

Simposio

TÍTULO DEL SIMPOSIO: *Fomento del bienestar y el desarrollo personal y social del alumnado en diversas etapas educativas*

Coordinadora: Flores Lucas, Valle

e-mail: mariavalle.flores@uva.es

Institución: Universidad de Valladolid

RESUMEN GENERAL DEL SIMPOSIO

Las necesidades que presenta la sociedad actual están demandando cambios en los modelos y políticas educativas, que se orienten a una educación integral que tenga o en cuenta, no solo, la formación técnica y académica, sino también, otros aspectos fundamentales en el desarrollo global del alumnado, como son el desarrollo personal, social y cívico. Entendemos que la Psicología Positiva aplicada a la educación permite desarrollar estudios y programas que favorezcan dicho cambio.

En este sentido, el simposio que aquí presentamos recoge diversas investigaciones realizadas con estudiantes que tratan de analizar algunos aspectos clave que pueden ser más relevantes a la hora de incluirse en programas educativos para el fomento del bienestar y el desarrollo personal y social de nuestros estudiantes.

Presentamos cinco comunicaciones, las cuatro primeras abordan el análisis de las relaciones entre algunas variables clave en el desarrollo personal y social y sus posibles efectos en la satisfacción con la vida. Dos de estas comunicaciones se centran en la etapa universitaria, una de ellas encaminada a analizar las relaciones entre diferentes variables que muestran su competencia social y su relación con el auto-concepto. La otra trata de profundizar en las relaciones entre la esperanza y las competencias emocionales. La tercera abarca toda la etapa de la vida adulta y trata de analizar el efecto de algunos recursos personales en la satisfacción con la vida y los posibles cambios a través de la edad en los mismos. La cuarta se centra en estudiantes de secundaria y trata de estudiar, también, el efecto de la esperanza y la autoeficacia

en la satisfacción con la vida en estas edades. Finalmente, la quinta comunicación plantea un estudio piloto sobre la eficacia de un programa educativo aplicado en estudiantes universitarios para el fomento del optimismo y la competencia emocional y su efecto en la satisfacción con la vida.

Palabras clave: Competencias personales, Competencia Emocional, Competencias Sociales, Educación

Symposium

TITLE OF SYMPOSIUM: *Boost the well-being and personal and social development of students on different educational stages.*

Coordinator: Flores Lucas, V.

e-mail: mariavalle.flores@uva.es

Institution: University of Valladolid

SYMPOSIUM GENERAL ABSTRACT

The actual society presents several necessities that are demanding changes in the educative models and policies. These changes tend to an integral education that takes in, not only, the technical and academic training, but also, others key elements to the global development of the students, like personal, social and civic development. We think that Positive Psychology applied to education allows us to develop studies and programs that boost this change.

In that sense, the symposium that we present here collect several researches with students that try to analyze some key elements more relevant for their inclusion in future educative programs to the promotion of the well-being and personal and social development of our students.

We present five oral communications; the first four analyze the relations between some key variables in the personal and social development and their effects on the life satisfaction. Two of them are focused on the university grade students, one of them analyze the relation between social competencies variables and their self-concept. The other one tries to deep in the relations between hope and their emotional competencies. The third communication covers all the adult stage and try to analyze the effect of some personal resources on adult's life satisfaction and the possible changes through age. The fourth communication focus on high school students and try to study, also, the effect of hope and self-efficacy on their life satisfaction at that age. Finally, the fifth communication shows a pilot study about the efficacy of an educative program applied

on university grade students for the boost of optimism and emotional competences and its effects on student's life satisfaction

Key words: Personal competencies; Social Competencies; Emotional Competency, Education

RELACIONES INTERPERSONALES Y AUTOCONCEPTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Monjas Casares, M.I. y Martínez-Sinovas, R.; Flores Lucas, V. y Martín Antón, L. J.

Departamento de Psicología, Universidad de Valladolid

imonjas@psi.uva.es

Resumen

Las investigaciones actuales evidencian que las competencias socioemocionales son elementos relevantes para el ajuste personal, social y académico. Las y los estudiantes informan de la importancia de sus compañeros y amigos en el grupo académico. Los iguales son fuente de información sobre las propias capacidades académicas y constituyen una influencia social clave para la motivación de logro. Señalan que se apoyan en los amigos para obtener información, como ayuda académica y como apoyo emocional para afrontar los retos y dificultades. Sin embargo estos aspectos, que están muy estudiados en etapas no universitarias, no están suficientemente investigados en el contexto académico universitario, donde se centra la atención en los aspectos estrictamente académicos y curriculares.

El propósito de este estudio fue averiguar las relaciones entre el autoconcepto global, las relaciones de apoyo y amistad y las dificultades interpersonales. Se analizaron también las diferencias de género en estas variables.

Se utilizaron los siguientes instrumentos: Listado de Adjetivos para la evaluación del Autoconcepto (LAEA), Cuestionario de dificultades interpersonales (CDI) y el Inventario de Red de Relaciones (NRI).

Participaron 223 estudiantes de grado de Finanzas, Banca y Seguros (FBS), Administración y Dirección de empresas (ADE), Económicas, Educación Infantil y Educación Primaria. La edad media fue de 19,8 años siendo el 64,6% mujeres.

Los resultados preliminares indican que los estudiantes con niveles más altos de autoconcepto global se perciben con más apoyo social y amistoso y señalan menos dificultades de relación interpersonal.

Se aportan consideraciones referidas a la necesidad de que en la enseñanza universitaria se preste atención al desarrollo de competencias transversales, especialmente emocionales e interpersonales.

Palabras clave: Auto-concepto; Relaciones interpersonales; Amistad; Estudiantes Universitarios.

Interpersonal relationships and self-concept in university students

Monjas Casares, M.I. y Martínez-Sinovas, R.; Flores Lucas, V. & Martín Antón, L. J.

Department of Psychology, University of Valladolid, Valladolid, Spain

E-mail: imonjas@psi.uva.es

Abstract

Current researches show that socio-emotional competencies are relevant to personal, social and academic adjustment. Students report about the importance of their classmates and friends in the academic group. Peers are sources of information about own academic capacities and make up an important social influence for achievement motivation. They point out that they rely on friends in order to obtain information, academic help and emotional support to face their challenges and difficulties. However, these aspects, which are studied in non-university stages, are not sufficiently researched in the university academic context, where attention is focused on the strictly academic and curricular aspects.

The purpose of this study was to find out the relationships between global self-concept, supportive relationships and friendship and interpersonal difficulties. Gender differences were also been analyzed in these variables.

The following instruments were used: List of adjectives for the evaluation of the Self-concept, Interpersonal Difficulties Questionnaire and the Network of Relationship Inventory (NRI). A sample composed of 223 undergraduate students in Finance, Banking and Insurance (FBS), Administration and Business Management, Economics, Early Childhood Education and Primary Education. The average age was 19.8 years, 64.6% being women.

Preliminary results indicate that students with higher levels of self-concept perceive themselves more social and friendly support and they report less interpersonal relationship problems.

Considerations are provided related to the need to pay attention to the promotion of transversal competences, especially emotional and interpersonal for university students.

Key words: self-concept; interpersonal relationships; friendship; university students

El papel de la esperanza y la resiliencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios

Flores Lucas, V.; Monjas Casares, M.I.; Martínez-Sinovas, R.; Martín Antón, L. J. y Reoyo, N.

Departamento de Psicología, Universidad de Valladolid. España

E-mail: mariavalle.flores@uva.es

Resumen

El modelo de esperanza disposicional de Snyder ha mostrado que la esperanza es una fortaleza de carácter importante para nuestro bienestar, de hecho, son muchos los estudios que han mostrado que la esperanza tiene efectos positivos en nuestra salud mental, en el afrontamiento de problemas, etc.

La Psicología positiva aplicada a la educación está convirtiéndose en un campo de estudio y de aplicación cada vez más en auge, ya que la educación está cambiando, y tenemos que dirigirnos a planteamientos más holísticos, que se preocupen no solo de la formación académica y técnica de nuestro alumnado, sino también, que les doten de herramientas y conocimientos de competencias y recursos personales que fomenten su crecimiento personal, su bienestar psicológico y les prepare para afrontar los diversos desafíos y dificultades a lo largo de su vida.

Por ello, consideramos que hay que ahondar en el estudio de las relaciones entre esta fortaleza y otros elementos que inciden en nuestro bienestar y en nuestra salud mental en nuestros estudiantes. Ya que este mayor conocimiento nos permitirá elaborar futuros programas educativos que incidan en el desarrollo de los recursos personales más relevantes para su bienestar y salud mental.

El presente estudio pretende analizar las relaciones entre la esperanza, la resiliencia y la competencia emocional, específicamente, las estrategias de regulación emocional en nuestros estudiantes y su efecto en su satisfacción con la vida.

Participaron 170 estudiantes de los grados de Educación, Administración y dirección de empresas e Ingeniería informática de la Universidad de Valladolid de segundo y tercer curso de grado. De los cuales, 95 eran varones y 75 mujeres.

Los instrumentos utilizados la escala de esperanza disposicional de Snyder, la escala de resiliencia CD-RISC y la escala de estrategias de regulación emocional DERS y la escala de satisfacción con la vida.

Los resultados, aún en procesamiento, muestran relaciones significativas entre la esperanza y el resto de variables, y su efecto en la satisfacción con la vida de los estudiantes. Los resultados permiten concluir la necesidad de incidir en estudios y programas que permitan a los estudiantes el desarrollo de esta fortaleza para mejorar su bienestar personal y su satisfacción con la vida.

Palabras clave: Esperanza, Satisfacción con la Vida, Resiliencia, Competencia emocional

The role of hope and resilience in the university students' life satisfaction

Flores Lucas, V.; Monjas Casares, M.I.; Martínez-Sinovas, R.; Martín Antón, L. J. & Reoyo, N.

Department of Psychology, University of Valladolid, Valladolid, Spain

E-mail: mariavalle.flores@uva.es

Abstract

Dispositional Hope Snyder's model has shown that hope is character strength relevant to our personal well-being; in fact, there are many studies that have probe that hope has positive effects on our mental health, on our coping skills, etc.

Positive Psychology applied to Education is becoming in a growing study and applied field, cause of education is changing, and we have to go to more holistic views that not only concern with the academic and technical student's competencies, but also, training programs that give them tools and skills to improve their personal growth, their subjective well-being and it prepare them to cope with the different challenges and difficulties that they will face to along their life.

For all these reasons, we consider that we have to deep in the study of the relations between this personal strength and other elements that affect our students' well-being and mental health. Cause of this knowledge allows us to make future educative programs that boost the development of the personal resources more relevant for their well-being and mental health.

The present study try to analyze the relations between hope, resilience and emotional competencies, specifically, the emotional regulation strategies in our students and their effect on their life satisfaction.

Participants were 170 students of Education, Business and Computing grades from Valladolid University in their second and third course. They were 95 males and 75 women.

We used the Snyder's dispositional hope scale, the resilience scale CD-RISC, the emotional regulation scale DERS and the life satisfaction scale.

Preliminary results show significant relations between hope and other variables, and its positive effect on life satisfaction. These results pointed out the necessity of promote studies and educative programs that let the students develop this strength to improve their personal well-being and life satisfaction.

Key words: Hope, Life Satisfaction, Resilience and Emotional Competence

Esperanza, Optimismo y Bienestar personal: Cambios y Efectos en la satisfacción con la vida a lo largo de la vida adulta.

Flores Lucas, V.; Martínez-Sinovas, R.; Monjas Casares, M.I.; y Martín Antón, L. J.

Departamento de Psicología, Universidad de Valladolid. España

E-mail: mariavalle.flores@uva.es

Resumen

En los últimos años las investigaciones en psicología positiva han aportado evidencias empíricas sobre algunos de los elementos que influyen en nuestra felicidad y satisfacción con la vida, como son la presencia de emociones positivas, algunas fortalezas de carácter como la gratitud, el altruismo, la esperanza, etc.

En esta línea, el presente estudio pretende ahondar en algunos de los elementos que inciden en nuestra satisfacción con la vida a lo largo de la vida adulta, en concreto, se pretende analizar el papel de la esperanza, el optimismo y las diferentes dimensiones del bienestar personal subjetivo en la satisfacción en una muestra de estudiantes adultos desde los 18 años a los 80 años. Como objetivo secundario, se pretende analizar si hay diferencias en función de la edad y del género en estas variables, y en la relación entre ellas y la satisfacción con la vida.

Participaron 186 adultos de edades comprendidas entre los 18 y los 85 años que tenían en común su participación en diversos programas de estudios universitarios (estudios de grado (N=98) y estudios de la universidad permanente- un programa para mayores de 40 años- (N=88)). La distribución por sexo fue de 60 varones y 126 mujeres.

Los instrumentos utilizados fueron la escala de satisfacción con la vida (SWL), la escala de bienestar personal (EBP) , el test de orientación hacia la vida para evaluar optimismo (LOT-R) y la escala de esperanza disposicional para adultos.

Los resultados preliminares mostraron relaciones significativas entre las variables esperanza y optimismo, tal y como ya habían mostrado otros estudios; también encontramos relaciones significativas entre esperanza, optimismo y algunas de las dimensiones de la escala de bienestar personal. Encontramos también variaciones algunas de las variables estudiadas en función de la edad.

Estos resultados inciden en la importancia de continuar profundizando en los cambios evolutivos que se producen a lo largo de la vida adulta en nuestras fortalezas de carácter y su efecto en nuestra satisfacción con la vida.

Palabras clave: Esperanza, Optimismo, Bienestar, Satisfacción con la vida, Edad Adulta.

**Hope, Optimism and Personal Well-being: Changes and Effects in the life satisfaction
along the adult life**

Flores Lucas, V.; Martínez-Sinovas, R.; Monjas Casares, M.I.; & Martín Antón, L. J.

Department of Psychology, University of Valladolid, Valladolid, Spain

E-mail: mariavalle.flores@uva.es

Abstract

In the last years researches in Positive Psychology have shown empirical evidences about some of the key elements that influence in our happiness and life satisfaction, like positive emotions, some character strengths as gratitude, altruism, hope, etc.

In this lien, this study tries to deep in some of the key elements that affect in our life satisfaction along the adult life, specifically; we try to analyze the role of hope, optimism and different dimensions of subjective personal well-being in the life satisfaction of a sample of students from 18 to 85 years old. As a secondary goal, we try to determine if there are significant differences through the age and gender in those variables, and in the relation between them and life satisfaction.

Participants were 186 adults with a range of ages from 18 to 85 years old that participated in different programs of university studies (grade students (N=98) and permanent university studies (N=88)). Sex distribution was the following 60 males and 126 females.

We used the life satisfaction scale (SWL), the subjective personal well-being (PWBS), Snyder's dispositional Hope scale and the life orientation test (LOT-R).

Preliminary results show significant relations between hope and optimism as previous research have shown. We also found significant relations between hope, optimism and some of the dimensions of personal well-being scale. We also found differences in some of the variables through the age.

These results show the relevance of studies to deep in the evolutionary changes along adult life span in some of our personal strengths and their effect in our life satisfaction.

Key words: Hope, Optimism, Well-Being; Life Satisfaction; Adults.

La esperanza como predictor de la autoeficacia y la satisfacción con la vida en la Educación Secundaria Obligatoria

Martínez Sinovas, R., Flores Lucas, V. y Martín Antón, L. J.
Departamento de Psicología, Universidad de Valladolid. España
E-mail: raquel.martinez.sinovas@uva.es

Resumen

Las personas con una alta esperanza se caracterizan porque tienden a pensar y reflexionar sobre experiencias de vida que fueron satisfactorias. La razón es que estas personas tienden a construir expectativas positivas de futuro a través de experiencias pasadas de éxito, y al contrario en el caso de las personas con baja esperanza que suelen centrarse en las experiencias de fracaso. Teniendo en cuenta que se define a la satisfacción por la vida como una valoración global que la persona hace sobre su vida, comparando lo que ha conseguido (logros) con lo que espera obtener (expectativas), es factible pensar que aquellas personas que muestren una alta esperanza también tenderán a puntuar alto en la variable satisfacción con la vida.

Así mismo, si entendemos la autoeficacia en un sentido general, como proponen, planteando la autoeficacia general como un constructo global que hace referencia a la creencia estable que tiene un individuo sobre su capacidad para manejar adecuadamente una amplia gama de estresores presentes en la vida cotidiana, esto hace presuponer que una persona que posea una alta esperanza desarrollará a su vez una alta autoeficacia en cualquier situación de su vida diaria.

En este trabajo se pretende demostrar que la esperanza es un buen predictor tanto de la autoeficacia general, como de la satisfacción con la vida en una muestra compuesta por 1229 alumnos y alumnas de Educación Secundaria Obligatoria, de los cuales 635 eran mujeres y 594 eran hombres, y con una media de edad de 14,32 años, con una mínima de 12 y máxima de 18 años.

Los instrumentos empleados fueron la Escala de Esperanza para Niños, Escala de Autoeficacia General y la Escala de Satisfacción con la Vida.

Los datos señalan que una alta esperanza implica una mayor satisfacción con la vida y así como una mayor autoeficacia general, lo que permitirá apoyar a nivel teórico las futuras intervenciones destinadas a desarrollar e incrementar la fortaleza de la esperanza con el fin de aumentar a su vez el bienestar psicológico de los estudiantes.

Palabras clave: esperanza, autoeficacia, satisfacción con la vida, educación

Hope as a predictor of self-efficacy and life satisfaction in high school students

Martínez-Sinovas, R., Flores-Lucas, V., & Martín Antón, L.J.

Department of Psychology, University of Valladolid, Valladolid, Spain

raquel.martinez.sinovas@uva.es

Abstract

The people with high hope usually think and reflect about satisfying life experiences. The reason is because the people with high hope tend to build positive future experiences through past experiences of success, and on the contrary in the case of people with low hope who tend to focus on experiences of failure. Life satisfaction is defined as a global assessment that people make about their lives, comparing what they have achieved (achievements) with what they hope to obtain (expectations), so it is possible to think that those people who show high hope also they will tend to score high in the variable satisfaction with life.

Likewise, if we understand the self-efficacy like general self-efficacy, this is as a global construct that refers to the stable belief that people have about their ability to properly handle a wide spectrum of stressors present in everyday life, this suggests that people with high hopes develop high self-efficacy in any situation of their daily life.

In this study, we try to show that hope is a good predictor of both general self-efficacy and satisfaction with life in a sample composed of 1229 high school students (635 women and 594

men), and with an average age of 14.32 years, with a minimum of 12 and a maximum of 18 years. The instruments used were the Children's Hope Scale, the General Self-Efficacy Scale and the Satisfaction with Life Scale.

The data indicate that a high hope implies greater life satisfaction and as well as a greater general self-efficacy. These results provide theoretical support for future interventions that aim to develop and increase the strength of hope in order to increase the psychological well-being of students.

Key words: Hope, self-efficacy, life satisfaction, education

Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva en las aulas universitarias: eficacia de un programa de intervención

Flores Lucas, V.; Reoyo, N.; Martínez-Sinovas, R.; Monjas Casares, M.I. y Martín Antón, L.J.

Departamento de Psicología, Universidad de Valladolid, España

E-mail: mariavalle.flores@uva.es

En la sociedad actual cada vez es más evidente la necesidad de alcanzar un desarrollo integral de la persona. Diversos estudios de los últimos años siguen mostrando evidencias de la relevancia del entrenamiento en emociones positivas y bienestar psicológico, sin embargo, en la formación inicial del profesorado siguen apareciendo carencias en los planes de estudios sobre dicha formación. El objetivo de este trabajo es conocer la eficacia de un programa piloto, de aplicación transversal en una asignatura, para el entrenamiento en psicología positiva de estudiantes universitarios. La aplicación fue llevada a cabo con una muestra de estudiantes de la Facultad de Educación y Trabajo Social de la Universidad de Valladolid. Fueron evaluadas las variables de bienestar psicológico, optimismo, y felicidad. Los resultados iniciales señalan efectos positivos en las variables, constituyendo un buen punto de partida para nuevas propuestas de intervención y pautas en su aplicación que permitan ampliar su alcance.

Palabras clave: Psicología Positiva; programa; emociones; profesores; Universidad.

Educational applications of Positive Psychology in university classrooms: effectiveness of an intervention program

Flores Lucas, V.; Reoyo, N.; Martínez-Sinovas, R.; Monjas Casares, M.I. & Martín Antón, L.J.

Department of Psychology, University of Valladolid, Spain

E-mail: mariavalle.flores@uva.es

In today society there is an increasingly need to achieve an integral development of the person. Recent studies have shown the importance of the development of educative programs to promote students' positive emotions and psychological well-being; however, in the education grade curricula there are still gaps on this type of skills training. The aim of this project is to assess the efficacy of a pilot program on positive psychology with university students. The application of the program was carried out with a sample of students in the School of Social Work and Education at the University of Valladolid. The variables assessed were psychological well-being, optimism; happiness and quality of social relationships were assessed during the study. The initial results show positive effects on the assessed variables, constituting a good starting point for new proposals of intervention and guidelines for their application that will broaden their scope.

Key words: Positive Psychology; Educative program; emotions; teachers; University.