

# Propuesta de programa de intervención para el Desarrollo Positivo Juvenil en el estudiantado de la Universidad de Huelva

*Proposal for an intervention program to promote Positive Youth Development among students at the University of Huelva*

Esther López-Bermúdez<sup>1</sup>  
Diego Gómez-Baya<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Investigadora del Grupo HUM-604 Desarrollo de Estilos de Vida en el Ciclo Vital y Promoción de la Salud, Universidad de Huelva, 21007 Huelva, España.

<sup>2</sup> Profesor Titular del Departamento de Psicología Social, Evolutiva y de la Educación, Universidad de Huelva, 21007 Huelva, España.



**VOL. 51. Número 189 (2025)**

ISSN 0211-7339

<http://dx.doi.org/10.33776/EUHU/amc.v51i189.9287>

## Resumen:

La salud mental del estudiantado universitario constituye un desafío creciente en el ámbito académico, con repercusiones directas en el bienestar y el rendimiento de los jóvenes en la etapa de adultez emergente. Ante esta situación, se propone un programa de intervención basado en el modelo del Desarrollo Positivo Juvenil y sus 5 Cs (Competencia, Confianza, Conexión, Carácter y Compasión). El programa ha sido diseñado para su implementación en la Universidad de Huelva (UHU), un contexto caracterizado por su diversidad sociocultural y económica. La metodología sigue un diseño cuasiexperimental con grupo experimental y grupo control por lista de espera. Los participantes serán estudiantes de entre 17 y 30 años (matriculados en la UHU), que realizarán un total de 16 talleres distribuidos en 47 sesiones de carácter teórico-práctico, cada uno orientado a la mejora de una de las 5 Cs. Se desarrollará a lo largo de un curso académico. El equipo estará compuesto por profesionales del área de la psicología, junto con alumnado voluntario y personal técnico de los servicios universitarios implicados. La evaluación incluirá medidas pretest y posttest, complementadas con evaluaciones procesuales y de satisfacción.

## Palabras claves:

Salud mental; Desarrollo Positivo Juvenil; Adultez emergente; Universidad.

## Abstract:

University students' mental health represents a growing challenge in the academic context, with direct repercussions on the well-being and performance of young people in emerging adulthood. In response to this situation, an intervention program is proposed based on the Positive Youth Development model and its five dimensions: Competence, Confidence, Connection, Character and Caring. The program has been designed for implementation at the University of Huelva (UHU), a context characterized by its sociocultural and economic diversity. The methodology follows a quasi-experimental design with an experimental group and a wait-list control group. Participants will be students aged 17 to 30 (enrolled at the UHU), who will participate in a total of 16 workshops distributed across 47 theoretical-practical sessions, each focused on enhancing one of the five dimensions and be developed over the course of an academic year. The implementation team will consist of psychology professionals, supported by volunteer students and technical staff from the participating university services. The evaluation will include pre and post-test measures, complemented by process and satisfaction assessments.

## Keywords:

Mental Health; Positive Youth Development; Emerging adulthood; University.

Fecha de recepción: 24 de octubre de 2025

Fecha de aceptación: 27 de octubre de 2025

Correspondencia: Diego Gómez Baya. E-mail: [diego.gomez@dpee.uhu.es](mailto:diego.gomez@dpee.uhu.es)



## Introducción

La salud mental del alumnado universitario se ha convertido en un tema de creciente interés debido a la magnitud de los problemas detectados y a sus repercusiones en el bienestar, el rendimiento académico y la vida futura de quienes se encuentran en esta etapa (Li et al., 2022). En el contexto español, el informe sobre la salud mental en el estudiantado de las universidades españolas (Ministerio de Universidades y Ministerio de Sanidad, 2023) señala que casi la mitad del alumnado presenta síntomas depresivos, mientras que la ansiedad moderada o grave afecta a uno de cada dos. Asimismo, alrededor del 20% ha tenido pensamientos suicidas recientes. Pese a estas cifras, solo entre un 4% y un 5% utilizó los servicios psicológicos universitarios, lo que podría reflejar barreras de acceso, desconocimiento o estigmatización en torno a la salud mental. Ante esta realidad, la universidad constituye un espacio clave para la promoción, prevención e intervención, en consonancia con la Declaración Europea por la Salud Mental de Helsinki (2005), que insta a crear entornos educativos saludables que integren el bienestar como parte de la formación integral.

Para comprender mejor esta situación, resulta necesario entender la etapa vital que atraviesa el alumnado universitario, la adultez emergente. Este periodo, definido aproximadamente entre los 18 y los 25 años (y extensible hasta los 29), se caracteriza por la transición de la adolescencia a la adultez, con rasgos propios como la exploración de la identidad, la inestabilidad, la búsqueda de independencia y la sensación de estar en medio (Arnett, 2000, 2014). Desde una perspectiva evolutiva, se asocia con la adquisición progresiva de responsabilidades y la asunción de roles sociales vinculados a la vida adulta, tales como tener empleo o estar en proceso de búsqueda activa, establecer una relación de pareja estable y alcanzar la independencia del hogar familiar (Schulenberg y Schoon, 2012). Sin embargo, los cambios socioculturales y económicos han hecho que estas metas se alcancen de forma más tardía y diversa, dando lugar a trayectorias heterogéneas condicionadas por factores de género y contexto (Arnett, 2014; Schulenberg y Schoon, 2012).

### *Estado de la cuestión*

En España, los últimos datos demográficos del Instituto Español de la Juventud (2024) indican que existen 7.639.268 jóvenes de entre 15 y 29 años (42,7% hombres), de los cuales 1.422.587 residen en Andalucía. Sin embargo, este grupo poblacional ha perdido peso en las últimas tres décadas, representando actualmente solo el 15,9% de la población.

En este sentido, diversos estudios han puesto de manifiesto que la adultez emergente constituye un periodo especialmente sensible para el inicio o la intensificación de problemas de salud mental. Un metaanálisis realizado por Solmi et al. (2021) indica que casi la mitad de los trastornos mentales comienzan antes de los 18 años y más del 60% antes de los 25, lo que subraya la necesidad de estrategias preventivas y de detección temprana. En el plano internacional, se estimó que aproximadamente un 35% del alumnado universitario presenta algún trastorno mental, predominando los cuadros depresivos y de ansiedad (Auerbach et al., 2018; Halif et al., 2024). La Encuesta de Juventud 2023 muestra que un 45% de los jóvenes de 15 a 34 años se declara muy preocupado por su salud mental y un 31% bastante preocupado (Observatorio de la Juventud en España, 2025), lo que refuerza la urgencia de intervenir desde una perspectiva preventiva y promotora del bienestar.

Los cambios y la toma de decisiones propios de esta etapa pueden constituir factores de riesgo para la salud mental del estudiantado universitario (Bejarano y Lozano, 2022). Entre los principales factores destacan el estrés académico (Vélez et al., 2019), la depresión (Rossi et al., 2019), las dificultades en el control emocional (Khalil et al., 2020), la gestión inadecuada del tiempo (Young et al., 2024), la presión social y la ausencia de estrategias de afrontamiento eficaces (González et al., 2025), así como la falta de recursos institucionales en la universidad (Meda et al., 2016). Las consecuencias se manifiestan tanto en el ámbito personal y social (a través del aislamiento, los conflictos interpersonales o la baja autoestima) como en el académico y laboral, afectando al rendimiento y la permanencia universitaria (Bejarano y Lozano, 2022).

A pesar de las evidencias sobre el estado de salud mental en universitarios, la mayoría de los estudios se han centrado en la descripción de síntomas o en la identificación de factores de riesgo, mientras que las intervenciones estructuradas siguen siendo escasas. Esta brecha muestra la necesidad de implementar programas basados en modelos teóricos sólidos, como el Desarrollo Positivo Juvenil (DPJ), que prioricen el fortalecimiento de competencias, vínculos y valores, orientando la acción educativa y preventiva hacia el bienestar, que favorezcan la transición hacia la adultez.

### Marco teórico

El DPJ surge una como alternativa a los modelos centrados en el déficit, poniendo el acento en el fortalecimiento de los recursos internos de los jóvenes y en el aprovechamiento de los apoyos contextuales disponibles en la familia, la escuela, la comunidad y otras instituciones sociales para generar trayectorias vitales saludables (Catalano et al., 2004; Lerner et al., 2009). Dentro de este marco, Lerner et al. (2011, 2021) propusieron el modelo de las 5Cs: *Competencia*, entendida como la habilidad para afrontar con éxito los retos académicos, sociales, emocionales y vocacionales; *Confianza*, vinculada a la percepción positiva del propio valor y de la propia eficacia; *Conexión*, que hace referencia a las relaciones de calidad con familia, amistades, comunidad y escuela; *Carácter*, relacionado con la integridad personal, la responsabilidad social y la interiorización de valores prosociales; y *Compasión*, que implica empatía y sensibilidad hacia los demás.

Cuando estas dimensiones se desarrollan de manera conjunta, favorecen la emergencia de una sexta C: la *Contribución*, entendida como el compromiso activo con la comunidad y con causas sociales y medioambientales (Lerner, 2004; Lerner et al., 2005).

Este modelo destaca que el desarrollo juvenil saludable se produce no solo mediante la reducción de riesgos, sino, sobre todo, mediante el fomento de fortalezas (Benson et al., 2006). Numerosas investigaciones han evidenciado que la promoción del DPJ se asocia con mayores niveles de autorregulación, perseverancia, pensamiento crítico, autoeficacia creativa, sentido de propósito vital, autocuidado, rendimiento académico, calidad de las relaciones sociales y ajuste psicológico, así como con un mayor bienestar durante la adolescencia y en etapas posteriores de la vida (Benson, 2007; Gómez-Baya et al., 2019, 2025a, 2025b, 2025c; Maslow y Chung, 2013).

Las investigaciones internacionales han aportado evidencias sólidas sobre la utilidad del DPJ en el diseño de programas preventivos y de promoción del bienestar juvenil. Intervenciones basadas en este modelo, como el *4-H Youth Development Program* en Estados Unidos (Lerner

et al., 2023; National 4-H Council) o el *1616 Story-Based Positive Youth Development Program* (Côté et al., 2023), han mostrado mejoras en resiliencia, liderazgo, compromiso comunitario y relaciones interpersonales. En España, con población adolescente, destacan propuestas de intervención como el Programa de Desarrollo Positivo Adolescente en Contexto Rural (Paricio, 2021) o la de Muñoz-Llerena (2022), centrada en el ámbito deportivo, que evidencian incrementos en habilidades para la vida, responsabilidad y cooperación.

### Marco contextual

La Universidad de Huelva (UHU) es una institución joven, creada en 1993, aunque asentada sobre una tradición de enseñanza superior que se remonta al siglo XIX. Desde su fundación, se ha consolidado como un motor de transformación social en la provincia, orientando su actividad hacia el desarrollo económico, cultural y científico de Huelva.

Actualmente, dispone de cuatro campus (El Carmen, La Merced, La Rábida y Cantero Cuadrado) y una oferta académica que abarca 30 grados, 9 dobles grados, 36 másteres oficiales y 11 programas de doctorado, impartidos en nueve centros universitarios. En el ámbito investigador, cuenta con 95 grupos y ocho centros especializados, lo que la posiciona como un agente clave en la generación de conocimiento.

La comunidad universitaria está formada mayoritariamente por estudiantes de grado, complementados por alumnado de máster y doctorado. Su perfil sociocultural refleja la diversidad de la provincia, caracterizada por un tejido productivo basado en la minería, la industria química, la agricultura, la pesca y, más recientemente, el turismo. Estas dinámicas conviven con desigualdades socioeconómicas que afectan especialmente a la juventud, junto con un progresivo incremento de la movilidad internacional derivado de la cooperación y la participación en programas de intercambio.

En cuanto a los servicios universitarios, la UHU ofrece recursos que pueden agruparse en dos bloques principales:

*Servicios orientados a la docencia, la investigación y la gestión académica*, como la Biblioteca Universitaria, la Escuela de Doctorado, la Oficina de Gestión de la Investigación o las Secretarías de Centros.

*Servicios enfocados al bienestar y la participación estudiantil*, entre los que destacan el Servicio de Actividades Físicas y Deportivas (SAFD), el Aula de Sostenibilidad, la Unidad de Salud, el programa Compromiso UHU con la salud mental, el Servicio de Atención a la Comunidad Universitaria (SACU), el aula de Voluntariado, el Servicio de Empleo y Emprendimiento (SOLPEA), Atención a la Diversidad y la Unidad de Igualdad.

A continuación, se presenta la Tabla 1, en la que se muestra la relación entre diversos servicios de la Universidad de Huelva y las cinco dimensiones del DPJ.

**Tabla 1**

*Servicios universitarios y dimensiones del Desarrollo Positivo Juvenil.*

Servicio	Dimensiones					Actividades
	Competencia	Confianza	Conexión	Carácter	Compasión	
Servicio de Atención a la Comunidad Universitaria (SACU)			Relaciones sociales	Solidaridad		1.-Bienvenidos a la Aventura.
Orientación Universitaria	Planificación académica	Afrontar cuestiones académicas				2.-Haz que tu tiempo cuente. 10.-Diseña tu camino.
Compromiso UHU con la salud mental	Autoconocimiento			Resiliencia	Sensibilidad	3.-Emociones sin filtro.
Actividades Físicas y Deportivas (SAFD)	Habilidades físicas, Resolución de problemas	Autoeficacia, Autoestima	Trabajo en equipo, Actividades colectivas			4.-Descubre la Sierra de Huelva. -Liga/torneo (deportes alternativos).
Unidad de Salud		Autoestima		Responsabilidad	Sensibilidad	5.-Vive bien, siéntete mejor.
Aula de Voluntariado				Solidaridad	Sensibilidad	6.-Voluntariado.
Igualdad de Género			Relaciones sociales	Valores prosociales		7.-Laboratorio de Historias Cotidianas.
Biblioteca Universitaria	Uso de recursos académicos					8.-Misión «Información».
Aula de Sostenibilidad	Habilidades de jardinería		Con la naturaleza	Conciencia ética	Medioambiente	12.-Citar sin miedo.
Servicio de Empleo y Emprendimiento (SOIPEA)	Habilidades para la empleabilidad	Seguridad en entrevistas		Responsabilidad profesional		9.-Cultiva y conecta. -Talleres de reciclaje.
UniRadio	Comunicación	Expresión en público	Trabajo en grupo			10.-Tu futuro laboral.
Atención a la Diversidad			Inclusión	Respeto a las diferencias	Empatía	13.-Podcasts: Tu historia en el aire. 14.-Conecta2.
Cultura	Creatividad, Imaginación, Observación, Paciencia	Expresión artística				15.-Curso de fotografías y Exposición. -Festival teatro.
Aula de la Experiencia			Intergeneracional		Empatía intergeneracional	16.-Convivencia en el parque Moret con Yincana.
Participación Estudiantil			Representantes de estudiantes			-Formación sobre cómo ser representante y sus funciones.
Cooperación Internacional			Interculturalidad, Relaciones sociales			-Voluntariado internacional.
Internacionalización	Idiomas					-Becas Erasmus. -Buddy program.
Unidad de Cultura Científica y de la Innovación (UCC)	Alfabetización científica					-Noche Europea de los Investigadores. -Cómo difundir trabajos académicos.

## Objetivos

### General

- Promover el bienestar psicológico y social del estudiantado universitario mediante el fortalecimiento de las competencias personales, socioemocionales y cívicas asociadas al Desarrollo Positivo Juvenil.

### Específicos

- Favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento y resolución de problemas que permitan al alumnado gestionar de forma autónoma los desafíos académicos, emocionales y sociales propios de la vida universitaria (*Competencia*).
- Promover la construcción de una autoimagen realista y positiva mediante experiencias que refuercen la percepción de logro personal, la toma de decisiones responsable y la iniciativa en contextos de incertidumbre o cambio (*Confianza*).
- Fomentar la participación en espacios colaborativos y comunitarios de la universidad, fortaleciendo las redes de apoyo social, la comunicación empática y el sentido de pertenencia (*Conexión*).
- Desarrollar actitudes éticas, sentido de responsabilidad y coherencia entre valores, actitudes y conductas, incentivando el compromiso con la sostenibilidad, la justicia social y la convivencia responsable (*Carácter*).
- Potenciar la sensibilidad hacia las necesidades de los demás y del entorno, promoviendo la implicación en acciones solidarias, de voluntariado o de mejora del bienestar colectivo (*Compasión*).

## Metodología

### Participantes

El programa está dirigido al conjunto del estudiantado universitario matriculado en la Universidad de Huelva, con independencia del curso o titulación. La participación será voluntaria y anónima, garantizando la confidencialidad de los datos mediante un código de identificación único asignado a cada participante, que permitirá vincular los cuestionarios pretest, procedimentales y postest de manera segura. Además, tendrán el derecho a retirarse del programa en cualquier momento sin consecuencias académicas o administrativas.

Los criterios de inclusión establecidos son: estar matriculado en la Universidad de Huelva y tener entre 17 y 30 años. Se excluirán aquellos participantes que no completen las evaluaciones requeridas o no asistan al menos al 80 % de las sesiones del programa, teniendo en cuenta además los criterios establecidos por el formador/a que la desarrolle. El alumnado que desee participar solo algunos talleres no podrá formar parte de la intervención y su participación estará condicionada a la disponibilidad de plazas.

Para asegurar un aprendizaje activo y personalizado, los grupos estarán formados por un máximo de 20 participantes. La intervención se desarrollará desde el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte, en el Campus de El Carmen. El contacto con los estudiantes se realizará mediante correo electrónico institucional, redes sociales y la plataforma universitaria de inscripción en formaciones.

### *Diseño general*

La intervención se enmarca en una modalidad de promoción de la salud (física, mental y social), así como de prevención de conductas de riesgo, orientada al fortalecimiento de las 5 Cs del DPJ durante la etapa de adultez emergente. Se aplicará un diseño cuasiexperimental de medidas repetidas pretest-posttest, con un grupo experimental y un grupo control por lista de espera, asignados de manera aleatorizada. Todos los cuestionarios se completarán de forma anónima, vinculando los datos mediante un número de seguimiento único que será entregado al alumnado en el primer test.

Al inicio del programa ambos grupos completarán los instrumentos de medición seleccionados como pretest. Después comenzará la implementación del programa con el grupo experimental. Durante el proceso se realizarán tres mediciones para evaluar el progreso y la efectividad de las actividades. Al finalizar el programa, se aplicarán nuevamente los instrumentos de medición del pretest para comparar los resultados y si se alcanzaron o no los objetivos.

La intervención será teórico-práctica y experiencial, basada en talleres participativos que combinen dinámicas grupales, reflexiones y debates guiados, experiencias prácticas en entornos naturales y urbanos, y actividades de simulación y resolución de problemas. El programa consta de 16 talleres distribuidos en 47 sesiones de 60 o 90 minutos. En tres de los talleres hay jornadas con una duración de entre 3 y 4 horas. Estos se llevarán a cabo en aulas universitarias, así como en espacios específicos como el huerto universitario o los senderos de la serranía de Huelva.

Todos los participantes deberán leer la hoja informativa (Anexo 1) y firmar un consentimiento informado y la autorización al tratamiento de datos personales conforme a la legislación vigente (LOPD) (Anexo 2).

### *Descripción de las actividades*

A continuación, se presentan los talleres que conforman el programa. En cada tabla informativa se incluyen los siguientes elementos:

- Nombre del taller.
- Servicio universitario.
- Objetivos específicos que aborda.
- Recursos y materiales necesarios.
- Temporalización.
- Descripción con los pasos y actividades a realizar.

Taller 1. Bienvenidos a la Aventura
<i>Servicio.</i> Servicio de Atención a la Comunidad Universitaria (SACU).
<i>Objetivo</i> Fomentar la participación en espacios colaborativos y comunitarios de la universidad, fortaleciendo las redes de apoyo social, la comunicación empática y el sentido de pertenencia (Conexión).
<i>Recursos/Materiales</i> Personal del SACU, estudiantes veteranos (mentores) y voluntarios; Petos de colores Plano del campus (Anexo 3); Carteles o señales para los puntos de interés del recorrido. Kit de bienvenida (contactos de interés, obsequio institucional); Hojas con preguntas (Anexo 4). Carpas y mesa de apoyo logístico en el cierre.
<i>Temporalización</i> ± 3 horas (una mañana al inicio del 1º cuatrimestre). Una única jornada.
<i>Desarrollo</i> Bienvenida del Equipo Rectoral y de los Equipos Directivos del centro. - Recepción en salón de actos o espacio común. Palabras de apertura del Equipo Rectoral. Ruta guiada por el campus. - Dividir en pequeños grupos (según n.º de asistentes). Cada grupo irá con un estudiante veterano como guía/líder. En este momento se entregará el kit de bienvenida. - Recorrido por los principales espacios: facultades, biblioteca, salas de estudio, servicios de orientación, instalaciones deportivas, radio universitaria, cafeterías.... - Yincana de servicios: cada grupo recibe una hoja con diez preguntas sobre los recursos y servicios universitarios (ej.: ¿Dónde se gestionan las becas?; ¿Qué servicio ayuda con la búsqueda de empleo?). Podrán recorrer el campus y responder con ayuda del plano. Los guías acompañan, pero no responden directamente: fomentan la autonomía y la cooperación grupal. Reencuentro de todos los grupos en las carpas centrales del campus. Habrá mesas informativas, música ambiente y después un mensaje que de final.
<i>Por ejemplo:</i> Jornada de Bienvenida UHU: <a href="https://www.uhu.es/sacu/eventos/jornada-bienvenida-estudiantes-nuevo-ingreso-20252026-0">https://www.uhu.es/sacu/eventos/jornada-bienvenida-estudiantes-nuevo-ingreso-20252026-0</a>



Taller 2. Haz que tu tiempo cuente
<b>Servicio.</b> Orientación Universitaria
<b>Objetivo</b> Favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento y resolución de problemas que permitan al alumnado gestionar de forma autónoma los desafíos académicos, emocionales y sociales propios de la vida universitaria (Competencia).
<b>Recursos/Materiales</b> Orientador/a o psicólogo/a; Proyector y pantalla; Presentación con ejemplos visuales de las herramientas. Bolígrafos, rotuladores, post-its. Reloj/cronómetro. Hojas impresas: plantilla de la Matriz de Eisenhower (Anexo 5), planificador semanal (Anexo 6).
<b>Temporalización</b> 2 sesiones de 60 minutos
<b>Desarrollo</b> <u>Sesión 1. Toma de contacto</u> Breve explicación: ¿Por qué es importante gestionar bien el tiempo?, ¿Qué os llevó a apuntaros a este taller?, ¿Qué dificultades tenéis con la organización del estudio o tareas?; Plantear la relación con el bienestar y la reducción de estrés. Diagnóstico personal. ¿Cómo usamos el tiempo? (ej.: horas de estudio, procrastinación, momentos de concentración). Se utilizará la guía de Pérez-González y García-Ros, (s.f.). Reflexión en parejas: compartir un hábito que funciona y uno que dificulta. Introducción a herramientas de gestión: <ul style="list-style-type: none"><li>- Matriz de Eisenhower: priorizar entre urgente/no urgente, importante/no importante. Cada estudiante ubica 6-8 tareas reales de su semana en la matriz.</li><li>- Planificación semanal: cómo estructurar bloques de estudio, descanso y ocio. Poner un ejemplo visual con un horario imposible de cumplir y uno realista.</li><li>- Pomodoro: explicación de la técnica. Práctica breve con «mini-Pomodoro» (5', 1').</li></ul> Para finalizar, se realizará un debate que responda a: ¿Qué herramienta os resulta más atractiva para probar en vuestra rutina?; Para la próxima sesión: durante la semana, observar cómo emplean su tiempo e intentar aplicar al menos una herramienta.  <u>Sesión 2. Aplicación práctica y compromiso personal</u> Revisión inicial. Compartir experiencias con la herramienta probada en la semana. Preguntar dificultades y pequeños logros. Técnicas de estudio. Explicación breve y ejemplos prácticos: Método Cornell (tomar apuntes), Active Recall (preguntas en lugar de relectura), Recuperación activa/evocación (calendarizar repasos). Elaboración del plan personal. Con ayuda del planificador semanal, cada estudiante diseña un horario equilibrado que incluya: bloques de estudio con técnica Pomodoro, tiempo para repaso, espacios de descanso, ocio y deporte. Compromiso y cierre. Cada participante escribe una meta concreta (ej.: usaré Pomodoro 3 veces esta semana, no revisaré el móvil en los primeros 25 min de estudio). De forma voluntaria podrán decir su meta en voz alta para compartirlo con el grupo.

Taller 3. Emociones sin filtro
<i>Servicio.</i> Compromiso UHU con la Salud Mental.
<p><i>Objetivo</i>  Promover la construcción de una autoimagen realista y positiva mediante experiencias que refuercen la percepción de logro personal, la toma de decisiones responsable y la iniciativa en contextos de incertidumbre o cambio (Confianza).</p>
<p><i>Recursos/Materiales</i>  Psicólogo/a especializado/a en educación emocional; Proyector y pantalla.  Imagen proyectada del Universo de Emociones; Fichas individuales para identificar emociones (Anexo 7). Tarjetas con situaciones cotidianas (Anexo 8; por ej.: suspender un examen, recibir una buena noticia) y para los compromisos personales. Folios y bolígrafos para la escritura expresiva.  Música instrumental suave para mindfulness.</p>
<p><i>Temporalización</i>  2 sesiones de 60 minutos.</p>
<p><i>Desarrollo</i>  <u>Sesión 1. Reconocimiento e identificación de emociones</u>  Presentar el taller y plantear los objetivos: identificar emociones frecuentes y comprender cómo influyen en nuestro bienestar.  Identificación emocional. Lluvia de ideas para ver cuántas emociones conocen. Después presentar la Galaxia de Emociones. Breve explicación de las principales familias emocionales. Actividad individual: cada estudiante elige 2 emociones que suele sentir en el contexto académico y completa una ficha: nombre, sensaciones físicas, pensamientos asociados. Puesta en común por parejas.  Situaciones emocionales comunes. En pequeños grupos, representar brevemente cómo suelen reaccionar a las situaciones de las tarjetas que les serán entregadas. Reflexionar sobre el impacto de esa emoción en su comportamiento y hacer una puesta en común en gran grupo.  Para la próxima sesión, responder a «¿Qué emoción crees que te acompaña más en la universidad?».</p> <p><u>Sesión 2. Técnicas de regulación emocional</u>  Breve repaso de las emociones vistas y respuesta a la pregunta final.  Técnicas:  - Mindfulness: ejercicio de atención plena a la respiración con música suave.  - Escritura expresiva: cada participante escribe sobre una emoción intensa reciente, centrándose en lo que sintió y qué aprendió.  Breve reflexión grupal: ¿Qué técnica te resultó más útil o cómoda?, ¿Cómo la aplicarías en tu día a día?  Para finalizar, cada estudiante escribe en una tarjeta una acción concreta que aplicará en su vida diaria (ej.: usaré respiración profunda antes de una exposición).</p>
<i>Propuesta extra.</i> Desde el servicio de deportes se puede ofrecer yoga o mindfulness como actividad anual.
Cartel Universo de Emociones: <a href="https://universodeemociones.com/producto/cartel-universo-de-emociones/">https://universodeemociones.com/producto/cartel-universo-de-emociones/</a>



Taller 4. Descubre la Sierra de Huelva
<i>Servicio.</i> Actividades Físicas y Deportivas (SAD).
<i>Objetivo</i> Favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento y resolución de problemas que permitan al alumnado gestionar de forma autónoma los desafíos académicos, emocionales y sociales propios de la vida universitaria (Competencia).
<i>Recursos/Materiales</i> Monitor/a de senderismo, 1 persona de apoyo logístico. Plano/guía de cada sendero. Chalecos identificativos para el equipo organizador. Botiquín básico de primeros auxilios. Hojas/libretas pequeñas y bolígrafo para el registro de experiencias. Mochila personal de cada participante con lo necesario (agua, comida, gorra, protección solar).
<i>Temporalización</i> 4 salidas en total (una por mes, el último fin de semana), duración según la ruta.
<i>Desarrollo para cada salida</i> Preparación en el punto de encuentro. Explicación de la ruta, normas básicas de seguridad y respeto ambiental; Breve calentamiento. Ruta guiada. Caminata alternando pausas programadas para hidratación y observación del entorno; El monitor señala aspectos de interés natural/cultural de la zona. Dinámica de reflexión. En una pausa larga (zona de descanso), se realiza una conversación guiada: <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué sensaciones me genera caminar en la naturaleza?</li><li>- ¿Cómo puedo integrar la actividad física en mi rutina universitaria?</li><li>- ¿Qué acciones pequeñas puedo realizar para cuidar el entorno?</li></ul> Actividad individual: registro breve de experiencias en una hoja/libreta (emociones sentidas, aprendizajes, compromisos personales). Posible puesta en común voluntaria.
<i>Posibles rutas/senderos:</i> Sendero Bosque de las Letras (Santa Ana la Real, 5 kilómetros). El Bosque Encantado (Sierra de Aracena, 8 kilómetros). Senderos por las Marismas del Odiel (9 kilómetros). Ruta del Nacimiento del Río Tinto (13 kilómetros).

Taller 5. Vive bien, siéntete mejor
<i>Servicio.</i> Unidad de Salud.
<i>Objetivo</i> Desarrollar actitudes éticas, sentido de responsabilidad y coherencia entre valores, actitudes y conductas, fomentando el compromiso con la sostenibilidad, la justicia social y la convivencia responsable (Carácter).
<i>Recursos/Materiales</i> Coordinador del taller; Psicólogo/a; Nutricionista o dietista; Licenciado/a en CAFyD o monitor/a de actividad física. Proyector o pantalla para presentaciones. Material impreso: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de registro de hábitos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sueño y uso de redes (Anexo 9; horarios, tiempo de pantalla, calidad percibida).</li> <li>- Alimentación semanal (Anexo 10; comidas principales y snacks habituales).</li> <li>- Actividad física (Anexo 11; frecuencia, tipo de ejercicio, tiempo sedentario).</li> </ul> </li> <li>• Tarjetas para compromisos personales (Anexo 12).</li> <li>• Plantilla para diseñar un menú de 1 día y un plan semanal de AF (Anexo 13).</li> </ul> Ejemplos de menús saludables rápidos y snacks fáciles. Cronómetro o aplicación móvil para controlar tiempos (ej. pausas activas). Espacio amplio para prácticas de movimiento (aula o sala polivalente). Espacio en Moodle con foros, para ir compartiendo recetas, avances, dudas... disponible todo el curso académico.
<i>Temporalización</i> 3 sesiones de 90 minutos. (1 sesión cada 2 semanas)
<i>Desarrollo</i> <u>Sesión 1. Sueño y uso de redes sociales</u> Presentación y objetivos. Comprender la importancia del descanso y el impacto del uso de pantallas en el bienestar académico y personal. Registro de rutinas. Cada estudiante completa una ficha sencilla con: hora aproximada de acostarse/levantarse, calidad del sueño percibida (1-5), tiempo medio diario en redes sociales y momentos del día en que más las usan. Comparación y reflexión. En parejas, comparten sus registros y comentan qué patrón creen que afecta más a su energía o concentración. Exposición de los principios básicos de higiene del sueño y del uso saludable de las redes (ej.: regularidad en horarios, limitar pantallas antes de dormir, pausas conscientes). Actividad: cada estudiante elige un hábito que podría mejorar y diseña una micro-rutina de noche (ej.: dejar el móvil fuera del dormitorio, escuchar música relajante). Cierre. En gran grupo, compartir las rutinas. Para la próxima sesión, responderán a: «¿Qué cambio notaste al aplicar tu micro-rutina de descanso?».



### Sesión 2. ¿Cómo comer mejor y rico?

Presentación y objetivos. Reflexionar sobre la relación entre alimentación, energía y bienestar, y aprender a diseñar menús prácticos Registro de hábitos alimentarios. Cada estudiante rellena una ficha con lo que suele desayunar, almorzar, cenar y picar durante la semana.

Compartir qué comidas consideran más saludables y qué dificultades encuentran (tiempo, dinero, falta de ideas).

Presentar ejemplos de menús sencillos, rápidos y económicos; muestra snacks saludables fáciles de preparar.

Actividad. En pequeños grupos, diseñan un menú de 1 día con: desayuno, comida, cena y 2 snacks. Condición: máximo 20 min de preparación cada comida.

Puesta en común. Los grupos presentan sus menús; se da feedback y alternativas (si es necesario).

Cierre y compromiso. Cada estudiante elige un cambio realista que aplicará esa semana (ej.: llevar fruta a clase, preparar batch cooking el domingo).

Para la siguiente sesión, responderán: ¿Qué cambio en tu alimentación pusiste en práctica y qué efecto notaste?

### Sesión 3. Integrar movimiento en la rutina

Presentación y objetivos: reconocer la importancia de la actividad física en la salud, y descubrir formas de incorporarla en el día a día.

Registro de hábitos de movimiento. ficha breve con preguntas sobre frecuencia de AF y tiempo sedentario.

Puesta en común: en grupos pequeños, comentan qué barreras tienen para moverse más y qué estrategias ya les funcionan.

Explicación de los beneficios de la AF y presentar la idea de «snacks de movimiento» (ejercicios de 5-10 min en pausas).

Práctica: realizar 4-5 ejercicios simples en el aula (sentadillas, estiramientos, movilidad de cuello/hombros, caminar en el lugar, respiración activa). Después cada estudiante diseña un mini-plan semanal con 3 acciones concretas de movimiento (ej.: caminar 20 min al día, hacer 2 pausas activas en la biblioteca, usar escaleras).

Cierre. Compartir sus mini-planos.

Para el seguimiento final, la pregunta será: ¿Qué acción de movimiento mantuviste y cómo impactó en tu semana?

Taller 6. Voluntariado Universitario.
<i>Servicio.</i> Aula de Voluntariado.
<i>Objetivo</i> Potenciar la sensibilidad hacia las necesidades de los demás y del entorno, promoviendo la implicación en acciones solidarias, de voluntariado o de mejora del bienestar colectivo (Compasión).
<i>Recursos/Materiales</i> <i>Psicólogo/a; Persona encargada del servicio.</i> Salón de actos y/o carpas exteriores. Proyector, ordenador y pantalla para presentaciones; Corchos. Material gráfico del Aula de Voluntariado (trípticos, carteles, posters, vídeos, testimonios); Recursos digitales de difusión (web UHU, redes sociales universitarias).
<i>Temporalización</i> Dos jornadas de 3-4 horas.
<i>Desarrollo</i> <u>Sesión 1. Jornadas formativas de voluntariado</u> Encuentro informativo organizado junto al Aula de Voluntariado en el que se presentan las distintas áreas de acción: Social; Medioambiental; Cooperación Internacional; Actividades Deportivas; Salud - Agentes Healthy; Igualdad - Agentes clave; y Routers. Contenidos a tratar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es el voluntariado universitario?</li> <li>- Derechos, deberes y competencias del voluntariado.</li> <li>- Cómo participar, beneficios académicos y personales.</li> <li>- Testimonios de voluntariado y presentación de proyectos por parte de entidades colaboradoras.</li> </ul> <u>Sesión 2. Jornada de clausura</u> Evento expositivo en el que las distintas áreas y entidades participantes disponen de mesas informativas y pósteres elaborados por el alumnado participante. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de experiencias personales de voluntariado.</li> <li>- Exhibición de materiales visuales y creativos (carteles, vídeos, murales).</li> <li>- Dinámicas breves de sensibilización y actividades participativas.</li> </ul> Cierre con reconocimiento simbólico a los/as estudiantes implicados/as.  El taller se desarrolla en coordinación con el Aula de Voluntariado de la Universidad de Huelva, que promueve durante el curso 2025/2026 su XI Plan de Voluntariado, el cual contempla la formación, la sensibilización y la acción solidaria como pilares del compromiso social de la comunidad universitaria.  Participar en la intervención implica la colaboración en alguno de los grupos de voluntariado, adaptándose al margen de disponibilidad de cada persona (aproximadamente un día a la semana durante algunas horas por la mañana o tarde). Web del Aula de Voluntariado de la UHU: <a href="https://www.uhu.es/voluntariado/">https://www.uhu.es/voluntariado/</a> XI Plan: <a href="https://www.uhu.es/voluntariado/sites/voluntariado/files/2025-10/insrucciones_basicas_uhu-voluntariado-2025-A4.pdf">https://www.uhu.es/voluntariado/sites/voluntariado/files/2025-10/insrucciones_basicas_uhu-voluntariado-2025-A4.pdf</a>

Taller 7. Laboratorio de Historias Cotidianas
<b>Servicio.</b> Igualdad de Género y Cultura (Escuela de Teatro).
<b>Objetivo</b> Desarrollar actitudes éticas, sentido de responsabilidad y coherencia entre valores, actitudes y conductas, fomentando el compromiso con la sostenibilidad, la justicia social y la convivencia responsable (Carácter).
<b>Recursos/Materiales</b> Especialista en teatro, dinamizador del servicio de igualdad. Aula o sala polivalente. Ordenador + proyector + altavoces. Cámara de vídeo o móviles con buena calidad de grabación; Trípodes o soportes básicos; Micrófonos (opcional, si se quiere mejorar audio). Materiales de escritura: folios, rotuladores, bolígrafos, post-it.
<b>Temporalización</b> 2 sesiones de 60 y 1 sesión de 90 minutos.
<b>Desarrollo</b> <u>Sesión 1. Reconociendo estereotipos en la vida universitaria</u> Introducción y charla breve sobre qué son los estereotipos, cómo se manifiestan en la universidad (ejemplos en clase, grupos de trabajo, ocio, deporte, etc.). Lluvia de ideas: situaciones reales que el alumnado haya observado o vivido. Dinámica de observación: en grupos de 3-4, se entrega una situación y deben comentar: ¿qué roles aparecen?, ¿qué desigualdades genera?, ¿cómo se sentirían los personajes? Puesta en común: ¿Cuál es el aspecto más sutil de los estereotipos, aquel que a menudo pasa desapercibido?  <u>Sesión 2. Creación de microhistorias (90 minutos)</u> Presentación del reto: cada grupo (3-4 personas) debe elaborar un guion breve para grabar una microhistoria. Trabajo en grupos para crear las microhistorias: - Versión 1: la historia tal como suele ocurrir (con estereotipos). - Versión 2: la misma historia, pero transformada en positiva y equitativa. Asignación de roles: actores, guionistas, cámara (pueden ser rotativos para cada versión). Ensayo y grabación de los vídeos en espacios del campus. Finalizar compartiendo las dificultades que tuvieron para transformar la versión.  <u>Sesión 3. Visionado, reflexión y compromiso</u> Ver los vídeos grabados por los grupos (ambas versiones) y hacer una discusión/debate: ¿qué diferencias percibimos entre las versiones?, ¿qué impacto tienen los estereotipos en la convivencia universitaria?, ¿qué aprendizajes nos dejan las alternativas positivas? Construcción de un decálogo de buenas prácticas para la igualdad en la universidad. Se ofrece la posibilidad de que los vídeos se compartan en canales internos como producto final, y el decálogo se difundirá entre toda la comunidad universitaria.

Taller 8. Misión «Información»
<i>Servicio.</i> Biblioteca Universitaria.
<i>Objetivo</i> Favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento y resolución de problemas que permitan al alumnado gestionar de forma autónoma los desafíos académicos, emocionales y sociales propios de la vida universitaria (Competencia).
<i>Recursos/Materiales</i> Bibliotecario/a. Aula informática y conexión a internet. Proyector y pantalla. Acceso a las bases de datos de la universidad (cuentas institucionales).
<i>Temporalización</i> 1 sesión de 90 minutos.
<i>Desarrollo</i> Presentación del taller: importancia de la búsqueda rigurosa y el uso ético de la información académica. Debate inicial. ¿Dónde buscáis normalmente información académica? (Google, Wikipedia, redes sociales, bases de datos...). Reflexión sobre las ventajas y limitaciones de cada fuente. Presentación de recursos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscadores y recursos de la biblioteca universitaria: catálogos de libros, revistas y recursos electrónicos.</li> <li>- Bases de datos académicas: explicación de qué son, ejemplos de uso y diferencias entre ellas (ej.: Dialnet, Scopus, Web of Science, Google Scholar).</li> <li>- Calidad de las fuentes y revistas: cómo identificar si una fuente es fiable, indicadores de calidad (factor de impacto, indexación, revisión por pares, editorial reconocida).</li> <li>- Uso de palabras clave y operadores booleanos: consejos para realizar búsquedas más precisas y efectivas.</li> <li>- Breve repaso a catálogos de libros, revistas y recursos electrónicos de la biblioteca UHU.</li> </ul> Práctica guiada. Los estudiantes realizan una búsqueda sobre un tema de interés en cada una de las bases de datos. Comparar resultados obtenidos. Identifican 2-3 resultados y, en grupos pequeños, discuten: ¿es una fuente fiable?, ¿qué tipo de publicación es (artículo, tesis, capítulo de libro)?, ¿Qué criterios utilizaron para evaluarla (autoría, año, indexación, etc.)? Resolución de dudas.



Taller 9. Cultiva y conecta
<i>Servicio.</i> Aula de Sostenibilidad.
<i>Objetivo</i> Desarrollar actitudes éticas, sentido de responsabilidad y coherencia entre valores, actitudes y conductas, fomentando el compromiso con la sostenibilidad, la justicia social y la convivencia responsable (Carácter).
<i>Recursos/Materiales</i> Educador ambiental o responsable del Aula de Sostenibilidad; Proyector y ordenador. Macetas y jardineras de diferentes tamaños; Semillas y plántulas de temporada (aromáticas, hortalizas básicas); Sustrato universal y abono orgánico; Herramientas de jardinería (palas, guantes, regaderas). Material reciclado (botellas, cajas, envases). Ficha de registro de cuidados (Anexo 14) y calendario (Anexo 15). Plataforma digital de comunicación (Moodle).
<i>Temporalización</i> 6 sesiones de 60-90 minutos (según la dinámica).
<i>Desarrollo</i> <u>Sesión 1. Introducción y planificación (90 min)</u> Presentación: relación entre huertos urbanos, sostenibilidad, salud y bienestar. Dinámica. ¿Qué cultivo y por qué? → Lluvia de ideas sobre alimentos estacionales. Elección de plantas (tomates cherry, aromáticas, lechugas, fresas, etc.). Visita al huerto de la UHU, preparación de macetas y siembra inicial.  <u>Sesión 2. Cuidado básico del huerto (60 min)</u> Práctica de riego: cuándo, cuánto y cómo regar. Introducción a los abonos orgánicos (compost, humus de lombriz). Técnicas básicas de control ecológico de plagas. Elaboración de un calendario de cuidados (registro individual). Reflexión final: sostenibilidad y hábitos diarios.  <u>Sesión 3. Alimentación y estación (60 min)</u> Breve explicación sobre por qué los alimentos de temporada son más sostenibles, nutritivos y económicos. Relación entre horticultura, dieta mediterránea y bienestar. Dinámica grupal: diseñar un menú estacional sencillo.  <u>Sesión 4. Técnicas de cultivo (90 min)</u> Introducción a huertos verticales y germinación de semillas. Técnicas de asociación de cultivos (ej. albahaca junto al tomate). Observación en el huerto de la UHU y hacer el trasplante de plántulas.  <u>Sesión 5. Creatividad y vida cotidiana (60 min)</u> Taller de reutilización: fabricar macetas con botellas, cajas o materiales reciclados. Debate: ¿Cómo la horticultura ayuda a reducir estrés, fomentar paciencia y autocuidado?; ¿Qué cosas del día a día podemos reutilizar para nuestro huerto?  <u>Sesión 6. Cosecha, consumo y cierre (90 min)</u> Cosecha de los cultivos disponibles (en el huerto UHU). Elaboración de una receta colectiva con los productos del huerto (tomates, lechugas, etc.). Para finalizar, cada estudiante comparte un aprendizaje clave del taller.  <i>Espacio en Moodle.</i> Podrán compartir su huerto personal (si han decidido crear uno en casa) y podrán resolver dudas (sobre riego, crecimiento, etc.).

<b>Taller 10. Tu futuro laboral</b>
<b>Servicio.</b> Servicio de Empleo y Emprendimiento (SOIPEA).
<b>Objetivo</b> Favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento y resolución de problemas que permitan al alumnado gestionar de forma autónoma los desafíos académicos, emocionales y sociales propios de la vida universitaria (Competencia).
<b>Recursos/Materiales</b> Orientador/psicólogo/a; Profesional invitado/a de RRHH (opcional en sesión 2). Aula con ordenador y proyector. Ordenadores o portátiles para los estudiantes (o dispositivos propios). Ejemplos de CV y cartas de presentación. Plantillas de CV en formato editable. Guía práctica de entrevistas (con ejemplos de preguntas frecuentes; Anexo 16). Fichas de observación para el role-play de entrevistas (Anexo 17).
<b>Temporalización</b> 3 sesiones de 60 minutos.
<b>Desarrollo</b> <u>Sesión 1. Elaboración del Currículum y recursos de empleo</u> Breve presentación sobre el impacto de un CV bien estructurado. Explicación de las secciones básicas (datos personales, formación, experiencia, competencias, otros méritos). Ejemplos comparativos: CV claro vs. CV confuso. Presentación de herramientas digitales para crear CV (Canva, Europass). Introducción al uso de portales de empleo (Ícaro, LinkedIn, Infojobs, etc.). Práctica: cada estudiante empieza a elaborar un borrador de CV. Para la próxima sesión: traer un CV inicial.  <u>Sesión 2. Simulación de entrevistas</u> Introducción a los tipos de entrevista (presencial, online, grupal, por competencias). Presentación de preguntas frecuentes y técnicas de respuesta (ej. método STAR: situación, tarea, acción, resultado). Role-play: en parejas, simulan entrevistas mientras el resto observa y toma notas. Feedback: identificación de puntos fuertes y aspectos a mejorar, para crear un listado de recomendaciones para futuras entrevistas.  <u>Sesión 3. Estrategias y recursos universitarios</u> Debate inicial: ¿qué dificultades se pueden encontrar en la búsqueda de empleo? Cómo destacar en el mercado laboral (carta de presentación, carta de recomendación, marca personal en LinkedIn). Actividad: redactar una carta de motivación y diseñar un perfil básico de LinkedIn. Presentación de servicios del SOIPEA (orientación laboral, prácticas, bolsa de empleo, talleres adicionales). Hacer resumen de aprendizajes y resolver dudas finales.
<b>Extra:</b> Animar a la asistencia de los Foros Universitario de Empleo: <a href="https://www.uhu.es/eventos/xxiii-foro-universitario-de-empleo">https://www.uhu.es/eventos/xxiii-foro-universitario-de-empleo</a>



Taller 11. Diseña tu camino
Servicio. Orientación Universitaria.
<p><b>Objetivo</b></p> <p>Promover la construcción de una autoimagen realista y positiva mediante experiencias que refuercen la percepción de logro personal, la toma de decisiones responsable y la iniciativa en contextos de incertidumbre o cambio (Confianza).</p>
<p><b>Recursos/Materiales</b></p> <p>Orientador/psicólogo/a;</p> <p>Proyector y ordenador. Material de escritura.</p> <p>Fichas-guía para la redacción de metas SMART (Anexo 18) y para el plan de acción (Anexo 19).</p>
<p><b>Temporalización</b></p> <p>3 sesiones de 60 minutos.</p>
<p><b>Desarrollo</b></p> <p><u>Sesión 1. Primeros pasos</u></p> <p>Introducción. Qué es una meta y por qué es importante en la vida académica, personal y social. Diferencia entre sueños, propósitos y metas alcanzables.</p> <p>Presentación del método SMART (con ejemplos claros y cotidianos).</p> <p>Dinámica grupal. Ejemplos de metas mal planteadas vs. metas SMART. Debate breve.</p> <p>Reflexión individual: cada participante identifica 2-3 áreas de interés (académica, personal, social).</p> <p>Para la próxima sesión: traer redactadas 1-2 metas iniciales.</p> <p><u>Sesión 2. Ajuste de metas</u></p> <p>Revisión inicial. Los participantes comparten sus metas escritas en pequeños grupos.</p> <p>Práctica: ajustar y perfeccionar las metas con la rúbrica SMART (<i>Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound</i>).</p> <p>Trabajo en parejas: feedback sobre claridad, realismo y motivación.</p> <p>Puesta en común. Selección de ejemplos de metas bien formuladas.</p> <p>Hablar sobre la importancia de visualizar resultados y anticipar posibles obstáculos.</p> <p>Para la próxima sesión: definir la meta prioritaria que trabajarán en la última sesión.</p> <p><u>Sesión 3. Plan de acción y seguimiento</u></p> <p>Qué es un plan de acción. Estrategias para dividir metas en pasos pequeños.</p> <p>Cada estudiante crea un plan de acción detallado para su meta prioritaria durante el próximo año (incluyendo fechas, recursos, posibles obstáculos y soluciones).</p> <p>Trabajo en parejas: compartir plan de acción y recibir sugerencias para mejorarlo.</p> <p>Dinámica de compromiso: contrato personal donde cada estudiante se compromete con un primer paso inmediato.</p> <p>Resolución de dudas y presentación de herramientas de seguimiento (agenda, apps de hábitos, etc.).</p>

Taller 12. Citar sin miedo
<b>Servicio.</b> Biblioteca Universitaria.
<b>Objetivo</b> Favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento y resolución de problemas que permitan al alumnado gestionar de forma autónoma los desafíos académicos, emocionales y sociales propios de la vida universitaria (Competencia).
<b>Recursos/Materiales</b> Psicólogo/a y Bibliotecario/a. Aula con proyector; Ordenadores portátiles (propios o del aula). Guías de APA 7 y Vancouver. Instaladores/enlaces de Mendeley y Zotero (+ plugins).
<b>Temporalización</b> 3 sesiones de 60 minutos.
<b>Desarrollo</b> <u>Sesión 1. Citación manual: APA 7ª y Vancouver</u> Introducción: ¿Por qué citar? Ética académica y prevención del plagio. Presentar los formatos APA 7 y Vancouver a través de ejemplos que los participantes tengan que comparar. después, presentación formal de normas APA 7ª edición y Vancouver: principales diferencias y cuándo se usan. Ejemplos: citas en texto (corta, larga, con autor múltiple), Referencias bibliográficas: libros, artículos, páginas web, informes. Actividad: dar información para convertir en referencias de ambos estilos y corrección de referencias/citas mal hechas. Resolución de dudas y entregar el mini-glosario de reglas clave.  <u>Sesión 2. Gestor bibliográfico: Mendeley</u> ¿Qué es un gestor bibliográfico y para qué sirve? Ventajas frente a la citación manual. Instalación y configuración de Mendeley. Práctica: importar referencias desde bases de datos y Google Scholar; Organización en carpetas y etiquetas; Inserción de citas y referencias en un documento. Actividad: redactar un breve párrafo y añadir correctamente 2 citas con Mendeley.  <u>Sesión 3. Gestor bibliográfico: Zotero</u> Ventajas de Zotero frente a Mendeley. Instalación y configuración (software + conector para navegador). Práctica: capturar citas automáticamente desde páginas web, catálogos o bases de datos; Organización de colecciones y grupos de trabajo; Generación de bibliografías en múltiples estilos (APA, Vancouver, otros); Elaborar una bibliografía (3-4 fuentes) en APA y Vancouver con Zotero. Resolución de dudas.
<b>Enlaces:</b> Formato APA7: <a href="https://normas-apa.org/wp-content/uploads/Guia-Normas-APA-7ma-edicion.pdf">https://normas-apa.org/wp-content/uploads/Guia-Normas-APA-7ma-edicion.pdf</a> Formato Vancouver: <a href="https://uc3m.libguides.com/guias_tematicas/citas_bibliograficas/Vancouver">https://uc3m.libguides.com/guias_tematicas/citas_bibliograficas/Vancouver</a>



Taller 13. Podcasts: Tu historia en el aire
<b>Servicio.</b> UniRadio.
<b>Objetivo</b> Fomentar la participación en espacios colaborativos y comunitarios de la universidad, fortaleciendo las redes de apoyo social, la comunicación empática y el sentido de pertenencia (Conexión).
<b>Recursos/Materiales</b> Psicólogo/a; Técnico de radio. Aula con proyector; Ordenadores (propios o del aula); Checklist de grabación (Anexo 20). Estudio de grabación con el material (micrófonos, grabadoras, software de edición gratuito (Audacity, GarageBand o similar).
<b>Temporalización</b> 3 sesiones de 60 minutos. [1 podcast mensual]
<b>Desarrollo</b> <u>Sesión 1 (60 min)</u> Presentación del podcasting: qué es, formatos y ejemplos de podcast universitarios. Puesta en común sobre qué temas interesan a la comunidad estudiantil. Trabajo grupal: elección de temática para su primer podcast. Guion inicial (introducción, contenido central, cierre); Si no les da tiempo a finalizarlo, tendrán que hacerlo de forma autónoma.  <u>Sesión 2 (90 min) - Grabación y edición</u> Breve explicación de técnicas de grabación: uso de micrófono, auriculares y móvil. Demostración práctica para reducir ruido y mejorar calidad del audio. Grabación en pequeños grupos de fragmentos de prueba (5-10 min). Introducción a software de edición sencillo (Audacity, etc.): cortar, limpiar audio, añadir efectos básicos. Guardar versiones preliminares para seguir trabajando.  <u>Sesión 3 (60 min)</u> Continuación del trabajo en grupos: edición final del podcast. Se escucharán extractos de cada grupo y se dará feedback. Estrategias de difusión: cómo compartir el podcast en redes sociales, web de la universidad, Spotify o iVoox. Planificar la subida del 1º podcast. Planificar los siguientes 4, que se realizará a lo largo del curso.  <u>Trabajo autónomo (4 podcast adicionales)</u> Se crearán 4 grupos de trabajo. Cada uno elaborará un podcast, cuyo guion deberá ser revisado y aprobado antes de la grabación. Esta se realizará en su tiempo libre, con entrega en las fechas establecidas para su difusión. <u>Ejemplos de temáticas</u> (libre elección): Vida universitaria: experiencias de primeros años en la UHU; Bienestar y salud mental; Igualdad de género y diversidad en el campus; Sostenibilidad y medio ambiente en la UHU; Actividad física y deporte; Oportunidades internacionales: Erasmus, prácticas y movilidad; Música, cine o literatura recomendada.

Taller 14. Conecta2 (Programa de apoyo entre iguales)
<b>Servicio.</b> Atención a la Diversidad.
<b>Objetivo</b> Potenciar la sensibilidad hacia las necesidades de los demás y del entorno, promoviendo la implicación en acciones solidarias, de voluntariado o de mejora del bienestar colectivo (Compasión).
<b>Recursos/Materiales</b> Psicólogo/a; Persona del servicio, voluntarios, representante de INCLUCIENCIA. Aula accesible con pizarra o mural de papel continuo; Material de escritura (rotuladores, notas adhesivas). Ordenador y proyector.; Plataforma digital de comunicación (ej. grupo en Moodle o WhatsApp).
<b>Temporalización</b> 2 sesiones de 60/90 minutos + posibilidad de encuentros posteriores informales.
<b>Desarrollo</b> <u>Sesión 1. Presentación y confianza grupal (90 minutos)</u> Breve introducción del objetivo del encuentro: crear un espacio seguro de apoyo mutuo y reflexión sobre inclusión en la universidad. Cada participante se presenta indicando su nombre, titulación y comparte un aspecto positivo y un desafío que haya encontrado en su vida universitaria. Dinámica rompehielos: La telaraña de apoyo. Con un ovillo de lana, cada estudiante dice algo en lo que puede ayudar a otros (ej. técnicas de estudio, experiencia en asociaciones, apoyo emocional) y pasa el hilo a otra persona. Mapeo de barreras y recursos. Se divide al alumnado en pequeños grupos y reciben tarjetas de colores: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rojas → Barreras que encuentran (académicas, sociales, físicas, emocionales).</li> <li>- Verdes → Recursos y apoyos que ya existen.</li> <li>- Azules → Propuestas de mejora (qué falta en la UHU, qué se podría hacer diferente).</li> </ul> Con estas tarjetas, se elabora un mural colectivo que será comunicado al Servicio de Atención a la Diversidad y a INCLUCIENCIA. Plan de acompañamiento. Explicación de la utilidad del apoyo entre pares: motivación, resolución conjunta de problemas, inclusión social. Formación de parejas o tríos de acompañamiento según afinidades, intereses o necesidades detectadas. Cada grupo define un pacto de apoyo: cómo comunicarse (WhatsApp, correo), frecuencia de contacto y áreas principales de colaboración (apoyo académico, social, emocional).
<u>Sesión 2. Conexión con INCLUCIENCIA (60 min)</u> Presentación breve del proyecto INCLUCIENCIA. Explicación de cómo este encuentro se coordinará con el proyecto: visibilizar barreras, generar testimonios y propuestas, participar en actividades de sensibilización. Cada pareja/trío de apoyo elige una posible forma de colaboración futura: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar en un podcast sobre inclusión universitaria.</li> <li>- Diseñar una propuesta para un taller o seminario.</li> <li>- Colaborar en actividades de divulgación inclusiva en redes sociales.</li> </ul> Para finalizar, cada participante comparte una palabra/frase que resuma cómo se ha sentido en el encuentro.
Este taller se coordinará con el Proyecto INCLUCIENCIA, aprovechando sus recursos y actividades divulgativas para dar visibilidad a la diversidad en la comunidad universitaria. Se propondrá que los grupos de apoyo participen en alguna de las iniciativas del proyecto (podcast, talleres, visitas o seminarios), integrando así las experiencias del alumnado en las acciones de sensibilización científica y social. INCLUCIENCIA: <a href="https://www.uhu.es/noticias/la-uhu-pone-en-marcha-el-proyecto-incluciencia-para-construir-una-sociedad-mas-inclusiva">https://www.uhu.es/noticias/la-uhu-pone-en-marcha-el-proyecto-incluciencia-para-construir-una-sociedad-mas-inclusiva</a>



Taller 15. Curso de fotografía + Exposición
<i>Servicio. Cultura</i>
<i>Objetivo</i> Promover la construcción de una autoimagen realista y positiva mediante experiencias que refuercen la percepción de logro personal, la toma de decisiones responsable y la iniciativa en contextos de incertidumbre o cambio (Confianza).
<i>Recursos/Materiales</i> Docente/fotógrafo profesional invitado; Cámaras de los/las participantes (o móviles con buena calidad). Ordenador y proyector; Sala de exposiciones.
<i>Temporalización</i> 3 sesiones de 60 minutos y 1 sesión de 90 minutos.
<i>Desarrollo</i> <u>Sesión 1. Introducción y bases de fotografía.</u> Presentación de la actividad, objetivos y cronograma. Se revisarán referentes visuales actuales, especialmente proyectos fotográficos universitarios o de jóvenes creadores/as, para inspirar al alumnado. Breve introducción teórica a los conceptos básicos de encuadre, luz y composición.  <u>Sesión 2. Taller de fotografía en exteriores (90 minutos)</u> Salida a un espacio del campus/parque cercano. Ejercicios de uso de luz natural, retrato y escenas cotidianas. Se promoverá el trabajo cooperativo en pequeños grupos. Cierre con puesta en común.  <u>Sesión 3. Procesado y narrativa visual.</u> Introducción a programas básicos de edición. Orientación sobre cómo construir una historia visual a través de una serie de imágenes. Cada estudiante trabajará sus propias fotografías, recibiendo feedback del docente encargado.  <u>Sesión 4. Preparación y exposición final.</u> Selección de 2-3 fotografías por persona. Revisión conjunta, asesoramiento docente y planificación de la disposición en la sala de exposiciones designada por Cultura UHU.  La actividad finalizará con el montaje de las fotografías y un acto abierto a toda la comunidad universitaria, en el que los/as participantes presentarán brevemente su trabajo y reflexiones.

Taller 16. Convivencia en el Parque Moret + Yincana
<b>Servicio.</b> Aula de la Experiencia.
<b>Objetivo</b> Fomentar la participación en espacios colaborativos y comunitarios de la universidad, fortaleciendo las redes de apoyo social, la comunicación empática y el sentido de pertenencia, entre alumnado juvenil y alumnado del Aula de la Experiencia (Conexión).
<b>Recursos/Materiales</b> Psicólogo/a; Coordinador de la actividad; Monitores. Material impreso con acertijos (Anexo 21) y acciones de mímica (Anexo 22). Snacks saludables y agua (para picnic); Cronómetro/reloj para controlar tiempos.
<b>Temporalización</b> 1 jornada de 3-4 h (mañana o tarde).
<b>Desarrollo</b> <u>Preparación</u> Comunicación previa. Se envía un correo o mensaje con las instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Traer un snack saludable para compartir.</li> <li>- Revisar la lista de ideas de snacks sugeridos (ej. fruta cortada, frutos secos, hummus con palitos de verdura, barritas de cereales caseras, mini sándwiches).</li> </ul> Se crea un Excel compartido en Google Drive (Anexo 23) con columnas como: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre del participante; Snack que llevará; Alergias o intolerancias.</li> </ul> *Así se evita la repetición de snacks y se previenen posibles riesgos. Además, mejora la organización.
<u>Jornada</u> Bienvenida y formación de equipos con miembros del estudiantado juvenil y estudiantado del Aula de la Experiencia. Presentación de las normas básicas: seguridad, respeto, participación activa. Yincana por estaciones. Cada equipo pasará por diferentes pruebas físicas y mentales, con un tiempo limitado en cada estación. Ejemplos de estaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución de problemas: superar un reto lógico o de ingenio en equipo.</li> <li>- Retos cooperativos: transportar un objeto sin usar las manos por un recorrido.</li> <li>- Creatividad: improvisar una representación breve (mímica).</li> </ul> Prueba final: El mensaje oculto. Cuando los equipos hayan superado todas las estaciones, cada uno recibirá una palabra clave. Su misión será colaborar entre todos para descifrar el mensaje completo: «Cuando colaboramos y nos apoyamos, fortalecemos el vínculo que nos hace sentir parte de una misma comunidad universitaria». Descanso y convivencia. Picnic compartido con los productos que hayan preparado los participantes (indicar en cada plato posibles alérgenos). Espacio informal para conversar, conocerse y reforzar la cohesión entre equipos. Dinámica de reflexión: ¿Qué fue lo más difícil?, ¿Qué habilidades aparecieron en el grupo? Breve puesta en común de aprendizajes y sensaciones finales.
<i>Aula de la Experiencia:</i> <a href="https://www.uhu.es/auladelaexperiencia/">https://www.uhu.es/auladelaexperiencia/</a>

## Resultados esperados con cada taller

A continuación, se presentan los aprendizajes y competencias que se espera que el alumnado adquiera o fortalezca tras su participación:

**Taller 1.** Facilitar la integración de los nuevos estudiantes en la vida universitaria y el conocimiento de los espacios, servicios y recursos de la Universidad de Huelva.

**Taller 2.** Identificar hábitos ineficientes de organización y aprender técnicas de planificación semanal y priorización de tareas.

**Taller 3.** Reconocer emociones frecuentes en la vida universitaria (estrés, frustración, ansiedad) y aplicar estrategias de autorregulación y autocuidado.

**Taller 4.** Promover la actividad física al aire libre y el contacto con la naturaleza. Incentivar la curiosidad y exploración del entorno local.

**Taller 5.** Sensibilizar sobre la importancia del sueño, la alimentación, la práctica de ejercicio y el tiempo frente a pantallas; identificar hábitos de riesgo y diseñar estrategias de mejora personal adaptadas al contexto universitario.

**Taller 6.** Fomentar la sensibilidad y la implicación del estudiantado universitario en acciones solidarias y de voluntariado, promoviendo el compromiso social, la empatía y la contribución al bienestar colectivo.

**Taller 7.** Sensibilizar sobre los estereotipos de género y los roles en contextos universitarios, promoviendo actitudes equitativas.

**Taller 8.** Aprender a localizar fuentes académicas fiables y reconocer la importancia de la ética en el uso de la información.

**Taller 9.** Promover hábitos sostenibles y conciencia medioambiental, enseñando técnicas básicas de cultivo urbano y su cuidado.

**Taller 10.** Proporcionar herramientas prácticas para la búsqueda de empleo, mejorando la empleabilidad y la confianza en los procesos de selección.

**Taller 11.** Ayudar al alumnado a definir metas personales y académicas realistas y alcanzables, fomentando la motivación y la planificación a medio y largo plazo. Desarrollar habilidades de autorreflexión y evaluación personal.

**Taller 12.** Enseñar el uso correcto de normas de citación académica mediante el empleo de programas de gestión bibliográfica, prevenir el plagio y fomentar la ética académica.

**Taller 13.** Preparar al alumnado para la creación de contenido digital, favoreciendo la creatividad y las habilidades comunicativas.

**Taller 14.** Fomentar la integración social y académica de estudiantes con diversidad funcional o necesidades específicas con herramientas de apoyo y acompañamiento entre iguales, así como la identificación y eliminación de barreras arquitectónicas.

**Taller 15.** Introducir al alumnado en técnicas básicas de fotografía como medio de expresión artística, estimulando la creatividad y el pensamiento crítico.

**Taller 16.** Fomentar la convivencia intergeneracional y el trabajo en equipo mediante la práctica de actividad física y la alimentación saludable.

## Recursos

El programa contará con un equipo multidisciplinar que garantizará la correcta implementación de los talleres y la atención individualizada a los participantes. Estará compuesto por psicólogos/as y personal de posgrado vinculado a programas universitarios como Máster en Psicología General Sanitaria (MPGS), Máster Oficial en Psicología Educativa (MIPE), Más-

ter Universitario en Investigación e Intervención Psicosocial (MIIPS) y Máster Universitario en Formación del Profesorado (MAES) en Orientación Educativa, quienes serán responsables de la coordinación, desarrollo y supervisión de las actividades. Además, se contará con profesionales especializados en áreas concretas según la temática de cada taller, como graduados/as en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, en Educación Ambiental, con formación en inteligencia emocional o habilidades académicas y sociales. La diversidad de perfiles asegura que cada taller se desarrolle con rigor científico y pedagógico, aplicando metodologías experienciales y prácticas.

A modo de resumen, el equipo estará compuesto aproximadamente por: a) seis profesionales contratados a tiempo parcial (Psicólogo/a, Orientador/a, MPGS, MIPE, MIIPS, MAES), dedicando entre 2 y 4 horas por sesión según la temática; b) personal de apoyo o asistentes de los servicios universitarios implicados (1-2 por taller); y c) estudiantes voluntarios y mentores (en talleres específicos como Bienvenidos a la aventura y Conecta+).

En cuanto a los recursos materiales, la intervención se realizará principalmente en aulas universitarias equipadas con pizarras, proyectores y mobiliario flexible, así como en espacios específicos como el huerto universitario y los senderos de la serranía de Huelva, donde se realizarán actividades al aire libre. Los talleres requerirán materiales didácticos como fichas, tarjetas, elementos para dinámicas grupales, material deportivo y de horticultura, entre otros. Asimismo, se utilizarán recursos tecnológicos (ordenadores, proyector, la sala de radio, conexión a Internet, etc.) y la plataforma digital institucional (Moodle).

El alumnado participante recibirá un listado de materiales básicos necesarios para las actividades (material de escritura, teléfono móvil, etc.). La difusión del programa se llevará a cabo mediante los canales institucionales de la Universidad sin coste adicional, incluyendo el correo electrónico, redes sociales y cartelería en los diferentes edificios del campus.

## Temporalización

La intervención se desarrollará a lo largo del curso académico, distribuyendo los talleres entre los dos cuatrimestres.

Durante el primer cuatrimestre (desde la última semana de septiembre hasta la segunda semana de diciembre) se llevarán a cabo once talleres (1-6, 8, 9, 11-14), centrados en la acogida, la adaptación universitaria y la adquisición de hábitos saludables, personales y académicos. Durante el segundo cuatrimestre (desde marzo a la segunda semana de mayo) se realizarán las actividades orientadas al desarrollo de competencias profesionales, la creatividad, la convivencia y la sostenibilidad (4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 15, 16).

Los talleres 4, 6, 9 y 13 tienen un carácter anual, por lo que sus sesiones se desarrollan en ambos cuatrimestres.

**Tabla 18**

*Cronograma de actividades.*

	1º Cuatrimestre												2º Cuatrimestre												
Actividad /Semana	Sept	Oct				Nov				Dic				Mar				Abr				May	Servicio/Ud.		
	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2						
1. Bienvenidos a la aventura.																					SACU				
2. Haz que tu tiempo cuente.																					Orientación				
3. Emociones sin filtro.																					Compromiso UHU con la Salud Mental				
4. Descubre la Sierra de Huelva.																					Actividades Físicas y Deportivas				
5. Vive bien, siéntete mejor.																					Unidad de Salud				
6. Voluntariado Universitario.																					Aula de Voluntariado				
7. Laboratorio de Historias Cotidianas.																					Igualdad de Género y Cultura; Escuela de Teatro				
8. Misión información.																					Biblioteca				
9. Cultiva y conecta.																					Aula de Sostenibilidad				
10. Tu futuro laboral.																					SOIPEA				
11. Diseña tu camino.																					Orientación				
12. Citar sin miedo.																					Biblioteca				
13. Podcasts: Tu historia en el aire.																					UniRadio				
14. Conecta2.																					Atención a la Diversidad				
15. Curso de fotografía y Exposición.																					Cultura				
16. Convivencia en el Parque Moret con yincana.																					Aula de la Experiencia				

Nota. F: Fin de semana; A: Autónoma; Azul = Conexión, verde = Confianza, naranja = Competencia, rosa = Compasión, rojo = Carácter

## Sistema de Evaluación

La evaluación estará compuesta por medidas pretest y posttest destinadas a analizar las variables recogidas en la Tabla 19. Además, se realizarán evaluaciones procesuales y se utilizará un registro de compromiso.

**Tabla 19**

*Evaluación pretest y posttest.*

Variable	Instrumentos de medida
Sociodemográficas (Anexo 24)	Sexo, Fecha de nacimiento, Estudios (universidad, tipo y duración), Empleo, Nacionalidad (propia y de los progenitores), Convivencia, Lugar de residencia, Pareja (tener o no) y Estudios de los progenitores.
DPJ	<i>Positive Youth Development</i> (PYD-short) de Geldhof et al. (2014) adaptado al español para poblaciones adolescentes y jóvenes por Gomez-Baya et al. (2019). Se compone de un total de 34 ítems divididos en cinco subescalas correspondientes a las 5 Cs: Competencia (6 ítems), Confianza (6 ítems), Carácter (8 ítems), Conexión (8 ítems) y Compasión (6 ítems). Los ítems se calificaron en una escala Likert de 5 puntos, que van desde «totalmente en desacuerdo» hasta «totalmente de acuerdo». La puntuación general del PYD se calcula como la media de las cinco dimensiones. El instrumento presenta una buena consistencia interna para la escala total ( $\alpha = 0,88$ ), así como para la mayoría de las dimensiones (Competencia: $\alpha = 0,73$ ; Confianza: $\alpha = 0,77$ ; Conexión: $\alpha = 0,77$ ; Compasión: $\alpha = 0,82$ ). Carácter presentó una confiabilidad menor ( $\alpha = 0,59$ ).
Ajuste psicológico	Para medir los síntomas depresivos se usará el cuestionario Patient Health Questionnaire-9 (Kroenke et al., 2001), compuesto por nueve ítems que evalúan la presencia y severidad de estos síntomas, permitiendo establecer un punto de corte clínico en diez. Por otra parte, los síntomas de ansiedad serán evaluados con el cuestionario Generalized Anxiety Disorder-7 (Spitzer et al., 2006), formado por siete ítems que miden su presencia y severidad, manteniendo el mismo punto de corte que el cuestionario PHQ-9.
Ajuste académico	Utilizaremos cuatro indicadores de ajuste académico, con cuestiones sobre rendimiento percibido (¿Cómo es tu rendimiento académico?), presión académica percibida (¿Cuánto te agobian las tareas, prácticas o exámenes de la universidad?), aburrimiento académico (¿Con qué frecuencia te aburres en la universidad?) y calificaciones obtenidas (¿Qué notas o calificaciones obtienes en la universidad?).
Estilos de vida	El Cuestionario de Estilos de Vida Saludables (CEVS-II; Leyton-Román et al., 2021) evalúa hábitos de vida saludables mediante un total de 27 ítems agrupados en siete factores: Dieta equilibrada (3 ítems), Respeto por los horarios de comida (3 ítems), Hábitos de descanso (3 ítems), Consumo de tabaco (3 ítems), Consumo de alcohol (5 ítems), Consumo de otras drogas (5 ítems) y Actividad física (5 ítems). Los ítems se califican en una escala tipo Likert de 5 puntos, desde «totalmente en desacuerdo» hasta «totalmente de acuerdo». Los índices de consistencia interna fueron adecuados para todas las dimensiones ( $w$ entre 0,79 y 0,96).
Contribución social	La escala de Contribución Social del estudio <i>The Positive Youth Development Cross-National Project</i> está compuesta por cinco ítems que examinan las horas semanales dedicadas a participar en labores de voluntariado, ayudar a amigos o vecinos, apoyar a la familia, aconsejar a compañeros o amigos, y participar en asambleas o comités de la universidad. Se ofrecen cinco opciones de respuesta: «ninguna hora», «una hora», «dos horas», «de tres a cinco horas» y «seis o más horas». Este instrumento ha mostrado adecuados niveles de fiabilidad y validez en población universitaria.

La **evaluación procesual** (Anexo 25) se llevará a cabo en tres momentos a lo largo de la intervención (inicio, mitad y cierre del programa), con el objetivo de valorar la acogida del proyecto, las expectativas de los participantes y su evolución en términos de implicación, aplicabilidad y bienestar percibido. Para ello, se utilizará un breve instrumento mixto compuesto por tres

ítems tipo Likert (1 = nada, 5 = mucho) y tres preguntas abiertas. Los ítems cuantitativos permitirán estimar el grado de implicación en las sesiones y la utilidad percibida de los aprendizajes. Las preguntas abiertas recogerán percepciones cualitativas sobre la experiencia grupal, las barreras logísticas o de comprensión encontradas, y la sostenibilidad de los cambios percibidos. Esta información permitirá realizar ajustes metodológicos, reforzar contenidos y adaptar la intervención a las necesidades reales del grupo.

El **registro de compromiso** (Anexo 26) consiste en una cartilla de puntos que se irá completando a lo largo de las sesiones mediante el registro de la asistencia. Al alcanzar una puntuación mínima, los participantes podrán acceder a incentivos formativos y de bienestar universitario, diseñados para reforzar su motivación y favorecer la aplicación de los aprendizajes. La asistencia a cada sesión se contabilizará como 1 punto. Los incentivos deberán recogerse en un plazo máximo de 4 semanas desde su obtención; de no hacerlo, se considerarán caducados.

**Tabla 20**

*Cronograma de evaluaciones.*

	1° Cuatrimestre										2° Cuatrimestre										
Evaluación	Sept	Oct				Nov				Dic		Mar				Abr				May	
	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
Pretest																					
Procesual 1																					
Procesual 2																					
Procesual 3																					
Postest / Final																					

## Anexos

Los anexos mencionados en este trabajo están disponibles en el siguiente enlace:  
<https://shorturl.at/iPLYL>.

También accesible escaneando este QR



**Financiación:** Esta investigación se financió desde el Proyecto de Excelencia de la Consejería de Universidad, Investigación e Innovación de la Junta de Andalucía (España), otorgado a DG-B, titulado «Desarrollo Positivo Juvenil en Estudiantes Universitarios de Andalucía: Análisis longitudinal de las diferencias de género en las trayectorias de bienestar, estilos de vida relacionados con la salud y contribución social y medioambiental» (PROYEXCEL\_00303).

## Referencias

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2014). Presidential Address: The Emergence of Emerging Adulthood: A Personal History. *Emerging Adulthood*, 2(3), 155-162. <https://doi.org/10.1177/2167696814541096>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & WHO WMH-ICS Collaborators (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Bejarano, J. P., & Lozano, A. G. (2022). Factores de riesgo que impactan en la salud mental de universitarios. *Poliantea*, 17(30), 42-45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8847882>
- Benson, P. (2007). *Developmental assets: an overview of theory, research and practice*. En K. Silbereisen & R. M. Lerner (eds.), *Approaches to Positive Youth Development* (pp. 33-58). SAGE Publications.
- Benson, P., Scales, P., Hamilton, S., & Sesma, A. (2006). *Positive youth development: theory, research and application*. En W. Damon, & R. M. Lerner (eds.), *Handbook of Child Psychology* (pp. 894-941). Wiley.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 98-124. <https://doi.org/10.1177/0002716203260102>
- Côté, J., Coletti, J., McGuire, C. S., Erickson, K., Saizew, K., Maw, A., Primeau, C., Wolff, M., Ladd, B., & Martin, L. J. (2023). A Proof-of-Concept Evaluation of the 1616 Story-Based Positive Youth Development Program. *Children*, 10(5), 799. <https://doi.org/10.3390/children10050799>
- Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., Napolitano, C. M., Schmid, K. L., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2013). Creation of short and very short measures of the Five Cs of positive youth development. *Journal of Research on Adolescence*, 24, 63-176. <https://doi.org/10.1111/jora.12039>
- Gomez-Baya, D., Branquinho, C., Mendoza-Berjano, R., & Garcia-Moro, F. J. (2025a). Dispositional critical thinking, positive youth development, and social contribution in Spanish emerging adults. *Psychology, Society & Education*, 17(3), 64-73.
- Gomez-Baya, D., Garcia-Moro, F. J., Tomé, G., & Gaspar de Matos, M. (2025b). Creative self-efficacy, academic performance and the 5Cs of positive youth development in Spanish undergraduates. *Journal of Intelligence*, 13(9), 120.
- Gomez-Baya, D., Kozina, A., Buenconsejo, J. U., & Muñoz-Velázquez, J. A. (2025c) The mediating role of the 5Cs of PYD in the relationship between grit and academic adjustment in Spanish undergraduates. *Frontiers in Education*. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1504176>
- Gomez-Baya, D., Reis, M., & Gaspar de Matos, M. (2019). Positive youth development, thriving and social engagement: An analysis of gender differences in Spanish youth. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), 559-568. <https://doi.org/10.1111/sjop.12577>



- González, D., Dorado, A. I., & Gálvez, J. L. (2025). Perfiles de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios en relación con variables personales y académicas. *Educación XX1*, 28(1), 103-130. <https://doi.org/10.5944/educxx1.39618>
- Halif, M., Najjah, N., Azly, A., Zamri, M. (2024). The Impact of Risk Factors on Mental Health in University Students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(10), 222-2525. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i10/19464>
- Khalil, Y., Verónica del Valle, M., Vanesa, E., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 69-83.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606-613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
- Lerner, J. V., Phelps, E., Forman, Y., & Bowers, E. P. (2009). *Positive youth development*. En R. M. Lerner, & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*, Vol 1: Individual bases of adolescent development (pp. 524-558). John Wiley & Sons.
- Lerner, R. M. (2004). *Liberty: Thriving and civic engagement among American youth*. Thousand Oaks, CA: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781452233581>
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., Jelicic, H., Alberts, A. E., Ma, L., Smith, L. M., Bobek, D. L., Richman-Raphael, D., Simpson, I., Christiansen, E.D., & von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H Study of Positive Youth Development. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17-71. <https://doi.org/10.1177/0272431604272461>
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Buckingham M. H., Le, T. U., Park, Y., Kim, E., & colleagues. (2023). *The Positive Development of Young People: Findings from the Reconnection and Replication of the 4-H Study of Positive Youth Development*. <https://www.4-h.org/wp-content/uploads/2024/01/23154204/2023-06-07-The-Reconnection-and-Replication-of-the-4-H-Study-of-PYD-Final-Report.pdf>
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Lewin-Bizan, S., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., Schmid, K. L., & Napolitano, C. M. (2011). Positive youth development: Processes, programs, and problematics. *Journal of Youth Development*, 6(3), 1-25. <https://doi.org/10.5195/jyd.2011.174>
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Murry, V. M., Smith, E. P., Bowers, E. P., Geldhof, G. J., & Buckingham, M. H. (2021). Positive youth development in 2020: Theory, research, programs, and the promotion of social justice. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 1114-1134. <https://doi.org/10.1111/jora.12609>
- Leyton-Román, M., Mesquita, S., & Jiménez-Castuera, R. (2021). Validation of the Spanish Healthy Lifestyle Questionnaire. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100228>
- Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 63(11), 1222-1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>
- Maslow, G. R., & Chung, R. J. (2013). Systematic review of positive youth development programs for adolescents with chronic illness. *Pediatrics*, 131(5), e1605-e1618. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-1615>

- Meda, R. M., Blanco, L. M., Moreno, B., Palomera, A., & Herrero, M. (2016). Recursos universitarios y personales promotores de bienestar y salud en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 26(2), 195-205.
- Ministerio de Universidades & Ministerio de Sanidad. (2023). *La salud mental en el estudiantado de las universidades españolas*. <https://www.ciencia.gob.es/InfoGeneralPortal/documento/0de3e888-9c3d-4746-9067-e16fc2f3a4e9>
- Muñoz-Llerena, A. (2022). Diseño y evaluación de un programa de desarrollo positivo que fomente la adquisición de habilidades para la vida en jóvenes practicantes de voleibol [Tesis doctoral]. Universidad Pablo de Olavide.
- National 4-H Council. (s. f.). *What is 4-H?* <https://4-h.org/about/>
- Observatorio de la Juventud en España. (2024). *Juventud en cifras. Población / 2024*. [https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2024/12/jcifras2024\\_poblacion2023.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2024/12/jcifras2024_poblacion2023.pdf)
- Observatorio de la Juventud en España. (2025). *Informe Juventud en España 2024. Entre la emergencia y la resiliencia*. <https://www.injuve.es/observatorio/demografia-e-informacion-general/visualizador-principales-variables-de-la-encuesta-de-juventud-2023>
- Organización Mundial de la Salud, Oficina Regional para Europa. (2005). *Declaración de Helsinki sobre Salud Mental: Conjunto de prioridades y acciones para la promoción de la salud mental*. [https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/opsc\\_est17.pdf.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/opsc_est17.pdf.pdf)
- Paricio, D. (2020). Programa de Desarrollo Positivo Adolescente en Contexto Rural (Dpar): Diseño, Intervención y Evaluación de su Eficacia [Tesis doctoral]. Universidad de Valencia. <https://hdl.handle.net/10550/77597>
- Pérez-González, F., & García-Ros, R. (s.f.). *Gestión tiempo para estudiantes: pon el tiempo en su sitio*. Univesitat de València. <https://www.uv.es/iqdocent/guias/tiempo.pdf>
- Rossi, J. L., Jiménez, J. P., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C., & Martínez, F. (2019). Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Revista médica de Chile*, 147(5), 579-588. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000500579>
- Schulenberg, J. E., & Schoon, I. (2012). The transition to adulthood across time and space: overview of Special Section. *Longitudinal and Life Course Studies*, 3(2), 164-172. <https://doi.org/10.14301/llcs.v3i2.194>
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281-295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Vélez, C., Hoyos, M., Pico, M. E., Jaramillo, C. P., & Escobar, M. P. (2018). Comportamientos de riesgo en estudiantes universitarios: la ruta para enfocar acciones educativas desde los currículos. *Latinoamericana de Estudios Educativos*, 15(1), 130-153. <https://doi.org/10.17151/rlee.2019.15.1.8>
- Young, A. N., Bourke, A., Foley, S., & Di Blasi, Z. (2024). Effects of time management interventions on mental health and wellbeing factors: A protocol for a systematic review. *PloS One*, 19(3), e0288887. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288887>