciones del programa. En primer lugar, aunque los niveles de satisfacción con el programa han sido altos, la incorporación de las estrategias aprendidas durante el programa en la vida cotidiana podría mejorarse, especialmente una vez que el programa ha finalizado (puntuación media = 6,93). Al tratarse de un programa breve (4 semanas), sería recomendable incorporar algunos seguimientos para incentivar que se sigan manteniendo las estrategias aprendidas y que puedan incorporarse en la vida cotidiana una vez el programa haya concluido. En segundo lugar, los estudiantes refieren que la contribución del programa al compromiso con sus estudios ha sido moderada (puntuación media = 7,22). Una sugerencia de mejora para el futuro sería favorecer una mayor vinculación de los contenidos del programa con la actividad académica de lo/as estudiantes (e.g., destacar el rol de las emociones positivas en el aprendizaje o el uso de fortalezas en las tareas de estudio o en las actividades profesionales). De esta manera, podría incrementarse la percepción de utilidad de las estrategias en el compromiso con los estudios. Otra recomendación sería extender el programa algunas semanas más, integrando nuevos contenidos o reforzando los ya presentes.

### 3. Metodología empleada en el proyecto

#### *Procedimiento*

Este programa fue ofrecido al alumnado de los cursos de 3º y 4º del grado de Psicología. Lo/as alumno/as que aceptaron la participación en el programa fueron asignados de manera aleatoria a dos grupos (grupo de intervención vs. grupo control). El primer grupo recibió acceso al programa inmediatamente. El grupo control en lista de espera comenzó la intervención una vez que el primer grupo había finalizado el programa. Ambos grupos fueron evaluados a través del mismo protocolo de medidas.

Tras aceptar la participación en el programa y firmar el consentimiento informado, lo/as alumno/as podían acceder a los contenidos del programa a través de Moodle. El programa estaba formado por 4 módulos (ver descripción en el apartado de *Desarrollo de las actividades*). Cada módulo incluye materiales audiovisuales, lecturas complementarias, una auto-evaluación y tareas semanales con ejercicios prácticos o actividades de reflexión. Cada módulo tuvo una duración aproximada de 4 horas, incluyendo el tiempo estimado de realización de ejercicios semanales. La distribución de los tiempos en cada módulo era la siguiente: 1 hora para la visualización de los contenidos teóricos y revisión de fuentes adicionales, 30 minutos para la realización de la autoevaluación, 2 horas y media para llevar a cabo las actividades de reflexión o tareas para casa semanales. La duración completa del programa fue de 4 semanas.

#### *Evaluación*

La evaluación pre y post-programa se realizó de manera online a través de la plataforma Qualtrics. Para la evaluación del impacto del programa se aplicaron las siguientes medidas de auto-informe:

- 1) Pemberton Happiness Index (PHI; Hervás y Vázquez, 2013). Evalúa aspectos de bienestar hedónico (i.e., emociones positivas y satisfacción vital), eudaimónico y social. Está compuesta por dos subescalas que evalúan el bienestar recordado y experimentado. Cuenta con 21 ítems: 11 ítems valorados con una escala Likert de 0 (totalmente en desacuerdo) al 10 (totalmente de acuerdo) y 10 ítems valorando afirmaciones como verdadero o falso. La escala cuenta con buena fiabilidad y validez.
- 2) Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21; Lovibond and Lovibond, 1995; validación española de Daza et al., 2002). Se trata de una medida de autoinforme para evaluar depresión, ansiedad y estrés. Consta de 21 ítems, divididos en tres subescalas (depresión, ansiedad y estrés), que miden el grado en que se ha experimentado cada estado durante la semana anterior, en una escala tipo Likert de 4 puntos (0 indica menor gravedad y 3 mayor gravedad). El DASS-21 ha demostrado ser una escala confiable y válida.
- 3) Escala de hábitos saludables (diseñada ad hoc). Esta escala diseñada ad hoc que permite evaluar hábitos en tres áreas: alimentación, actividad física y el consumo de sustancias adictivas, más específicamente de alcohol. En todas ellas se examinó tanto la ocurrencia del hábito como la frecuencia. En cuanto a actividad física y consumo, se evaluó además la cantidad entendida en el primer caso como tiempo realizando una actividad física suave y en el segundo como número de bebidas alcohólicas en un episodio normal de consumo de esa sustancia.
- 4) Satisfacción del alumnado con el programa: se solicitó a cada participante que evaluara su nivel de satisfacción con el programa en una escala de respuesta tipo Likert donde 1 es "muy insatisfecho" y 10 "muy satisfecho". Se incluyeron indicadores como satisfacción con el programa, utilidad a nivel personal y profesional, satisfacción con el formato y contenidos, recomendación a un compañero, si ha servido para incrementar su compromiso con los estudios. Además, se incluyeron preguntas abiertas sobre qué es lo que más ha gustado y áreas de oportunidad.

#### *Análisis de resultados.*

Para examinar la eficacia del programa se llevó a cabo un estudio comparativo cuasi-experimental 2x2. Los datos recogidos a través de las escalas se someterán a un ANOVA mixto (pre-post x grupo) con el objetivo de valorar las diferencias en el bienestar, en los síntomas psicológicos y en los hábitos de vida saludable. Para el análisis de la aceptabilidad del programa, se realizaron análisis cuantitativos y cualitativos.

#### **4. Recursos humanos**

El equipo de trabajo de este proyecto de innovación está compuesto por 3 profesores y 5 estudiantes de doctorado del departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica de la Facultad de Psicología. A continuación, se aporta información sobre cada uno de los miembros del equipo y su contribución al proyecto.

Covadonga Chaves. Responsable principal del proyecto. Profesora Ayudante Doctor. Especialista en el diseño de programas dirigidos a promover el bienestar. Ha participado en varias líneas de investigación relacionadas con la educación para el bienestar de jóvenes universitarios y la implementación de programas de bienestar en el aula. En 2019 dirigió el proyecto de innovación docente “Aulas despiertas, alumnos comprometidos” (Univ. Francisco de Vitoria), donde implementó un programa de atención plena dirigido al alumnado. En el presente proyecto de innovación, ha dirigido las tareas del diseño del programa y el protocolo de evaluación, el reclutamiento e implementación, la recogida y análisis de datos y la elaboración de la memoria.

Juan Francisco Navas. Profesor Ayudante Doctor. Especialista en entrevista motivacional aplicada a la reducción de diferentes conductas de riesgo y a la promoción de hábitos de vida saludable. Dirige un proyecto de prevención de problemas con el juego de azar basado en Entrevista Motivacional. En el presente proyecto, ha participado en las tareas de diseño del programa y el protocolo de evaluación, el reclutamiento e implementación, la recogida de datos y la elaboración de la memoria.

Álvaro Sánchez. Profesor Ayudante Doctor. Experto en evaluación e intervención psicológica en problemas emocionales. En su labor como investigador ha colaborado en diferentes centros nacionales e internacionales desarrollando intervenciones basadas en nuevas tecnologías para la promoción de la resiliencia y el bienestar. En el presente proyecto, ha participado en las tareas de diseño del programa de intervención y el protocolo de evaluación, en la recogida de datos y la elaboración de la memoria.

Patricia Mecha. Estudiante de doctorado. Especializada en sistemas de evaluación en la población objetivo. Su trabajo se enfoca en el desarrollo de nuevas intervenciones para la promoción de resiliencia. En el presente proyecto, ha participado en la configuración del protocolo de evaluación en Qualtrics y en la recogida de datos.

Gloria Salgado. Estudiante de doctorado. Experiencia clínica en diversos centros sanitarios. En el presente proyecto, ha participado en las tareas de configuración del programa en Moodle, de reclutamiento y de seguimiento de la implementación.

Elisa Nombela. Estudiante de doctorado. Formada en investigación e innovación en Psicología, con amplio conocimiento sobre el análisis de datos y la metodología en investigación. Experiencia clínica desde la perspectiva de psicología positiva. En el presente proyecto, ha participado en las tareas de configuración del programa en Moodle, de reclutamiento y de seguimiento de la implementación.

Ana Mar Pacheco. Estudiante de doctorado. Especializada en el estudio de las emociones positivas y su promoción mediante nuevas tecnologías. En el presente proyecto, ha participado en tareas de reclutamiento e implementación del programa.

Fabiola Espinosa. Estudiante de Doctorado en Psicología en la UCM. Especializada en el estudio de factores de salud psicológica en jóvenes y en el desarrollo de programas educativos de promoción de su bienestar. En el presente proyecto, ha participado en las tareas de reclutamiento y seguimiento de la implementación del programa.

## 5. Desarrollo de las actividades

A continuación, se describen detalladamente las actividades realizadas hasta la presentación de esta memoria:

### 1. Elaboración de los contenidos teóricos del programa (Junio-Julio 2022).

Se ha desarrollado un programa breve basado en estrategias de psicología positiva y de entrevista motivacional. El programa estaba formado por 4 módulos: 1) Introducción y emociones positivas (e.g., gratitud, optimismo), donde se proporcionaba información general sobre la importancia de la salud mental y el bienestar así como de las emociones positivas y las posibles estrategias para cultivarlas en la vida cotidiana; 2) Identificación y desarrollo de fortalezas personales, donde se propusieron algunos ejercicios para la identificación y puesta en marcha de los rasgos personales positivos; 3) Establecimiento de metas vitales con sentido, donde se plantearon algunas dinámicas para definir los valores que dan sentido a la vida y las estrategias para definir metas vitales coherentes con dichos valores; 4) Promoción de hábitos saludables, donde se define el concepto de motivación y los principales obstáculos en la realización de cambios de conductas habituales.

Cada módulo estaba formado por tres partes. La primera parte consistía en una exposición del contenido teórico relativo a cada módulo. Esta exposición se llevó a cabo a través de vídeos elaborados por los miembros participantes de este proyecto. Además, se incluyeron algunos documentos de apoyo para facilitar la profundización en las técnicas entrenadas. En la segunda parte, el alumnado contestaba unas preguntas de autoevaluación sobre el contenido de los vídeos para asegurar su visualización. En la tercera parte, el alumnado llevaba a cabo una tarea semanal para la puesta en marcha de las habilidades presentadas en cada módulo. El objetivo de realizar estos ejercicios prácticos era favorecer la reflexión y la adquisición de las competencias básicas específicas de cada módulo.

### 2. Preparación de las pruebas de auto-evaluación de los contenidos (Junio-Julio 2022)

Se diseñaron 4 pruebas de auto-evaluación de los contenidos con el objetivo de testar la comprensión del material audiovisual. Cada prueba de auto-evaluación consistía en 5 preguntas, con 3 alternativas de respuesta, donde solo una alternativa es correcta (por ejemplo, La teoría de Barbara Fredrickson sobre las emociones positivas se llama: a. Teoría estructural de la emotividad; b. Teoría de ampliación y construcción (Broaden and Build Theory); c. Teoría Racional-Emotiva).

### 3. Elaboración de las actividades para la tarea semanal (Junio-Julio 2022)

Con el fin de poner en práctica las habilidades aprendidas en cada módulo, se diseñaron 4 tareas semanales relacionadas con los contenidos teóricos (e.g., diario de gratitud, fortalezas en acción, establecimiento de metas, reflexión sobre hábitos saludables). Lo/as estudiantes debían subir su tarea cada semana a través de Moodle.

### 4. Diseño del protocolo de evaluación (Junio-Julio 2022)

Se diseñaron los protocolos de evaluación, incluyendo las medidas cuantitativas y cualitativas. La evaluación pre y post-programa se realizó de manera online a través de la plataforma Qualtrics.

---

Evaluación pre-programa:	<a href="https://nirakaraucmlab.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_cGSLSD9YsOJcDie">https://nirakaraucmlab.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_cGSLSD9YsOJcDie</a>
Evaluación post-programa	<a href="https://nirakaraucmlab.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_9S9Be5AUhHdmJLw">https://nirakaraucmlab.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_9S9Be5AUhHdmJLw</a>

---

#### 5. Configuración del curso en Moodle (Septiembre 2022).

Se creó un seminario a través de Moodle, donde se agregaron los estudiantes que aceptaron la participación en el programa. Se configuró el seminario incluyendo los contenidos audiovisuales, los materiales complementarios, las pruebas de autoevaluación, y las instrucciones para la tarea semanal (Ver Anexo 1). Se habilitó un foro de dudas, así como un vídeo de inicio y cierre del programa con las instrucciones prácticas para su realización.

#### 6. Implementación del programa/Recogida de datos (Septiembre 2022 - Mayo de 2023).

El programa se ofertó entre los estudiantes de 3º y 4º curso del grado de Psicología de las asignaturas de Intervención y Tratamiento Psicológico e Intervención y Tratamiento en Psicología Clínica . En clase, se informó del objetivo de este programa y se detalló el procedimiento. Aquello/as estudiantes interesado/as en participar fueron asignados aleatoriamente a ambos grupos. Todos recibieron un e-mail con las instrucciones para firmar el consentimiento informado y llevar a cabo la evaluación pre-programa. Lo/as alumno/as que contestaron esta evaluación fueron enrolado/as en el curso diseñado a través de Moodle. Los contenidos se iban presentando semana a semana, para garantizar el cumplimiento del programa tal y como fue diseñado. A lo largo del programa se realizaron tareas de supervisión de los accesos a Moodle y seguimiento de las auto-evaluaciones y entrega de tareas semanales. También se supervisó el foro de dudas dando respuesta a las incidencias o inquietudes.

#### 7. Creación de base de datos (Junio 2023)

Tras finalizar la aplicación del programa y las evaluaciones, se ha creado una base de datos que permita llevar a cabo los análisis que den respuesta a los objetivos planteados. De manera preliminar, se han realizado análisis de los indicadores de aceptabilidad y satisfacción con el programa.

En el futuro, se espera poder llevar a cabo las siguientes tareas:






1. Continuar con los análisis estadísticos para examinar la eficacia del programa.
2. Elaboración de informes. Tras el análisis de datos y la extracción de resultados se espera poder elaborar informes con las principales conclusiones del estudio. Se espera poder definir recomendaciones para futuras aplicaciones y nuevas líneas de trabajo.
3. Difusión de resultados. Una vez obtenidos los resultados del programa, se procederá a su difusión a toda la comunidad educativa y científica especializada en el área de la psicología y/o la docencia.

## 6. Anexos

Figura 1. *Ejemplo de configuración del programa en Moodle.*






---

### Módulo 1. Emociones positivas

-  EMOCIONES POSITIVAS
-  Ejercicio Semana 1. Diario de gratitud
-  LECTURA COMPLEMENTARIA EMOCIONES
-  Entrega tarea semana 1
-  Autoevaluación módulo 1

---

### Módulo 2. Fortalezas personales

-  FORTALEZAS
  -  Ejercicio semana 2. Fortalezas en acción
  -  LECTURA complementaria fortalezas
  -  Entrega semana 2
  -  Autoevaluación módulo 2
-