

ABP en el aula universitaria: marco idóneo para el desarrollo de actuaciones que fomentan el bienestar emocional

Alicia Pérez de Albéniz¹, Eduardo Fonseca-Pedrero¹, Adriana Díez¹,
Beatriz Lucas², Javier Ortuño-Sierra¹, Julia Pérez¹,
Paloma de Vicente¹, Rebeca Aritio¹, Carla Enesco³

¹Universidad de La Rioja

²Universitat de València

³Universidad Complutense de Madrid

Esta investigación forma parte del proyecto de innovación docente “Desarrollo de la Guía para la promoción del bienestar emocional en el marco de un proceso de aprendizaje basado en proyectos, financiado por la Universidad de La Rioja en la Convocatoria PID 2019.

En los últimos años las dificultades y problemas relacionados con la salud mental han ido creciendo en visibilidad e importancia. Los problemas de salud mental, como la ansiedad, depresión, etc. tienen un claro impacto a múltiples niveles (p. ej., personal, académico, etc.) en la vida de las personas. Prevenir estos problemas pasa por fomentar un adecuado bienestar emocional, un ingrediente fundamental en la calidad de vida de las personas. Su promoción es una responsabilidad que atañe también al ámbito universitario, como centro de investigación e innovación. A partir del decálogo del bienestar emocional desarrollado por un equipo de psicólogos y psiquiatras de la Universidad de La Rioja y de los servicios de Salud Mental del Gobierno de La Rioja en el año 2016, el equipo de investigación diseñó un trabajo con los estudiantes del Máster de Intervención e Innovación Educativa de la Universidad de La Rioja. El objetivo era el desarrollo de una herramienta para sensibilizar, concienciar, formar e informar a la sociedad sobre la importancia de la salud mental y el bienestar emocional bajo el paradigma de los modelos de desarrollo positivo y de educación emocional. El proyecto está basado en la metodología de aprendizaje basado en proyectos y como producto ofrece una guía para la promoción del bienestar emocional. Este trabajo se ha convertido en una herramienta útil en nuestro contexto y ha llegado en un momento crucial dado el impacto de la crisis generada por la pandemia de la COVID-19. Los autores y autoras presentan la publicación, conscientes de que estas contribuciones hacen visible el altísimo nivel de compromiso social de la universidad.

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