

**I EDICIÓN PREMIO AL DESARROLLO TECNOLÓGICO EN PSICOLOGÍA
FUNDACION COP MADRID**

DESARROLLO TECNOLÓGICO:

La herramienta *e-Afrontamiento del Estrés y del Bienestar Psicológico*® como utilidad de auto-evaluación y auto-ayuda psicológicas, en los ámbitos Educativo, Clínico-Sanitario y Organizacional

EL PROYECTO LIDERADO POR JESÚS DE LA FUENTE ARIAS (IP), CON Nº DE EXPEDIENTE *PDC2022-133145-100* (Universidad de Navarra) HA SIDO FINANCIADO POR LA CONVOCATORIA 2022 DE PROYECTOS DE «PRUEBA DE CONCEPTO» DE LA AGENCIA ESTATAL DE INVESTIGACIÓN (AEI) Y ESTÁ COFINANCIADO POR EL FONDO EUROPEO DE DESARROLLO REGIONAL (FEDER).

Pamplona, a 25 de Octubre de 2024

1. Título:

La herramienta *e-Afrontamiento del Estrés y del Bienestar Psicológico*® como utilidad de auto-evaluación y auto-ayuda psicológicas, en los ámbitos Educativo, Clínico-Sanitario y Organizacional.

2. Resumen / palabras clave:

Esta propuesta tecnológica presenta la herramienta *e-Afrontamiento del Estrés y del Bienestar Psicológico*® como utilidad de auto-evaluación y de auto-ayuda psicológicas, en los ámbitos Educativo, Clínico-Sanitario y Organizacional.

Estructura. Basada en el *Modelo Conceptual para la Gestión del Estrés y de Bienestar Psicológico*, *MCEBP*®, está diseñada para identificar factores psicológicos inherentes a esta problemática y permitir la auto-evaluación y la auto-ayuda en diferentes contextos: (1) Permite evaluar factores de *presagio* (personales y contextuales), inherentes a la Teoría de la Regulación Comportamental Interna vs Externa, potencialmente protectores y de riesgo. (2) También permite auto-evaluar los factores de *proceso* (mediadores) inherentes al Modelo de Competencia para la Gestión del Estrés y Bienestar Psicológico, así como factores contextuales y dar pautas de auto-ayuda. (3) Finalmente, factores de *producto*, como la salud física y psicológica, que la evidencia previa ha mostrado son predictores del nivel de estrés y de bienestar psicológico.

Funcionalidad. En los factores de presagio, el modelo teórico de autorregulación interna y externa, permite evaluar sendos niveles de regulación, propios del sujeto y del contexto, amén de otras características personales y contextuales inductoras de autorregulación. En los factores de proceso, el modelo de competencia para la gestión del estrés y del bienestar, permite el análisis de variables de orden conceptual (conceptos y principios), procedimental (habilidades y meta-habilidades) y actitudinal (actitudes valores (fortalezas psicológicas) y hábitos. Finalmente, en los factores de producto, permite establecer los niveles de respuestas de estrés y de bienestar psicológico.

Aplicabilidad. Permite establecer relaciones predictivas entre los tres tipos de variables. Es aplicable en diferentes contextos psicoeducativos, a contextos clínicos-neuropsicológicos y de la salud, y a contextos psicoorganizativos, para favorecer la auto-evaluación y la implementación de estrategias de mejora. Existen versiones utilizables en siete idiomas: Castellano, Inglés, Francés, Italiano, Griego, Portugués y Alemán (www.inetas.net)

Palabras-Clave: e-Utilidad, Modelo de Utilidad Conceptual, Estrés y Bienestar Psicológico, Innovación tecnológica, Ámbitos de la Psicología.

3. Director/a de Proyecto y miembros del equipo (con filiación de cada persona)

Director del Proyecto (IP de todos los Proyectos I+D+I)

Jesús de la Fuente Arias. Catedrático de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Navarra, UNAV (IP) (España)

Equipo de Investigación:

José Manuel Martínez Vicente. Universidad de Almería, UAL (España)

Javier Peralta Sánchez. Universidad de Almería, UAL (España)

Equipo de Trabajo Nacional:

María Carmen González-Torres. UNAV. Pamplona (Navarra) España

Elkin Luis Orlando. UNAV. Pamplona (Navarra) España

Begoña Urien. UNAV. Pamplona (Navarra) España

Raquel Artuch. UPNA. Pamplona (Navarra) España

Mónica Pachón-Basallo. Pamplona (Navarra) España

Manuel Mariano Vera. UGR. Granada. España

Equipo de Trabajo Internacional

Paul Sander. Tessade University (UK)

Angélica Garzón-Umerenkova. FU Konrad Lorenz (Colombia)

Paola Verónica Rita Paoloni. Universidad de Rio Cuarto (Argentina)

Salvatore Fadda. University of Sassari (Italia)

Flavia H Santos. University College (Dublin)

Martha Leticia Gaetha. Universidad de Puebla (México)

Silvia Pignatta. University of South Australia (Australia)

Evangelia Karagiannopoulou. Universidad de Ioannina (Grecia)

Evely Boruchovitch. Universidad de Campiñas (Brasil)

Douglas F. Kauffman. Medical University of the Americas – Nevis. Boston (USA)

Fabian Andres Barrera Pedemonte. Universidad de los Andes (Chile)

Equipo de trabajo instrumental

Manuel Jorge Martínez Muñoz. Webmaster

Nancy Clarneau. Traductora

FUNDING: R&D Project (2022-2024), ref. PDC2022-133145-I00 y ref. PID2022-136466NB-I00 (2023-2026). Universidad de Navarra, Pamplona (España), Ministerio de Ciencia e Innovación. AEI (España) y European Social Found. (www.inetas.net)

<https://www.inetas.net/stress/seccion.php?ididioma=2&idseccion=1&idproyecto=9>

<https://www.inetas.net/stress/seccion.php?ididioma=2&idseccion=4&idproyecto=10>

Proyectos que han permitido su desarrollo

R&D Project (2003-2006), ref. BSO2003-06493. University of Almería (UAL)

R&D Project (2007-2010), ref. SEJ2007-66843/ EDUC. University of Almería (UAL)

R&D Project (2012-2015). ref. EDU2011-24805. University of Almería (UAL)

R&D Project (2018-2021), ref. UAL18-SEJ-DO31-A-FEDER. University of Almería (UAL)

R&D Project (2018-2021), ref. PGC2018-094672-B-I00. University of Navarra (UNAV)

R&D Project (2022-2024), ref. PDC2022-133145-I00. Universidad de Navarra (UNAV)

R&D Project (2023-2026), ref. PID2022-136466NB-I00. Universidad de Navarra (UNAV)

4. Justificación de la necesidad

4.1. La necesidad de evaluación y mejora de la salud psicológica a través de herramientas tecnológicas basadas en la evidencia

Siguiendo las propuestas de intervención psicoeducativa basada en la evidencia (de la Fuente, Vera, Peralta-Sánchez & Martínez-Vicente, 2023; Slavin, 2017, 2019), las propuestas de evaluación, intervención y mejora se han establecido como estrategias de ayuda externa, dirigidas a la mejora de la variable comportamental analizada, en cuestión. A partir de la evidencia empírica de las variables analizadas en el modelo, dentro de la propia herramienta de *e-Afrontamiento del Estrés Académico* y del bienestar (de la Fuente, López et al., 2015), se sugieren acciones de mejora progresivas, para mejorar cada subcompetencia en cuestión (de la Fuente, 2023). La herramienta presentada es la Versión 4.0, (2024), con nuevas áreas de aplicación. Se ha ajustado por la aplicación de las restricciones del Comité de Ética de la UNAV, respeto a la anonimización en el uso y a la protección de los datos producidos por la herramienta tecnológica.

4.2. Fundamentos conceptuales de la Herramienta e-Afrontamiento

El modelo o heurístico que se presenta, denominado *Modelo Conceptual de Utilidad para la Gestión del Estrés y del Bienestar Psicológico, MCGEBP®* (de la Fuente y Martínez-Vicente, 2024a,

2024b) es una combinación complementaria de diferentes modelos conceptuales previos, integrados en el mismo.

1) *El modelo 3P de Biggs*

El *modelo 3P* es un acrónimo del modelo Presagio-Proceso-Producto (Biggs, 1993,1999, 2001). Este modelo tiene la bondad de permitir establecer relaciones probabilísticas, dentro del mismo, de diversas relaciones entre diferentes variables importantes, que pueden ser consideradas predictoras y mediadoras de la variable final de rendimiento académico:

1) A nivel de *factores de presagio*, establece como *factores predictores* de la forma de aprender de los estudiantes: (1) Las *características del sujeto que aprende*, tales como la edad, el género; (2) Las *características del contexto* de aprendizaje, tales como el tipo de centro las características curriculares y el propio diseño instruccional del profesor (Trigwell & Prosell, 1991; Rosário et al., 2014), como promotores del aprendizaje universitario.

2) En cuanto a los *factores de proceso*, considera como factores probabilísticos mediadores del proceso, la forma de aprender habitual o el *enfoque de aprendizaje* del alumno (Thomson & Lake, 2023). También sus características motivacionales y estratégicas de aprendizaje (Cano-Garcia, & Hughes, 2000; de la Fuente y Justicia, 2028; Valle-Arias, et al. 2010). Complementariamente, se han comparado los enfoques con los estilos de aprendizaje, con resultados consistentes (Gargallo-López et al., 2012).

3) Finalmente, en lo referido a los *factores de producto*, el rendimiento académico y la satisfacción con el proceso de aprendizaje (Zapata, et al., 2008) son variables esenciales. En este caso, se han establecido relaciones entre las características de la autorregulación y sus enfoques de aprendizaje, con el tipo de rendimiento (de la Fuente, Pichardo, Justicia y Berbén, 2023, 2023). También, en áreas específicas de aprendizaje (Cano-García et al., 2014).

2) *El modelo DIDEPRO (de la Fuente y Justicia (2001)*

El modelo anterior fué posteriormente mejorado y completado, en el nivel de variables de proceso, a través del modelo conceptual de *Diseño-Desarrollo-Producto, DI-DE-PRO* (de la Fuente y Justicia, 2001; de la Fuente, Justicia & García-Berbén, 2006). Aunque el modelo original 3P (Biggs, 2001) estableció implícitamente variables de aprendizaje y de enseñanza, no se agotaron las posibles relaciones entre las variables del modelo original. De hecho, este modelo ayudó a definir el *carácter interactivo* de las mismas.

3) *El modelo de Regulación Interna y Externa del aprendizaje, SRL-ERL (de la Fuente, 2017)*

En un tercer momento, el modelo de *Self- vs External Behavior Learning Theory*, SRL-ERL (de la Fuente, 2017) surgió para explicitar los diferentes tipos de interacciones posibles entre los tipos de *aprendizaje autorregulado* (Regulado/ No-regulado /Dis-Regulado) y la *enseñanza reguladora* (Reguladora/No-Reguladora/Dis-Reguladora). Surgió así, una interacción con el contexto psicoeducativo para crear un heurístico que pudiera efectuar predicciones específicas de la combinación entre las características regulatorias de aprendizaje por parte del alumno y por parte del proceso de enseñanza, respecto al rendimiento, de manera combinada (de la Fuente et al., 2012).

Complementariamente, tras constatar el papel de los procesos instruccionales eficientes, se definieron esos mismos tres niveles en la enseñanza: external regulatory / external no regulatory / external dis-regulatory (ER-ENR-EDR). La constatación empírica de la relevancia teórica y empírica de esos tres niveles combinados ha producido gran cantidad de evidencia (de la Fuente et al., 2017, 2019). Esto llevó, a su vez, a formalizar la teoría de regulación interna y externa durante el aprendizaje, the *SRL vs ERL Theory*. En este nivel de investigación, el modelo teórico SRL- ERL (de la Fuente, 2017), aportó evidencia consistente respecto a las posibles combinaciones de niveles de regulación interna y externa, aportando un heurístico combinatorio (de la Fuente et al., 2017). Finalmente, para la evaluación de esta variable se creó el *Inventario para la Evaluación de la Regulación Interna Externa, en el Contexto Psicoeducativo, SRL-ERL* (de la Fuente, 2021).

4) *El modelo Self- vs External Regulatory Behavior Theory (de la Fuente, 2021, 2022)*

A partir de ese momento, el nuevo modelo se propuso extrapolar el modelo específico del ámbito educativo al resto de los contextos psicológicos, surgiendo el modelo del *Self- vs External-Regulation Behavior Theory* (de la Fuente, 2021, 2022), como un *modelo general del comportamiento regulatorio*, con una agenda de investigación adaptada a diferentes ámbitos: Psicoeducativo y TICs, Psicológico Clínico, Salud y Neuropsicológico, Psicosocial y Organizativo (de la Fuente, et al., 2016, 2022). Para la evaluación de esta variable se creó el *Inventario para la Evaluación de la Regulación Interna Externa, en diferentes contextos Psicológicos* (de la Fuente, 2021; de la Fuente et al, 2022b): Educativo, Clínico, de la Salud, Organizacional y Tecnológico.

5) *El modelo de competencia en el aprendizaje humano (Gagné, 2001)*

Desde que Gagné (1985) estableciera su *modelo instruccional de aprendizaje y enseñanza* de los aprendizajes diferenciales, que permiten que el ser humano sea competente en un dominio de desarrollo y de aprendizaje dado, este modelo ha permitido su extrapolación a diferentes ámbitos. Este modelo comprensivo y holístico permite integrar las aportaciones parciales de otros modelos cognitivos-conductuales del estrés y de otras problemáticas. Así, se ha establecido la competencia para la interacción con el alcohol (de la Fuente, Cubero, et al., 2017) o de la competencia para la prevención y abordaje del estrés académico (de la Fuente, 2015).

Desde nuestro ámbito de investigación, se han aportado evidencias previas de las relaciones entre los diferentes niveles de variables que son inherentes a ser competente. En esencia, el modelo resume los niveles de aprendizaje que una persona debe tener incorporados, en un dominio dado: SABER (CONOCER) + SABER HABER (PODER) + SABER SER (QUERER).

6) *El modelo de estrés y de bienestar psicológico*

El *modelo de estrés* -procedente de la psicología negativa o psicopatológica-, centrada en los factores de riesgo del sujeto, que se asume es el propio de las respuestas constitutivas y correlatos del mismo (de la Fuente et al., 2012; Stallman, 2010).

El *modelo de bienestar psicológico* -procedente de la psicología positiva-, centrada en los factores protectores del sujeto, asumido es una combinación de los *modelos hedónicos*, centrados en la prevalencia del bienestar positivo emocional positivo (Diener et al., 1985; Disabato et al., 2016) y de los *modelos eudaimónicos*, centrados en la prevalencia del bienestar teleológico (Riff, Ryff et al., 1995; Ryff & Singer, 1996).

4. Solución tecnológica incorporada

4.1. Definición

La *Utilidad electrónica Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico* (www.inetas.net) es una herramienta en línea (de la Fuente, 2015, 2023; de la Fuente et al., 2015) en un sistema de auto-evaluación y auto-ayuda para sujetos de diferentes contextos. Permite la auto-evaluación y la auto-mejora, para cada una de las variables e instrumentos inherentes al modelo de utilidad presentado, en siete idiomas.

4.2. Estructura y funcionalidad de la herramienta

El *modelo de utilidad* propuesto (de la Fuente y Martínez-Vicente, 2022) es un heurístico integrador, basado en la evidencia previa, adecuado para los diferentes ámbitos psicológicos,

preventivos y explicativos del estrés y del bienestar psicológico. Ha servido para diseñar la *estructura y la funcionalidad* de la herramienta *e-Afrontamiento*:

1) A nivel de *variables de presagio*, tal modelo, parte del *modelo 3P* (Biggs, 2001) que establece la existencia de variables presagio (predictoras), variables proceso (mediadoras) y variables producto (dependientes). Este modelo establece que los *factores de presagio* o predictores distales pueden ser *personales* y *contextuales*. Para complementar el modelo 3P -a nivel de *variables de presagio*- el modelo *Self- vs External- Regulation Behavior Theory* (de la Fuente, 2017, 2021; de la Fuente et al, 2022) ha propuesto los niveles *Regulatorio / No regulatorio / Dys-regulatory*, tanto en el nivel *personal* como en el *contextual*, basándose en modelos biomédicos disregulatorios (Shields, Moons, & Slavich, 2017).

2) En el caso de las variables de *proceso*, las variables mediadoras del modelo 3P han sido completado con el *modelo de competencia personal* (Gagné, 2001; de la Fuente y Justicia, 2018). Este modelo conceptual ha establecido los diferentes tipos de aprendizajes que un ser humano debe incorporar para ser *competente en la gestión del estrés y del bienestar psicológico*: (1) conceptuales; (2) procedimentales; (3) actitudinales.

3) Para las variables de *producto* o variables finalmente predichas, se ha incorporado el modelo de *vivencias de estrés académico* (de la Fuente, 2015a; Stallman, 2010) y del *bienestar psicológico* (Ryff, Lee, & Keyes, 1995; Ryff, & Singer, 1996). Ver Tabla 1.

Tabla 1. Modelo Conceptual General para el análisis de la Comprensión para la Gestión del Estrés y del Bienestar Psicológico (de la Fuente y Martínez-Vicente, 20122; RPI. nº 00765-01162097)

<u>V. PRESAGIO</u> →	<u>V. PROCESO (mediadoras)</u> →	<u>V. PRODUCTO</u>
<u>PERSONALES</u>	<u>PERSONALES</u>	<u>PERSONALES</u>
INDIVIDUALES	COMPETENCIA PARA GESTIÓN ESTRES Y BIENESTAR	BIENESTAR / RENDIMIENTO
· Genero /Edad	<u>Nivel conceptual</u>	<u>Bienestar Psicológico</u>
· Big Five ³¹	· Enfoque de estudio ¹	· Bienestar Ps. ⁵⁴
· Afecto +/- ³³	· Estilos de aprendizaje (ILS) ⁵³	· Salud ⁴⁶
· SR Short ⁴ , L/C plazo ⁶⁵ , Self-Control ⁶⁶		· Prosperidad ⁴⁵
· SR-NR-DR: EDUCAT ⁴⁹ (EIPEA ⁹ , ETLQ ⁵⁹) CLINICA ⁴⁸ SALUD ⁵⁰ ORGAN ⁶⁷		

TIC ⁵⁵

Nivel procedimental

Estrés psicológico

· Habilidades exposición oral¹⁸

· Respuestas de Estrés y Ansiedad³⁶

· Habilidades de examen escrito²⁵

· H. Meta-cognitivas: Estrategias estudio y toma de apuntes^{16, 19}

· H. Meta-comportamentales: SR-short⁴, Self-control⁶⁶

· H. Meta-afectivas: Coping^{7, 34}

· H. Meta-motivacionales: engagement-burnout¹⁰, compromiso^{39,38,37}

· H. Meta-motivacionales estudio²²

· Dificultades de Regulación emocional (DERS-16)⁵⁷

· Fatiga autorregulatoria⁶³, EF⁶⁰

· Procrastinación⁴⁴

Rendim. acad

· C, P, A (castellano)¹¹

· C, P, A (inglés)¹²

Nivel actitudinal

· Adaptabilidad^{62, 64}

· Positividad³², Resiliencia³

· Fortalezas psicológicas⁴⁷, Espiritualidad⁶¹, Autocompasión⁷⁰

· Emociones de logro^{41,42,43}, Ansiedad test⁸, Confianza académica⁶

· Reactancia Psicológica⁵⁶

· Reactividad emocional⁵²

· Perfeccionismo⁵¹

· Acción-emoción⁵, Impulsividad⁶⁸

CONTEXTUALES

· ER-ENR-ER:

EDUCAT ⁴⁹, APOYO FAM ⁵⁸

CLINICA ⁴⁸

SALUD ⁵⁰

ORGAN ⁶⁷

TIC ⁵⁵

CONTEXTUALES

ETLQ ⁵⁹, EIPEA ⁹

ESTRÉS ACAD ENS.³⁵

Nota: Obsérvese el sobre índice de cada instrumento el número del mismo, para buscar su estructura. Ver Tabla 2.

Tabla 2. Instrumentos propuestos para la auto-evaluación y la auto-mejora, según área de evaluación e intervención psicológicas

1) AREA	EDUCATIONAL PSYCHOLOGY	(FOR UNIVERSITY STUDENTS OR SIMILAR)	
NUM. INVENT.	1) PRESAGE VARIABLES		
	1.1. Individuals		
31	BFQ-N	Big Five Questionnaire	Cuestionario de los Cinco Grandes
49	SRL-ERL. ACADEMIC LEARNING	Self- vs External- Regulation Scale in Behavior Academic Learning	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Com...
55	SR vs ER. TICS	Self- vs External- Regulation Scale for Assessment...	Escala para la Evaluación de la Auto-Regulación vs...
	1.2. Contextuals		
49	SRL-ERL. ACADEMIC LEARNING	Self- vs External- Regulation Scale in Behavior Academic Learning	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Com...
55	SR vs ER. TICS	Self- vs External- Regulation Scale for Assessment...	Escala para la Evaluación de la Auto-Regulación vs...
58	AIiYPE	Adult Involvement in Young People's Education	Participación de los adultos en la educación de los jóvenes
	2) PROCESS VARIABLES		
	2.1. Individuals		
	Conceptuals		
1	R-SPQ-2F-UNI	Revised Study Process Questionnaire (UNI)	Proceso de Estudio Revisado (UNI)
	Procedurals		
4	SRQ-Abbreviated	Self-Regulation Questionnaire Abbreviated	Cuestionario de Autorregulación Abreviado
7	EEC-UNI	Questionnaire on Coping Strategies (UNI)	Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (UNI)
44	PASS	Procrastination Assessment Scale- Students	Escala de Evaluación de la Procrastinación
	Attitudinals		
3	CD-RISC-UNI	ResilienceScale (UNI)	Escala de Resiliencia (UNI)
47	VIA	VIA Survey of Character Strengths	Cuestionario VIA de Fortalezas Personales
41	AEQ-C-RE	Achievement Emotions Questionnaire: Class-Related ...	Cuestionario de Emociones de Logro: Emociones Rela...
42	AEQ-L-RE	Achievement Emotions Questionnaire: Learning-Relat...	Cuestionario de Emociones de Logro: Emociones Rela...
43	AEQ-TE	Achievement Emotions Questionnaire: Test Emotions	Cuestionario de Emociones de Logro: Emociones ante...
6	ABC-UNI	Academic Behavioural Confidence Scale (UNI)	Escala de Confianza Académica (UNI)
	2.2. Contextuals		
9	EIPEA/ IATLP- Abbreviated	IATLP Scale - Abbreviated	EIPEA /Evaluación Interactiva del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje.
	3) PRODUCT VARIABLES		
	3.1 Individuals		
	Psychological Well-Being		
45	FSI	Flourishing Scale Inventory	Cuestionario de Prosperidad Personal
46	AHI	Academic Health Inventory	Cuestionario de Salud Académica
54	PWB-S	Ryff Psychological Well-Being Scale	Escalas de Bienestar Psicológico Ryff
	Academic Stress		
36	R-CEA	Stress and anxiety response	Respuesta de estrés y ansiedad
	Academic Achievement		
11	Achiv-SPA	Achievement Scale (Only for Spanish-speaking Stude...	Cuestionario de Rendimiento (Solo para alumnos esp...
12	Achiv-ENG	Achievement Questionnaire (Only for English-speaki...	Cuestionario de Rendimiento (Sólo para alumnos Ing...
	TOTAL: 20 INVENTORIES		

2) AREA	CLINICAL AN HEALTH AREA	(FOR SUBJECTS OF HEALTH CENTERS)	
NUM. INVENT.	1) PRESAGE VARIABLES		
	1.1. Individuals		
31	BFQ-N	Big Five Questionnaire	Cuestionario de los Cinco Grandes
48	SR-ER - GENERAL	Self- vs External- Regulation Scale	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Comportamental general.
50	SR-ER. HEALTH	Self- vs External- Regulation Scale in Health...	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Comportamental de la Salud.
	1.2. Contextuals		
48	SR-ER - GENERAL	Self- vs External- Regulation Scale	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Comportamental General.
50	SR-ER. HEALTH	Self- vs External- Regulation Scale in Health...	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Comportamental de la Salud.
	2) PROCESS VARIABLES		
	2.1. Individuals		
	Conceptuals		
47	VIA	VIA Survey of Character Strengths	Cuestionario VIA de Fortalezas Personales
	Procedurals		
4	SRQ-Abbreviated	Self-Regulation Questionnaire Abbreviated	Cuestionario de Autorregulación Abreviado
66	SC	Self-control Scale	Escala de Auto-Control
63	SRF-18	Self-Regulatory Fatigue Scale	Escala de Fatiga Autorregulatoria
7	EEC-UNI	Questionnaire on Coping Strategies (UNI)	Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (UNI)
57	DERS-16	Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation.	Versión breve de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional.
	Attitudinals		
3	CD-RISC	Resilience Scale	Escala de Resiliencia (UNI)
52	PERTH	PERTH Emotional Reactivity Scale	Escala de Reactividad Emocional PERT
56	HONG & FAEDDA, 1996	Psychological Reactance Inventory	Cuestionario de Reactancia Psicológica
5	JASE-H	Jenkins Activity Survey for Students-Hostility	Cuestionario JASE-H
32	EP	Positivity Scale	Escala de Positividad
33	PANASN	The Positive and Negative Affect Scale	Escala de Afectos Positivos y Negativos
	2.2. Contextuals		
48	SR-ER - GENERAL	Self- vs External- Regulation Scale	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Comportamental General.
50	SR-ER. HEALTH	Self- vs External- Regulation Scale in Health...	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Comportamental de la Salud.
	3) PRODUCT VARIABLES		
	3.1. Individuals		
	Psychological Well-Being		
45	FSI	Flourishing Scale Inventory	Cuestionario de Prosperidad Personal
54	PWB-S	Ryff Psychological Well-Being Scale	Escalas de Bienestar Psicológico Ryff
	Stress		
36	R-CEA	Stress and anxiety response	Respuesta de estrés y ansiedad
	TOTAL: 18 INVENTORIES		

3) AREA	NEUROPSYCHOLOGY	(PROFILE OF SUBJECTS WITH DIFFICULTIES OR DISORDERS)	
NUM. INVENT.	1) PRESAGE VARIABLES		
	1.1. Individuals		
48	SR-ER - GENERAL	Self- vs External- Regulation Scale	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Comportamental general.
49	SRL-ERL. ACADEMIC LEARNING	Self- vs External- Regulation Scale in Behavior Academic Learning	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Com...
	1.2. Contextuals		
48	SR-ER - GENERAL	Self- vs External- Regulation Scale	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Comportamental general.
49	SRL-ERL. ACADEMIC LEARNING	Self- vs External- Regulation Scale in Behavior Academic Learning	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Com...
58	AIIYPE	Adult Involvement in Young People's Education	Participación de los adultos en la educación de los jóvenes
	2) PROCESS VARIABLES		
	2.1. Individuals		
	Conceptuals		
1	R-SPQ-2F-UNI	RevisedStudyProcessQuestionnaire (UNI)	Proceso de Estudio Revisado (UNI)
47	VIA	VIA Survey of Character Strengths	Cuestionario VIA de Fortalezas Personales
	Procedurals		
7	EEC-UNI	Questionnaire on Coping Strategies (UNI)	Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (UNI)
60	BRIEF-A	Executive Functions Scale for university students	Escala de funciones ejecutivas para estudiantes universitarios
63	SRF-18	Self-Regulatory Fatigue Scale	Escala de Fatiga Regulatoria
44	PASS	Procrastination Assessment Scale- Students	Escala de Evaluación de la Procrastinación
57	DER-16	Emotional Regulation Difficulties	Dificultades de Regulación Emocional
	Attitudinals		
64	AD-NA-DA	The Adaptability Scale-Review	Escala de Adaptabilidad revisada
41	AEQ-C-RE	Achievement Emotions Questionnaire: Class-Related ...	
42	AEQ-L-RE	Achievement Emotions Questionnaire: Learning-Relat...	Cuestionario de Emociones de Logro: Emociones Rela...
43	AEQ-TE	Achievement Emotions Questionnaire: Test Emotions	Cuestionario de Emociones de Logro: Emociones Rela...
6	ABC-UNI	Academic Behavioural Confidence Scale (UNI)	Cuestionario de Emociones de Logro: Emociones ante... Escala de Confianza Académica (UNI)
	2.2. Contextuals		
35	E-CEA	Academic Stressors Subscale	Subescala de Estresores Académicos
	3) PRODUCT VARIABLES		
	Psychological Well-Being		
45	FSI	Flourishing Scale Inventory	
46	AHI	Academic Health Inventory	Cuestionario de Prosperidad Personal
54	PWB-S	Ryff Psychological Well-Being Scale	Cuestionario de Salud Académica Escala de Bienestar Psicológico Ryff
	Stress Academic		
36	R-CEA	Stress and anxiety response	Respuesta de estrés y ansiedad
11	Achiv-SPA	Achievement Scale (Only for Spanish-speaking Stude...	
12	Achiv-ENG	Achievement Questionnaire (Only for English-speaki...	Cuestionario de Rendimiento (Solo para alumnos esp... Cuestionario de Rendimiento (Solo para alumnos Ing...
	TOTAL: 20 INVENTORIES		

4) AREA	ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGY	(FOR WORKERS OF ORGANIZATIONS)	
NUME. INVENT.	1) PRESAGE VARIABLES		
	1.1. Individuals		
31	BFQ-N	Big Five Questionnaire	Cuestionario de los Cinco Grandes
67	SR.ER. ORGANIZACION	Self- vs External- Regulation Scale en organizaciones	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Comportamental
	1.2. Contextuals		
67	SR.ER. ORGANIZACION	Self- vs External- Regulation Scale en organizaciones	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Comportamental
	2) PROCESS VARIABLES		
	2.1. Individuals		
	Conceptual		
47	VIA	VIA Survey of Character Strengths	Cuestionario VIA de Fortalezas Personales
	Procedurals		
4	SRQ-Abbreviated	Self-Regulation Questionnaire Abbreviated	Cuestionario de Autorregulación Abreviado
7	EEC	Questionnaire on Coping Strategies	Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento
10	Burn-Engagement	Maslach Burnout Inventory–Student Survey; Utrecht ...	Cuestionario de Agotamiento - Implication
	Attitudinal		
62	AdS	The Adaptability Scale	Escala de Adaptabilidad
64	AD-NA-DA	The Adaptability Scale-Review	Escala de Adaptabilidad revisada
3	JASE-H	Jenkins Activity Survey for Students-Hostility	Cuestionario JASE-H
51	2.2. Contextuals		
67	SR.ER. ORGANIZACION	Self- vs External- Regulation Scale en organizaciones	Escala de Auto-Regulación vs Hetero-Regulación Comportamental
	3) PRODUCT VARIABLES		
	3.1. Individuals		
	Psychological Well-Being		
45	FSI	Flourishing Scale Inventory	Cuestionario de Prosperidad Personal
54	PWB-S	Ryff Psychological Well-Being Scale	Escalas de Bienestar Psicológico Ryff
	Estrés		
46	R-CEA	Stress and anxiety response	Respuesta de estrés y ansiedad
	TOTAL: 12 INVENTORIES		

6. Resultados de la aplicación

La evaluación de la experiencia con el uso de la utilidad ha sido testada con resultados adecuados El nivel de satisfacción con la herramienta es significativo y los usuarios manifiestan su satisfacción con el uso de la misma como experiencia de auto-conocimiento y auto-mejora (de la Fuente et al., 2014, 2025, 2018).

6.1. Aplicabilidad de la herramienta en diferentes contextos

1) Contexto psicoeducativo

La Utilidad e-Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico en el ámbito psicoeducativo tiene como propósito ayudar a los/las estudiantes a afrontar el estrés relacionado con el proceso de estudio y aprendizaje. Para ello la utilidad ofrece una selección de inventarios que facilitan la autoevaluación de los estudiantes, y ofrecen pautas para que estos pueden mejorar la competencia para aprender, estudiar y rendir bajo estrés. Además, permite a los docentes comprender qué niveles de estas variables se reflejan en su clase para que puedan plantear mejoras en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Ver Tabla 3.

Tabla 3. Instrumentos de autoevaluación de la Aplicación e-Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico en el ámbito psicoeducativo

	VARIABLES PRESAGIO	VARIABLES PROCESO		VARIABLES PRODUCTO
Personal	<ul style="list-style-type: none"> • Género/edad • BFQ-N (Cuestionario de los cinco grandes) • Escala de Auto-regulación vs Hetero-regulación comportamental del aprendizaje académico (SRL-NRL-DRL) 	Conceptual	<ul style="list-style-type: none"> • R-SPQ-2F-UNI. Proceso de estudio revisado (Enfoques y estilos de aprendizaje) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de Rendimiento • R-CEA. Subescala de Respuesta al Estrés • CPP. Cuestionario de Prosperidad Personal • CSA. Cuestionario de Salud académica • EBP. Cuestionario de Bienestar psicológico RYFF
		Procedimental	<ul style="list-style-type: none"> • CETA. Cuestionario de estrategias de Estudio y toma de Apuntes • CAR. Cuestionario de autorregulación abreviado. • EEC-UNI. Cuestionario de estrategias de afrontamiento • HEME. Cuestionario de hábitos y estrategias motivacionales para el estudio. • EIPEA (Escala de Evaluación Interactiva del Aprendizaje. Abreviada) 	
		Actitudinal	<ul style="list-style-type: none"> • CD-RISC. Resiliencia • EMI. Emociones de logro • JASE-H. Estilo de acción-emoción • VIA. Fortalezas personales • TAI-80. Ansiedad de evaluación • ABC. Confianza académica 	
Contextual	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de Auto-regulación vs Hetero-regulación comportamental del aprendizaje académico (ERL-ENRL-ERL) 	<ul style="list-style-type: none"> • EIPEA (Escala de Evaluación Interactiva del Aprendizaje. Abreviada) • ETLQ (Cuestionario breve de experiencias de enseñanza y aprendizaje) 	<ul style="list-style-type: none"> • EIPEA (Escala de Evaluación Interactiva del Aprendizaje. Abreviada) 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo familiar (Participación de los adultos en la educación de los jóvenes) 		
--	--	--	--

La aplicación permite registrarse en base a dos perfiles, como estudiante y como profesor. El estudiante una vez accede a la aplicación tiene acceso a los instrumentos de evaluación que debe cumplimentar según las indicaciones propuestas (ver Figura 1).

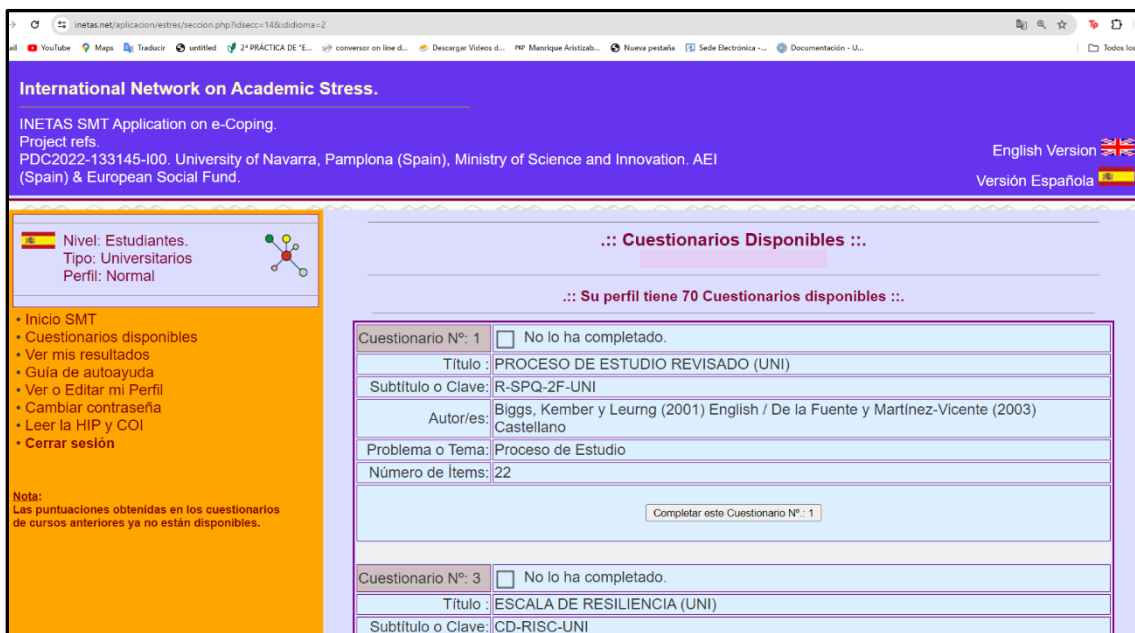


Figura 1. Entrada a la utilidad con el menú de inventarios

Una vez cumplimentado cualquiera de los cuestionarios el estudiante recibe una retroalimentación inmediata a través del menú "Ver mis resultados", donde se le informa del nivel en el que se sitúa en las variables evaluadas (dimensiones y factores). El sistema asigna tres niveles: alto, medio y bajo en cada una de las variables (Ver figura 2).

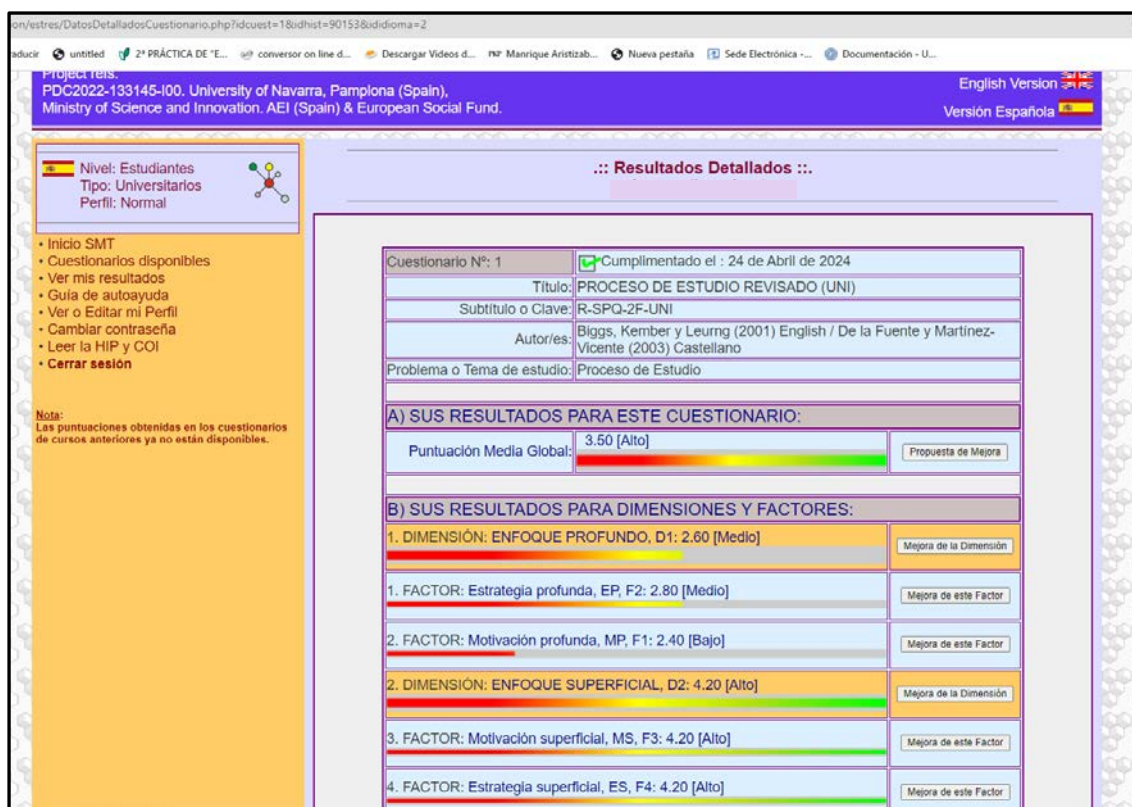


Figura 2. Pantalla de visualización de los resultados obtenidos una vez cumplimentado el cuestionario

Un nivel bajo en cualquier variable (dimensión o factor), señala la necesidad de que el estudiante realice un trabajo considerable para mejorar su competencia en esta; un nivel medio señala que la competencia debería mejorarse en cierta medida; un nivel alto indica que se cuenta con un nivel de competencia adecuado, aunque se pueden identificar ciertos aspectos de mejora adicionales. Con independencia de esta información también se ofrecen pautas de mejora en cada una de las variables evaluadas.

A continuación, se ofrece, como ejemplo, la *propuesta de mejora* que recibiría un estudiante al que se ha evaluado su enfoque de aprendizaje mediante la aplicación del Cuestionario de Proceso de Estudio Revisado (R-SPQ-2F). Tal y como aparece en la figura 2, este estudiante cuenta con un nivel medio de enfoque profundo, siendo el empleo de estrategia profunda medio y de motivación profunda bajo. Por otra parte, se constata que cuenta con un nivel alto de enfoque superficial, siendo el nivel de la motivación superficial y de la estrategia superficial alto. Ante estos resultados el sistema ofrece las siguientes propuestas de mejora para cada una de las dimensiones (se ofrece una copia literal de la retroalimentación ofrecida al estudiante) :

1) *Dimensión enfoque profundo.* La puntuación obtenida te debe hacer reflexionar sobre esta característica académica. Significa que necesitas mejorar el enfoque de aprendizaje profundo. Debes saber que puede mejorarse y entrenarse. Por ello, deberías proponerte incrementar algunos comportamientos propios del enfoque profundo. La investigación reciente sugiere que el enfoque profundo contribuye decisivamente a los logros académicos, mientras que el enfoque superficial predice peores rendimientos académicos.

Básicamente, el enfoque profundo se define como la manera de aprender que lleva consigo una motivación profunda hacia el aprendizaje (motivación de aproximación e intrínseca) y el uso de estrategias profundas de aprendizaje (organización de la información, elaboración estratégica de la información y memorización comprensiva), mientras que el enfoque superficial ha sido definido como la manera de aprender que lleva consigo una motivación superficial de aprendizaje (motivación de evitación y extrínseca) y el uso de estrategias superficiales de aprendizaje (organización pobre de la información, elaboración poco estratégica de la información y memorización mecánica).

2) *Dimensión enfoque superficial.* La puntuación obtenida te debe hacer reflexionar sobre esta característica académica. Significa que tienes un enfoque de aprendizaje superficial. No obstante, debes saber que puede mejorarse y entrenarse. Por ello, deberías proponerte disminuir algunos comportamientos propios del enfoque superficial. La investigación reciente sugiere que el enfoque superficial predice peores rendimientos académicos mientras el enfoque profundo contribuye decisivamente a los logros académicos.

Básicamente, mientras que el enfoque superficial ha sido definido como la manera de aprender que lleva consigo una motivación superficial de aprendizaje (motivación de evitación y extrínseca) y el uso de estrategias superficiales de aprendizaje (organización pobre de la información, elaboración poco estratégica de la información y memorización mecánica).

“Te sugerimos analizar cada uno de los tipos de comportamientos para tu mejora. Así, podrás comenzar a trabajar para mejorar los aspectos específicos que tengas más bajos.

1. Si apareces alto en la motivación superficial de aprendizaje deberías plantearte disminuirla. Puedes conseguir disminuir tu motivación superficial de aprendizaje mediante diferentes actividades:

- Analiza tus intereses y motivaciones para ver si tienes motivación sólo extrínseca (sólo notas, o premios externos). Aprende a disfrutar aprendiendo. Intenta evitar las motivaciones exclusivas de evitación del fracaso.

- Proponte metas de aprendizaje que te ayuden a mejorar personal y académicamente. Evita las metas de aprendizaje de evitación del fracaso.

- Date ánimos y auto-instrucciones para mantenerte auto-motivado mientras aprendes. La satisfacción en el aprendizaje, la consecución de retos personales, la formación personal y profesional pueden ser buenas motivaciones.

- Mejora tus logros personales, ello te reforzará y te ayudará a disminuir tu motivación superficial y a aumentar la motivación profunda (encontrando intereses propios y metas de aprendizaje que te hagan disfrutar).

2. Si apareces alto en la estrategia de aprendizaje superficial debes mejorar este aspecto de tu forma de aprender. La estrategia de aprendizaje superficial supone utilizar habilidades y estrategias poco adecuadas para aprender bien. Estas habilidades son esenciales en el ámbito académico porque permiten obtener numerosos logros en las asignaturas. Las siguientes actividades pueden ayudarte a disminuirla:

- Analiza y auto-registra las técnicas de estudio y las estrategias de habitualmente utilizas para aprender: repetición mecánica, resúmenes, esquemas memorísticos, poco comprensivos...

- Realiza un listado para la disminución de estos comportamientos inadecuados de aprendizaje.

- No abandones la práctica de mejora de tus habilidades de aprendizaje. Lucha por tus logros.

- Si no logras realizar el aspecto anterior sólo/a, busca ayuda profesional “

En conclusión, la Utilidad e-Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico es una herramienta tecnológica, fundamentada en el modelo de competencia para estudiar, aprender y rendir en contextos de estrés, que permite que los estudiantes puedan evaluar aquellas variables que la investigación señala como predictoras del estrés académico, bienestar psicológico y rendimiento académico, ofreciéndoles pautas para la auto-mejora en cada una de ellas.

2) Contexto clínico y de la salud

Ámbito Clínico y de la Salud

En el ámbito de la Psicología Clínica y de la Salud, la utilidad, siguiendo el modelo conceptual, tiene en cuenta las variables que se contemplan en la tabla 4.

Tabla 4. Instrumentos de autoevaluación de la Aplicación e-Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico en el ámbito Clínico y de la Salud

	VARIABLES PRESAGIO	VARIABLES PROCESO		VARIABLES PRODUCTO
Personal	<ul style="list-style-type: none"> • Género/edad • Personalidad • Regulación interna 	Conceptual	<ul style="list-style-type: none"> • Enfoques y estilos de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés • <i>Flourishing</i> • Bienestar psicológico
		Procedimental	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de afrontamiento • Autorregulación • Disregulación emocional • Hábitos y estrategias motivacionales • Funciones ejecutivas • <i>Burnout</i> 	
		Actitudinal	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptabilidad • Resiliencia • Estilo de acción-emoción • Perfeccionismo • Fortalezas personales 	
Contextual	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación externa • 	<ul style="list-style-type: none"> • Estresores contextuales 		

La Utilidad en el ámbito de la *Psicología Clínica y de la Salud* ofrece una selección de inventarios que facilitan la autoevaluación con el fin de mejorar los comportamientos deseados relacionados con el bienestar psicológico y el afrontamiento del estrés. Todos han sido validados y los diferentes niveles de las puntuaciones se han obtenido empleando muestras normativas. En este ámbito, la utilidad permite aplicar los siguientes instrumentos, que responden a las variables tanto de presagio como de proceso, que la investigación ha señalado como claras predictoras de otra de producto, tales como el malestar o estrés académico, y el bienestar psicológico (Ver tabla 4).

La Utilidad e-Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico en el ámbito clínico y de la Salud tiene como propósito ayudar a los/las sujetos a evaluar y mejorar los factores personales y contextuales que inducen estrés y bienestar psicológico, en su caso. Para ello, la utilidad ofrece una selección de inventarios que facilitan la autoevaluación de pacientes o personas que estén en un proceso de mejora personal en el contexto clínico y de la salud. Además, permite a

los terapeutas o PGS, comprender qué niveles de estas variables se reflejan en el grupo evaluado, para plantear mejoras.

La aplicación permite registrarse en base a diferentes perfiles, tales como paciente, en contexto sanitario u hospitalario. El sujeto, una vez accede a la aplicación, tiene acceso a los instrumentos de evaluación que debe cumplimentar según las indicaciones de su terapeuta (ver figura 3).



Figura 3. Pantalla de cuestionarios disponibles la Utilidad e-Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico (perfil clínico-sanitario)

Una vez cumplimentado cualquiera de los cuestionarios el sujeto recibe una retroalimentación inmediata a través del menú "Ver mis resultados", donde se le informa del nivel en el que se sitúa en las variables evaluadas (dimensiones y factores). El sistema asigna tres niveles: alto, medio y bajo en cada una de las variables (Ver figura 4).

International Network on Academic Stress.

INETAS SMT Application on e-Coping
Project refs.
PDC2022-133145-I00. University of Navarra, Pamplona (Spain),
Ministry of Science and Innovation. AEI (Spain) & European Social Fund.

English Version 
Versión Española 

Nivel: Estudiantes
Tipo: Universitarios
Perfil: Clínico

• Inicio SMT
• Cuestionarios disponibles
• **Ver mis resultados**
• Guía de autoayuda
• Ver o Editar mi Perfil
• Cambiar contraseña
• Leer la HIP y COI
• Cerrar sesión

Nota:
Las puntuaciones obtenidas en los cuestionarios de cursos anteriores ya no están disponibles.

:: Resultados Detallados ::
:: Jesús Enrique de la Fuente Arias ::

Cuestionario N°: 51	<input checked="" type="checkbox"/> Cumplimentado el : 27 de Abril de 2024
Título:	ESCALA FROST DE PERFECCIONISMO REVISADA
Subtítulo o Clave:	FROST
Autor/es:	Frost et al., (1990); Stober (1998)
Problema o Tema de estudio:	Perfeccionismo ajustado y patológico

A) SUS RESULTADOS PARA ESTE CUESTIONARIO:

Puntuación Media Global:	3.57 [Alto]	Propuesta de Mejora
--------------------------	-------------	---------------------

B) SUS RESULTADOS PARA DIMENSIONES Y FACTORES:

1. DIMENSIÓN: D1. PERFECCIONISMO DESAJUSTADO:	3.14 [Medio]
1. FACTOR: F1. Preocupación por los errores y acciones:	3.67 [Medio]

Figura 4. Pantalla de visualización de los resultados obtenidos una vez cumplimentado el cuestionario (perfil Clínico-Sanitario)

En el caso del ejemplo elegido, un nivel alto en perfeccionismo desajustado (total, dimensión o factor), señala la necesidad de que el sujeto realice un trabajo considerable para mejorar su competencia en esta; un nivel medio señala que la competencia debería mejorarse en cierta medida; un nivel alto indica que se cuenta con un nivel de perfeccionismo. Con independencia de esta información también se ofrecen pautas de mejora en cada una de las variables evaluadas.

A continuación, se ofrece, como ejemplo, la propuesta de mejora que recibiría un sujeto que se ha evaluado con la *Escala Frost de Perfeccionismo Ajustado y Patológico Revisada* (Frost et al., 1980) y aparece con un resultado alto-medio-bajo. Ante estos resultados el sistema ofrece las siguientes propuestas de mejora para cada una de las dimensiones (se ofrece una copia literal de la retroalimentación ofrecida al estudiante):

PROPUESTA DE MEJORA PARA CUESTIONARIO: PERFECCIONISMO AJUSTADO Y PATOLÓGICO:
[Alto]

- El perfeccionismo está referido a estándares de exigencia de una persona en sus acciones y logros de la vida cotidiana. Puede ser ajustado, si te ayuda a mejorar y a conseguir tus logros, o desajustado su supone intransigencia y rigidez en la autovaloración de los mismos. La investigación ha mostrado que el perfeccionismo ajustado está asociado a emociones positivas y estrategias de afrontamiento centradas en el problema, mientras el perfeccionismo

desajustado lo está en la emocionalidad negativa y a estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

Si has obtenido una puntuación alta en perfeccionismo desajustado quiere decir que deberías prestarle mucha atención a esta forma de exigirte y trabajar para evolucionar hacia un perfil más ajustado. Las actividades y estrategias para mantener un perfil ajustado pueden ser:

- Asume que nadie es perfecto en todo lo que hace. Todos nos equivocamos y rectificamos. Esto no es un drama, sino una parte del aprendizaje de la vida.
- A veces, lo mejor es enemigo de lo bueno. La excelencia no debe conseguirse a costa de tu salud, tus relaciones y tu familia. No merece la pena pagar un premio tan alto.
- El camino para lograr algo y el disfrute es tan importante como el logro en sí mismo. No es bueno que la consecución del logro, elimine el disfrute y las emociones positivas durante el camino para conseguirlo.
- Auto-obsérvate sobre tus emociones y manera de afrontar los errores. Aprender a aceptarlos sin necesidad de auto-maltratarte de manera cotidiana.
- Si observas que no puedes llevar a cabo este cambio comportamental, pide ayuda a un Psicólogo Clínico o General Sanitario.

En conclusión, la *Utilidad e-Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico* (de la Fuente, 2015; de la Fuente et al, 2015; de la Fuente, 2024) es una herramienta tecnológica, fundamentada en el modelo de competencia para la gestión del estrés y del bienestar en ámbitos clínicos y de la Salud. Permite que los pacientes puedan evaluar aquellas variables que la investigación señala como predictoras del estrés académico, bienestar psicológico y flourishing, ofreciéndoles pautas para la auto-mejora y auto-ayuda, en cada una de ellas.

Area de Neuro-Psicología

En el área de la neuropsicología la utilidad, siguiendo el modelo conceptual, tiene en cuenta las variables que se contemplan en la tabla 5.

Tabla 5. Variables del Modelo Conceptual para la Gestión del Estrés del Bienestar Psicológico en el área de la Neuropsicología

	VARIABLES PRESAGIO	VARIABLES PROCESO		VARIABLES PRODUCTO
Personal	<ul style="list-style-type: none"> • Género/edad • Personalidad • Autorregulación a corto y a largo plazo • Autocontrol • Regulación interna • Regulación interna (salud) • Regulación interna (TICs) 	Procedimental	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de estudio • Autorregulación • Autocontrol • Estrategias de afrontamiento • Hábitos y estrategias motivacionales para el estudio • Regulación emocional • Funciones ejecutivas • Procrastinación 	<ul style="list-style-type: none"> • Rendimiento académico • Estrés académico • Prosperidad • Salud académica • Bienestar psicológico
		Actitudinal	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptabilidad • Resiliencia • Emociones de logro • Ansiedad ante la evaluación • Confianza académica • Reactividad emocional • Impulsividad 	
Contextual	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación externa • Regulación externa (salud) • Regulación externa (TICs) • Apoyo familiar 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza Reguladora y aprendizaje autorregulado • Experiencias de enseñanza-aprendizaje • Estresores académicos 		<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza Reguladora y aprendizaje autorregulado

La Utilidad en el *ámbito de la Neuropsicología* ofrece una selección de cuestionarios e inventarios que facilitan la autoevaluación con el fin de mejorar los comportamientos deseados relacionados con el bienestar psicológico y el afrontamiento del estrés académico. Todos han sido validados y los diferentes niveles de las puntuaciones se han obtenido empleando muestras normativas. La utilidad permite aplicar los siguientes instrumentos, que responden a las variables tanto de presagio como de proceso, que la investigación ha señalado como claras predictoras del estrés académico, del bienestar psicológico y del rendimiento académico (Ver tabla 6).

Tabla 6. Instrumentos de autoevaluación de la Aplicación e-Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico en el ámbito de la Neuropsicología

	VARIABLES PRESAGIO	VARIABLES PROCESO	VARIABLES PRODUCTO
--	--------------------	-------------------	--------------------

Personal	<ul style="list-style-type: none"> • Género/edad • BFQ-N. Cuestionario de los cinco grandes. • SRISL. Inventario de autorregulación a corto y largo plazo • Escala de Auto-regulación vs Hetero-regulación comportamental ámbito clínico (SR-NR-DR) • EAAC. Escala de autocontrol. • ETLQ (Cuestionario breve de experiencias de enseñanza y aprendizaje) 	Procedimental	<ul style="list-style-type: none"> • CETA. Cuestionario de estrategias de Estudio y toma de Apuntes • CAR. Cuestionario de autorregulación abreviado. • EAAC. Escala abreviada de autocontrol • EEC. Cuestionario de estrategias de afrontamiento • Cuestionario de agotamiento-implicación. • HEME. Cuestionario de hábitos y estrategias motivacionales para el estudio • DERS-16. Versión Abreviada de la Escala de Dificultades en la Regulación de las Emociones • SRF. Escala de Fatiga Autorregulatoria • BRIEF-A. Escala de Funciones Ejecutivas para estudiantes universitarios 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de Rendimiento • R-CEA. Subescala de Respuesta al Estrés • CPP. Cuestionario de Prosperidad Personal • CSA. Cuestionario de Salud académica • EBP. Cuestionario de Bienestar psicológico RYFF
		Actitudinal	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de Adaptabilidad • Escala de Adaptabilidad Revisada • CD-RISC. Escala de Resiliencia • VIA. Cuestionario de Fortalezas Psicológicas • AEQ-C-RE. Cuestionario de emociones de logro: emociones relacionadas con las clases • AEQ-L-RE. Cuestionario de emociones de logro: emociones relacionadas con el aprendizaje • AEQ-TE. Cuestionario de emociones de logro: emociones ante los exámenes • TAI-80. Cuestionario de Ansiedad de Evaluación • ABC. Escala de Confianza Académica • PERTH. Escala de Reactividad Emocional • FROST. Escala FROST de perfeccionismo revisada • UPPS_P. Escala de conducta de impulsividad 	
Contextual	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de Auto-regulación vs Hetero- 	<ul style="list-style-type: none"> • SETLQ. Cuestionario Breve de Experiencias de Enseñanza y Aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> • EIPEA (Escala de Evaluación 	

	<p>regulación comportamental ámbito clínico (ER-ENR-ER)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de Auto-regulación vs Hetero-regulación comportamental ámbito de la salud (ER-ENR-ER) • Escala de Auto-regulación vs Hetero-regulación comportamental en el uso de los dispositivos TICs (ER-ENR-ER) • Apoyo familiar (Participación de los adultos en la educación de los jóvenes) 	<ul style="list-style-type: none"> • EIPEA (Escala de Evaluación Interactiva del Aprendizaje. Abreviada) • E-CEA. Subescala de estresores académicos 	<p>Interactiva del Aprendizaje. Abreviada)</p>
--	--	--	--

La Utilidad e-Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico tiene como propósito ayudar a los/las estudiantes a afrontar el estrés relacionado con el proceso de estudio y aprendizaje. Para ello la utilidad ofrece una selección de inventarios que facilitan la autoevaluación de los estudiantes, y ofrecen pautas para que estos pueden mejorar la competencia para aprender, estudiar y rendir bajo estrés. Además, permite a los docentes comprender qué niveles de estas variables se reflejan en su clase para que puedan plantear mejoras en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El estudiante una vez registrado en la aplicación tiene acceso a los instrumentos de evaluación que debe cumplimentar según las indicaciones facilitadas. A modo de ejemplo, en la figura 5 se puede observar que la Escala de Funciones Ejecutivas ha sido cumplimentada para el sujeto.

The screenshot shows the INETAS SMT Application interface. At the top, it displays the title 'International Network on Academic Stress.' and project information: 'INETAS SMT Application on e-Coping. Project refs. PDC2022-133145-I00. University of Navarra, Pamplona (Spain), Ministry of Science and Innovation. AEI (Spain) & European Social Fund.' There are language options for 'English Version' and 'Versión Española'.

The main content area is titled 'Cuestionarios Disponibles' and indicates 'Su perfil tiene 70 Cuestionarios disponibles'. A specific questionnaire is highlighted with a green checkmark, indicating it has been completed. The details for this questionnaire are as follows:

Cuestionario N°: 60	Completado por usted por última vez: 26 de Abril de 2024
Título:	ESCALA DE FUNCIONES EJECUTIVAS PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
Subtítulo o Clave:	BRIEF-A
Autor/es:	Gioia, Espy & Isquith, 2003; (adaptación: de la Fuente, J. (2021))
Problema o Tema:	Funciones ejecutivas para estudiantes universitarios
Número de Ítems:	75

On the left side, there is a sidebar menu with options like 'Inicio SMT', 'Cuestionarios disponibles', 'Ver mis resultados', 'Guía de autoayuda', 'Ver o Editar mi Perfil', 'Cambiar contraseña', 'Leer la HIP y COI', and 'Cerrar sesión'. A note at the bottom of the sidebar states: 'Nota: Las puntuaciones obtenidas en los cuestionarios de cursos anteriores ya no están disponibles.'

Figura 5. Ejemplo de cumplimentación de escala de Funciones ejecutivas

nivel en el que se sitúa en las variables evaluadas (dimensiones y factores). El sistema asigna tres niveles: alto, medio y bajo en cada una de las variables (Ver figura 6).



Figura 6. Pantalla de visualización de los resultados obtenidos una vez cumplimentada la Escala de Funciones Ejecutivas para estudiantes universitarios

Un nivel bajo en cualquier variable (dimensión o factor), señala la necesidad de que el estudiante realice un trabajo considerable para mejorar su competencia en esta; un nivel medio señala que la competencia debería mejorarse en cierta medida; un nivel alto indica que se cuenta con un nivel de competencia adecuado, aunque se pueden identificar ciertos aspectos de mejora adicionales. Con independencia de esta información también se ofrecen pautas de mejora en cada una de las variables evaluadas.

En el caso que nos ocupa el estudiante, tal y como aparece en la figura 2, cuenta con una puntuación que lo sitúan en un nivel medio en Funciones Ejecutivas. Asimismo, mantiene un nivel medio en el índice metacognitivo y en el de regulación comportamental. Ante estos resultados el sistema ofrece la siguiente propuesta de mejora (se reproduce literalmente)

La Escala abreviada de funciones ejecutivas pretende ayudarte a evaluar y detectar áreas comportamentales o comportamientos básicos, relacionadas con la autorregulación durante el aprendizaje, que te ayudan o interfieren con el mismo.

Existe numerosa investigación reciente que ha establecido la importancia del mecanismo de control ejecutivo (también llamadas funciones ejecutivas), durante el comportamiento y el aprendizaje. Cuando se evalúa el grado en que estos comportamientos de control no existen -o existen en menor cuantía- se utiliza el concepto de disfunción o descontrol ejecutivo. Existe numerosa investigación que relaciona la falta de este mecanismo de control cognitivo, comportamental y emocional con algunos problemas y dificultades en el aprendizaje. Por ello, es relevante la evaluación de estos aspectos y, en su caso, su tratamiento y mejora.

Este inventario te proporciona una puntuación total, que es el compendio de dos puntuaciones combinadas:

1) Índice de disregulación cognitiva. Está referido a las dificultades que una persona puede tener para tareas cognitivas, tales como atención, memorización, planificación y control de tareas.

2) Índice de disregulación comportamental. Referido a las dificultades de gestión y control emocional y comportamental, tales como inhibición de la conducta o inhibición y control emocional.

También, proporciona retroalimentación al alumnado:

“Si has obtenido una puntuación total media en el inventario, indica que tienes algo de disregulación cognitiva y comportamental. Esto quiere decir que habitualmente no siempre ejecutas las tareas evaluadas con un alto grado de planificación, control e inhibición cognitiva y emocional. No obstante, te sugerimos que realices algunas actividades de auto-evaluación y auto-mejora comportamental, para mejorar algunos aspectos:

1) Haz una lista de las actividades usuales que te cuestan realizar más y menos, indicando frecuencia, intensidad y duración de autorregulación cognitiva (pensar). Por ejemplo: dificultad y momentos en los que me cuesta concentrarme; dificultad momentos en los que me cuesta no distraerme y centrar la atención...

2) Haz una lista de las actividades usuales que te cuestan realizar más y menos, indicando frecuencia, intensidad y duración del comportamiento de autorregulación emocional (sentir): Por ejemplo: dificultad para inhibir mi emoción y no explotar, cuando estoy enfadado.

3) Haz una lista de las actividades usuales que te cuestan realizar más y menos, indicando frecuente, intensidad y duración del comportamiento de autorregulación conductual (hacer): Por ejemplo: dificultad para planificar mis actividades diarias y cumplir lo planificado; dificultad para ordenar mis cosas y mi habitación.

Si esta ayuda es insuficiente para mejorar, pide ayuda profesional a un Psicólogo Educativo o de la Salud. Con su ayuda puedes cambiar comportamientos y mejorar tu control comportamental (función ejecutiva). El autocontrol es entrenable y, por tanto, mejorable “.

3) Contexto organizacional

En las organizaciones, la salud y el bienestar de los empleados son indicadores por los que se mide la eficacia de las acciones de prevención y de salud laboral recogidas en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. La Utilidad se ha aplicado más recientemente en este ámbito, por lo que aún se está proceso de adaptación tanto de algunos cuestionarios e inventarios como del feedback que ofrecen. Partiendo del modelo conceptual mencionado, en el ámbito organizacional, la Utilidad tiene en cuenta las variables que se presentan en la Tabla 7.

Tabla 7. Variables del Modelo Conceptual para la Gestión del Estrés y del Bienestar Psicológico en el ámbito Organizacional

ÁMBITO	VARIABLES PRESAGIO	VARIABLES PROCESO		VARIABLES PRODUCTO
Contextual	Regulación externa	Regulación Externa		Estrés laboral Bienestar psicológico <i>Flourising</i>
Personal	Personalidad Regulación interna	Conceptual	Fortalezas Personales	
		Procedimental	Autorregulación Técnicas de afrontamiento <i>Engagement</i> <i>Burnout</i>	
		Actitudinal	Resiliencia Patrón conducta Tipo A Conducta perfeccionista Adaptabilidad Reactancia psicológica	

La Utilidad ofrece una selección de cuestionarios e inventarios que facilitan la autoevaluación con el fin de mejorar los comportamientos deseados relacionados con el bienestar psicológico y el afrontamiento del estrés en el medio laboral. Todos los cuestionarios e inventarios han sido validados y los diferentes niveles de las puntuaciones se han obtenido empleando muestras

normativas. En las organizaciones, la Utilidad permite aplicar los siguientes instrumentos, que responden a las variables e instrumentos incluidas en la Tabla 8.

Tabla 8. Instrumentos de autoevaluación de la Utilidad e-Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico en el ámbito organizacional

ÁMBITO	VARIABLES PRESAGIO	VARIABLES PROCESO		VARIABLES PRODUCTO
Contextual	Escala de Auto-regulación vs Hetero-regulación en el contexto organizacional (ERO-ENRO-ERO)	Escala de Auto-regulación vs Hetero-regulación en el contexto organizacional (ERO-ENRO-ERO)		
Personal	Cuestionario de los cinco grandes (BFQ-N) Escala de Auto-regulación vs Hetero-regulación en el contexto organizacional (ERO-ENRO-ERO)	Conceptual	Cuestionario de Fortalezas Personales (VIA)	Subescala de Respuesta al Estrés (R-CEA) Escalas bienestar psicológico de Ryff (PWB) Cuestionario de prosperidad personal (FSI)
		Procedimental	- Cuestionario de Autorregulación (CAR) abreviado (SRQ_ABREV.) - Escala de Afrontamiento breve (ACS-SF) - Escala Utrecht de <i>Engagement</i> en el Trabajo - Inventario Maslach de <i>Burnout</i>	
		Actitudinal	- Escala de Resiliencia (CDRISK) - Patrón conducta Tipo A (JASE-H) - Escala de Perfeccionismo revisada (FROST) - Escala de adaptabilidad (AdS) - Escala de Adaptación revisada (AD-NA-DA) - Cuestionario de Reactancia Psicológica (Hong y Faeda, 1995)	

La Utilidad e-Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico aplicado a las organizaciones tiene como propósito ayudar a las/los trabajadores a gestionar el estrés relacionado con el contexto y el contenido de su trabajo. Para ello, la Utilidad prioriza que los trabajadores respondan a los cuestionarios antes mencionados, aunque, si así lo desean, tienen acceso a todos los incluidos. Los cuestionarios e inventarios facilitan la autoevaluación de los trabajadores y profesionales, y ofrecen pautas para que estos pueden mejorar sus competencias de manejo del estrés, mejorando su desempeño.

La aplicación permite registrarse en base a dos perfiles: como empleado y como supervisor. El empleado, una vez accede a la aplicación, tiene acceso a los instrumentos de evaluación antes mencionados (Figura 7).



Figura 7. Pantalla ejemplo de cuestionarios disponibles en la Utilidad e-Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico para empleados

Una vez cumplimentado cualquiera de los cuestionarios, el empleado recibe una retroalimentación inmediata a través del menú "Ver mis resultados", donde se le informa del nivel en el que se sitúa en las variables evaluadas (dimensiones y factores). El sistema asigna tres niveles: alto, medio y bajo en cada una de las variables (Figura 8).

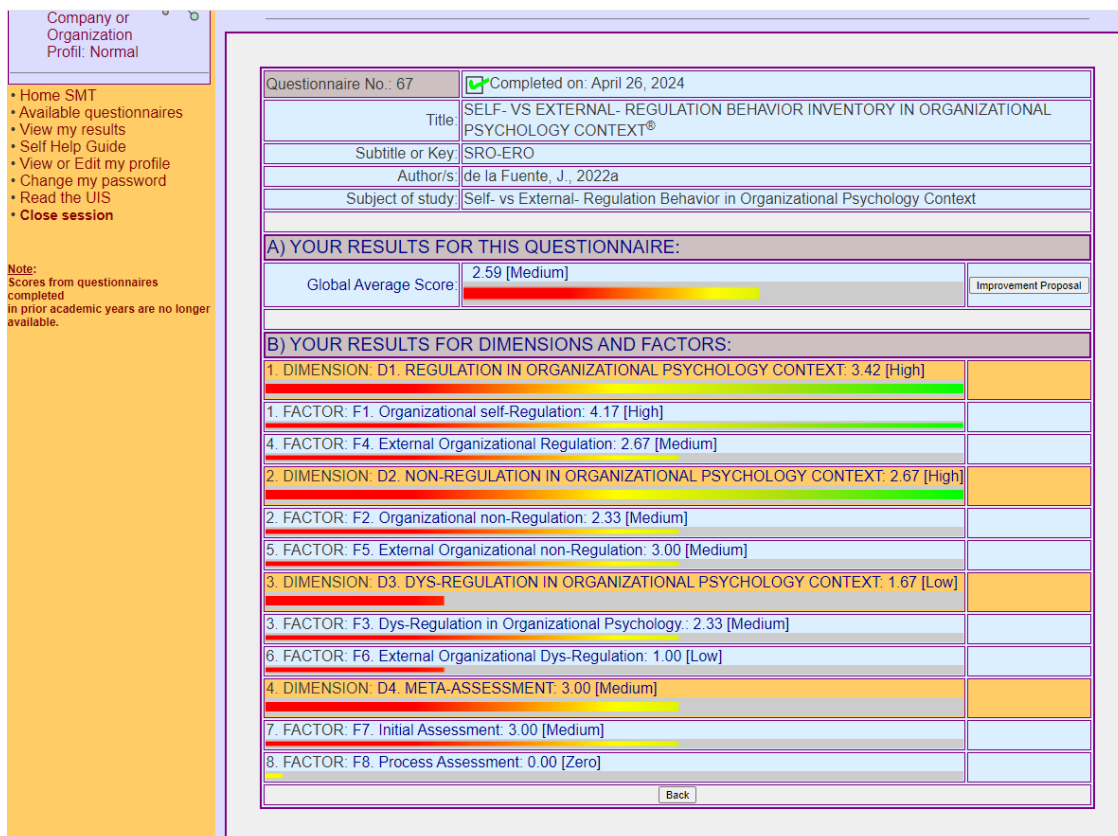


Figura 8. Pantalla de visualización de los resultados obtenidos una vez cumplimentado el cuestionario

Un nivel bajo en cualquier variable (dimensión o factor), señala la necesidad de que la persona realice un trabajo considerable para mejorar su competencia en esta; un nivel medio señala que la competencia debería mejorarse en cierta medida; un nivel alto indica que se cuenta con un nivel de competencia adecuado, aunque se pueden identificar ciertos aspectos de mejora adicionales. En la Figura 2, se puede apreciar que son las variables contextuales las que se perciben con mayor ámbito para la mejora. Con independencia de esta información también se ofrecen pautas de mejora en cada una de las variables evaluadas.

A continuación, se ofrece, como ejemplo, la propuesta de mejora que recibiría un empleado que ha cumplimentado la Escala de Afrontamiento breve (ACS-SF). En este caso, las propuestas de mejora están diferenciadas por factores. En la Figura 9, se muestra la propuesta de mejora para el Factor 3 (“afrontamiento improductivo”) en el que ha obtenido una puntuación media.

Organization Perfil: Normal	
<ul style="list-style-type: none"> • Home SMT • Available questionnaires • View my results • Self Help Guide • View or Edit my profile • Change my password • Read the UIS • Close session <p>Note: Scores from questionnaires completed in prior academic years are no longer available.</p>	
Questionnaire No. : 34	Improvement Proposal: 271
Title:	BRIEF COPING SCALE
Subtitle or Key:	ACS-SF
Author/s:	Frydenberg y Lewis (1996a)
Subject of study:	Coping Strategies
IMPROVEMENT PROPOSAL FOR FACTOR 253: Unproductive coping, F3: [Medium]	
<p>Mid-range scores in emotion-focused coping (unproductive help) and mid-range scores in problem-focused coping</p> <p>Coping strategies refer to behaviors for dealing with and managing stressful situations that are typical of daily life. Research has shown their relationship to psychological distress and to health problems.</p> <p>Medium scores in both emotion-focused and problem-focused coping strategies indicate an even amount of both types of behaviors. You probably make significant use of behavior that does not help solve the problem, but provides emotional relief. Research has shown that, while the combined use of both strategy types is adaptive, problem-focused strategies are more useful because they modify the source of the stress-triggering event.</p> <p>We therefore suggest the use of activities for readjusting your strategies and for increasing your use of strategies aimed at solving the problem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Make a list of your behaviors for dealing with the stressful situation. • Classify them as behaviors or strategies that address the problem or that provide emotional relief. • Examine each one to see whether it is working for you. • Plan changes in your behavior strategies. Design types of behaviors that you are going to use in order to cope more effectively with your problem. • Put them into practice and analyze the effects. • Make as many behavioral changes as you need and reward yourself for them. 	

Figura 9. Pantalla de visualización del feedback recibido y del plan de acción propuesto para una dimensión según los resultados obtenidos

Específicamente, la Utilidad propone ciertas acciones que el empleado puede emprender para mejorar la eficacia de sus técnicas de afrontamiento en su situación laboral. Por ejemplo, la Utilidad le propone que haga una lista de las conductas que adopta antes situaciones estresantes, que examine las que mejor le funcionan o que se premie cuando consiga implementar alguna de las nuevas conductas previstas.

La Utilidad, también puede permitir que el investigador principal pueda aportar información general sobre la valoración que los empleados hacen de su contexto laboral ya que son las organizaciones las responsables de implantar acciones de mejora en esta área.

Por lo tanto, la Utilidad e-Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico es una herramienta tecnológica, fundamentada en el Modelo Conceptual para la Competencia para la Gestión del Estrés y el Bienestar Psicológico (De la Fuente y Martínez-Vicente, 2023). Esta herramienta puede ayudar a que los empleados, de manera autónoma, puedan autoevaluarse en las dimensiones mencionadas, acceder de forma inmediata a sus resultados y poder consultar los recursos a su disposición con orientaciones para su auto-mejora. En este sentido, al trabajador se le aporta información sobre su contexto laboral, actitudes, procesos y conductas para que tome mayor control sobre la mejora de su salud y bienestar en el trabajo de forma autónoma.

7. Recomendaciones para la generalización de la experiencia: transferencia

Esta herramienta puede solicitarse y utilizarse, mediante contrato de transferencia vía OTRI de la Universidad de Navarra, tanto en *contextos psicológicos académicos* (investigación de procesos) como en *contextos psicológicos profesionales* (evaluación y mejora de procesos), contactando inicialmente con el IP responsable de la herramienta, el Dr. Jesús de la Fuente, mediante e-mail al IP del proyecto: jdlfuente@unav.es

Un ejemplo de transferencia de la herramienta tecnológica ya realizada y utilizada en otras universidades se puede consultar en:

<https://www.inetas.net/stress/seccion.php?ididioma=2&idseccion=1&idproyecto=11>

8. Conclusiones

La creación de herramientas tecnológicas basadas en la evidencia –así como el modelo de utilidad conceptual que la fundamenta– deben de ser considerados como herramientas de transferencia del conocimiento científico al ámbito psicológico profesional aplicado, de primer orden. Suponen, en sí mismos, un avance relevante para el conocimiento psicológico aplicado, ya que permiten:

1) *Identificar problemas complejos*, en base a la investigación previa y elaborar hipótesis explicativas y predictivas de los mismos. Esto es una competencia profesional esencial para el profesional de la psicología. Permiten tomar en consideración factores de protección y de riesgo de los sujetos evaluados y de su contexto (de la Fuente, 2021).

2) *Deducir factores o variables a evaluar*, asociados a instrumentos de evaluación ya y testados (traducidos y validados) en la población específica en la que se van a utilizar. Esto supone una ventaja inequívoca, habida cuenta que muchos de los instrumentos de investigación que aporta la investigación psicoeducativa, surgen en el ámbito anglosajón y, consecuentemente, deben ser adaptados a cada ámbito cultural específico.

3) *Realizar propuestas de intervención específicas*, basadas en la dirección que la evidencia previa haya establecido y ajustadas a cada variable objeto de análisis (de la Fuente, 2023).

En definitiva, la *herramienta tecnológica* presentada permite integrar las tres fases definitorias de cualquier acción profesoral psicológica: (1) Identificación explicativa del problema; (2) Evaluación y diagnóstico del mismo; (3) Intervención, a través de técnicas y acciones específicas.

Esto es una competencia recogida en los catálogos profesionales internacionales (EuroPsych, 2022).

Además, contribuye a que la cadena de valor I+D+I (Investigación + Desarrollo Tecnológico + Transferencia de la innovación) se materialice en modelos concretos con amplia aplicabilidad profesional en el ámbito profesional de la Psicología (de la Fuente y Justicia, 2018; de la Fuente, Vera & Cardelle-Elawar, 2012). Complementariamente, toda la información de informes referidos a este desarrollo tecnológico, se pueden consultar en:

<https://www.inetas.net/stress/seccion.php?ididioma=2&idseccion=1&idproyecto=9>

9. Referencias (directamente relacionadas con el desarrollo de la herramienta)

de la Fuente, J. (2011). Implication of the DEDEPRO model for the Interactive Analysis of the Teaching-Learning Process in Higher Education. In R. Texeira (Ed.), *Higher Education in a State of Crisis* (pp. 205-222). NY: NOVA Science Publisher Corp.

de la Fuente, J. (2015). *Herramienta e-Afrontamiento del Estrés Académico*: RPI nº 201599900087894. Almería: Universidad de Almería

de la Fuente J (2021). A Path Analysis Model of Protection and Risk Factors for University Academic Stress: Analysis and Psychoeducational Implications for the COVID-19 Emergency. *Front. Psychol.* 12:562372. doi: 10.3389/fpsyg.2021.562372

de la Fuente, J. (2023a). *Competencia para estudiar, aprender y rendir bajo estrés: Guía para estudiantes y opositores* (Segunda Edición). Serie: Education & Psychology I+D+I. Amazon-Libros

de la Fuente, J. (2023b). *Video-DEMO de la Herramienta de e-Afrontamiento del estrés y del Bienestar Psicológico (Prueba de Concepto)*. Pamplona: Universidad de Navarra.

https://www.inetas.net/lib/video/20240428_Prueba_de_Concepto.mp4

de la Fuente J, Amate J, González-Torres MC, Artuch R, García-Torrecillas JM and Fadda S (2020). Effects of Levels of Self-Regulation and Regulatory Teaching on Strategies for Coping with Academic Stress in Undergraduate Students. *Front. Psychol.* 11:22. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00022

de la Fuente J, Cardelle-Elawar M, Peralta FJ, Sánchez MD, Martínez-Vicente JM and Zapata L (2011). Students' factors affecting undergraduates' perceptions of their teaching and learning process within ECTS experience. *Front. Psychology*. 2:28. doi: 10.3389/fpsyg.2011.00028

de la Fuente, J. & Eissa, M. A. (2023). *International Handbook on Applying Self-Regulated Learning in Different Settings* (Vols.1 y 2) (Segunda Edición). Serie: Education & Psychology I+D+I. Amazon-Libros.

de la Fuente, J. and Justicia, F. (2007). The DEDEPRO Model for Regulating Teaching and Learning: recent advances. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 5(3), 535-564.

de la Fuente J, Kauffman DF, Dempsy MS and Kauffman Y (2021). Analysis and Psychoeducational Implications of the Behavior Factor During the COVID-19 Emergency. *Front. Psychol.* 12:613881. doi: 10.3389/fpsyg.2021.613881

de la Fuente, J., Lahortiga-Ramos, F., Laspra-Solís, C., Maestro-Martín, C., Alustiza, I., Aubá, E., & Martín-Lanas, R. A (2020). Structural Equation Model of Achievement Emotions, Coping Strategies and Engagement-Burnout in Undergraduate Students: A Possible Underlying Mechanism in Facets of Perfectionism. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 2106. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062106>

de la Fuente, J., López, M., Zapata, L., Martínez-Vicente, J. M., Vera, M. M., Solinas, G., & Fadda, S. (2014). Competencia para Estudiar y Aprender en Contextos Estresantes: Fundamentos de la Utilidad e-Afrontamiento del Estrés Académico®. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 12(34), 717-746.

de la Fuente, J., López, M., Zapata, L., Solinas, G. & Fadda, S. (2015). Improving Mental Health Trough and online self-Assessment and Self-Help e-Utility in Univerity Student. In Roberta V. Nata (ed)., *Progress in Education*, Volume 33 (pp. 63-76). NY: Nova Science Publishers, Inc.

de la Fuente, J. & Martínez-Vicente, J.M. (2023). *Modelo Conceptual de Utilidad para la Gestión del Estrés y del Bienestar Psicológico en diferentes ámbitos psicológicos, MCEBPTM [Utility Conceptual Model for Stress Management, in Different Psychological Well-Being Contexts]*

MCEBPTM. Madrid, Ministerio de Cultura: Registro de la Propiedad Intelectual, RPI ref. 00765-01298845.

de la Fuente, J. & Martínez-Vicente, JM (2024). *Modelo Conceptual de Utilidad para la Gestión del Estrés y del Bienestar Psicológico en diferentes ámbitos psicológicos* (Serie Education & Psychology I+D+I). Bellevie: Amazon.

de la Fuente J, Martínez-Vicente JM, Peralta-Sánchez FJ, González-Torres MC, Artuch R and Garzón-Umerenkova A (2018). Satisfaction With the Self-Assessment of University Students Through e-Coping With Academic Stress UtilityTM. *Front. Psychol.* 9:1932. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01932

de la Fuente, J., Martínez-Vicente, J.M., Peralta-Sánchez, F. J., García-Berbén, A. B. (2010). Percepción del proceso de enseñanza-aprendizaje y rendimiento académico en diferentes contextos instruccionales de la Educación Superior [Perception of the teaching-learning process and academic performance in different instructional contexts of Higher Education]. *Psicothema*, 22(4), 806-812. Recuperado a partir de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8956>

de la Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., Salmerón, J. L., Vera, M. M., & Cardelle-Elawar, M. (2016). Action-emotion style, learning approach and coping strategies, in undergraduate university students. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 32(2), 457-465. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.2.197991>

de la Fuente J, Martínez-Vicente JM, Pachón-Basallo M, Peralta-Sánchez FJ, Vera-Martínez MM and Andrés-Romero MP (2022). Differential Predictive Effect of Self-Regulation Behavior and the Combination of Self- vs. External Regulation Behavior on Executive Dysfunctions and Emotion Regulation Difficulties, in University Students. *Front. Psychol.* 13:876292. doi: 10.3389/fpsyg.2022.876292

de la Fuente, J., Pachón-Basallo, M., González-Torres, MC, Peralta, F.J. & Fadda, S. (2022). Regulation, De-regulation, and Dys-Regulation Behavior: Internal and External Tipologies of Regulation in an Educational and Health Context. In J. Dutton (ed), *The psychology of Regulation* (pp. 233-256). NY: Nova Science Incorp.

de la Fuente, J., Paoloni, P., Kauffman, D., Yilmaz Soylu, M., Sander, P., & Zapata, L. (2020). Big five, self-regulation, and coping strategies as predictors of achievement emotions in undergraduate students. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3602. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103602>

de la Fuente, J., Peralta-Sánchez, F.J., y Sánchez-Roda, M.D. (2023). *Evaluación y mejora del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en Educación Secundaria y Bachillerato* (Segunda Edición) Serie: Educación & Psychology I+D+I. Amazon-Libros.

de la Fuente, J., Peralta-Sánchez, F. J., Martínez-Vicente, J. M., Santos, F. H., Fadda, S., & Gaeta-González, M. L. (2020). Do learning approaches set the stage for emotional well-being in college students? *Sustainability*, 12(17), 6984. <https://doi.org/10.3390/su12176984>

de la Fuente, J., Pichardo, M. C., Justicia, F., & Berbén, A. (2008). Enfoques de aprendizaje, autorregulación y rendimiento en tres universidades europeas. *Psicothema*, 20(4), 705-711.

de la Fuente, J., Sander, P., Cardelle-Elawar, M., & Pignatta, S. (2016). Effects of level of regulatory teaching on achievement emotions in the learning process; anxiety and coping strategies in Higher Education. In Malcolm Vargas (Ed.), *Teaching and Learning: Principles, Approaches and Impact Assessment* (pp. 131-150). New York, NY: Nova Science Publishers, Inc

de la Fuente, J., Sander, P., & Putwain, D. (2013). Relationship between Undergraduate Student Confidence, Approach to Learning and Academic Performance: The role of gender. *Revista de Psicodidáctica*, 18(2), 375-393.

de la Fuente J, Santos FH, Garzón-Umerenkova A, Fadda S, Solinas G and Pignata S (2021) Cross-Sectional Study of Resilience, Positivity and Coping Strategies as Predictors of Engagement-Burnout in Undergraduate Students: Implications for Prevention and Treatment in Mental Well-Being. *Front. Psychiatry* 12:596453. doi: 10.3389/fpsy.2021.596453

de la Fuente J, Urien B, Luis-Oswaldo, E., González-Torres MC, Artuch-Garde R and Balaguer A (2022). The Proactive-Reactive Resilience as a Mediation Variable Between the Character Strength and the Flourishing in Undergraduate Students. *Front. Psychol.* 13:856558. doi: 10.3389/fpsyg.2022.856558

de la Fuente, J., Vera-Martínez, M. M. V., & Cardelle-Elawar, M. (2012). Aportaciones de la Psicología de la Innovación y del Emprendimiento a la Educación, en la Sociedad del Conocimiento. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(3), 941-966.

de la Fuente J, Vera-Martínez MM, Peralta-Sánchez FJ and Martínez-Vicente JM (2022). A proposed protocol for the registration of evidence-based Educational Psychology programs. *Front. Psychol.* 13:954475. doi: 10.3389/fpsyg.2022.954475

de la Fuente, J., Zapata, L., Martínez-Vicente, J. M., Cardelle-Elawar, M., Sander, P., Justicia, F., ... & García-Belén, A. B. (2012). Regulatory teaching and self-regulated learning in college students: confirmatory validation study of the IATLP scales. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 10(27), 839-866.

de la Fuente J, Zapata L, Martínez-Vicente JM, Sander P and Cardelle-Elawar M (2015a) The role of personal self-regulation and regulatory teaching to predict motivational-affective variables, achievement, and satisfaction: a structural model. *Front. Psychol.* 6:399. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00399

de la Fuente, J., Zapata, L., Martínez-Vicente, J. M., Sander, P., & Putwain, D. (2015b). Personal self-regulation, self-regulated learning and coping strategies, in university context with stress. In A. Peña-Lara (Ed.), *Metacognition: Fundamentals, applications, and trends: A profile of the current state-of-the-art* (pp.223-255). NY: Springer.

de la Fuente, J., Zapata, L., Sander, P. & Cardelle-Elawar, M. (2014). The 3P and DEDEPRO models as research heuristic. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 4 (1), 155-164.