

# TALLERES DE PREVENCIÓN SELECTIVA: GESTIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES

Autoras:

Patricia Insúa, Consuelo González y Ana María Sánchez

Servicio de Psicología Aplicada / Psikologiako Aplikatuko Zerbitzua  
Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea

# INTRODUCCIÓN: MARCO TEÓRICO

- ▶ Ansiedad ante los exámenes (AE) y correlación negativa con éxito académico. (Seip, 1991).
- ▶ Limitación por el estrés académico: 15-20% de los estudiantes (Hahne, 1999).
  - SPA: 38 casos (24,2%) de 157 consultas curso 2014-2015.
- ▶ Primeros cursos, periodos previos a exámenes (Martín, 2007).
- ▶ Notas finales, número de trabajos, exámenes (Misra y McKean, 2000).
- ▶ AE y mayor tasa de retrasos y abandonos (Schaefer y cols., 2007).
- ▶ Estrés académico y AE son factores de riesgo en el desarrollo de problemas psicológicos (Rogers, Creed y Searle, 2012; Walter y cols., 2013).

# INTRODUCCIÓN: MARCO TEÓRICO

- ▶ Mayores dificultades (Neuderth y cols., 2009; Furlan y cols., 2009):
  - Preparación de los exámenes
  - Organización del trabajo
  - Estrategias de aprendizaje
  - Manejo del tiempo
  - Empleo de estrategias de estudio memorísticas
  - Dificultades en la comprensión y mantenimiento de relaciones y conceptos
  - Pobre diferenciación entre material relevante y accesorio
  
- ▶ La planificación del tiempo tiene mayor efecto amortiguador sobre el estrés académico que las actividades de ocio (Misra y McKean, 2000).

# INTRODUCCIÓN: MARCO TEÓRICO

- ▶ Martínez Correa y cols. (2006)  
Pesimismo disposicional y peor estado de salud física.
  - autocrítica.
  - pensamientos ansiosos.
  
- ▶ Piamontesi y cols., (2012)  
Ansiedad ante exámenes y estilos de afrontamiento.
  - Alta AE: Culpabilización y Rumiación.
  - Baja AE: Resolución de problemas, planificación, concentración.

# DISEÑO

- ▶ El Taller fue diseñado por Alberto Amutio (2006) desde una concepción interaccionista de la respuesta ansiedad-estrés.
- ▶ Consiste en realizar un plan personalizado de gestión del estrés.
  - Técnicas de relajación.
  - Reestructuración cognitiva de los pensamientos estresantes.
  - Organización efectiva del tiempo de trabajo.
  - Habilidades de afrontamiento en el entorno académico.

# OBJETIVOS DEL TALLER

## Objetivo general:

- ▶ Aprender herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad ante los exámenes y el entorno académico.

## Objetivos específicos:

- ▶ Conocer diferentes estrategias de afrontamiento del estrés y la ansiedad.
- ▶ Emplear diversos formatos de relajación para el alivio de la activación fisiológica - cognitiva - emocional.
- ▶ Aplicar la reevaluación positiva de acontecimientos estresantes en el ámbito académico.
- ▶ Ofrecer claves y objetivos para la planificación adecuada del tiempo.
- ▶ Adecuar las técnicas de estudio a los diferentes entornos académicos.

# METODOLOGÍA DIFUSIÓN Y FORMATO DEL TALLER

- ▶ Difusión vía web universitaria
  
- ▶ Formato de 12 horas, en 4 sesiones de 3 horas.
  
- ▶ “Actividad cultural formativa”, reconocimiento de horas.
  
- ▶ Materiales entregados:
  - Anexo 1: Instrumentos de evaluación.
  - Anexo 2: Plan de Gestión del estrés.
  - Anexo 3: Guiones de la técnicas de relajación empleadas.

# METODOLOGÍA

## FORMATO DEL TALLER

- ▶ Realizar un plan de gestión del estrés personalizado en el entorno académico.
- ▶ Instrumentos de evaluación intrasesiones:
  - Indicadores de estrés: Cuestionario de Indicadores de Estrés (Adaptado de Amutio, 2006).
  - Estado ansioso actual: Quick Stress Test (Smith).
  - Objetivos para la Relajación y la Meditación (Adaptado de Amutio, 2006).
  - Creencias irracionales: Inventario de Creencias Irracionales SIBI (Smith, 2012).
  - Estrategias de afrontamiento: Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI (Tobin y cols., 1989. Adaptado por Cano y cols., 2005).
  - Cuestionario sobre Técnicas y Hábitos de estudio (Adaptado de Amutio, 2006)
  - Instrumento evaluación para feedback: Cuestionario Smith Relaxation States Inventory-3 SRSI3 (Adaptado por Amutio, 2005).

## SESIÓN 1

- ▶ Presentación.
- ▶ Evaluación inicial del Plan de gestión del estrés.
- ▶ Exposición teórica: Estrés y factores asociados.
- ▶ Relajación muscular progresiva de Jacobson.
- ▶ Pensamientos distorsionados: Cuestionario SIBI.
- ▶ Exposición teórica: Reestructuración cognitiva.
- ▶ Discusión guiada.

## SESIÓN 2

- ▶ Exposición teórica: Organización del tiempo y Ladrones de tiempo.
- ▶ Cuadro para la Planificación del Tiempo.
- ▶ Estiramientos de yoga y respiración.
- ▶ Exposición teórica: Estrategias de Afrontamiento.
- ▶ Ensayo de habilidades de afrontamiento.
- ▶ Discusión guiada.

## SESIÓN 3

- ▶ Exposición teórica: Técnicas de estudio.
- ▶ Discusión guiada.
- ▶ Visualización e Imaginería.
- ▶ Plan de Gestión del estrés. Aplicación de estrategias aprendidas.
- ▶ Discusión guiada.

## SESIÓN 4

- ▶ Meditación concentrativa.
- ▶ Ejercicio de Mindfulness.
- ▶ Relajación situacional.
- ▶ Discusión guiada.
- ▶ Cierre del Taller

# DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA

- ▶ Los Talleres se realizaron durante el curso 2014-2015 y primer cuatrimestre 2015-2016.
  - Inscritos = 119 personas
    - 55 mujeres (77,46%)
    - 16 hombres (22,53%)
  - Consiguen certificado = 71  
80% asistencia
  - Muestra N = 67 (pre) / 51 (pre-post)

## Tabla 1: DISTRIBUCIÓN POR SEXO

		N	%
Sexo	Hombre	14	20,9
	Mujer	53	79,1
	Total	67	100,0

- ▶ Del total de asistentes, casi el 80% son mujeres.

## Tabla 2: DISTRIBUCIÓN POR CAMPUS

		N	%
Campus	Álava	24	35,8
	Bizkaia	23	34,3
	Guipuzcoa	20	29,9
	Total	67	100,0

- ▶ Nuestra Universidad tiene 3 Campus.
- ▶ Los Talleres se ofertaron en todos los Campus.

# TITULACIONES

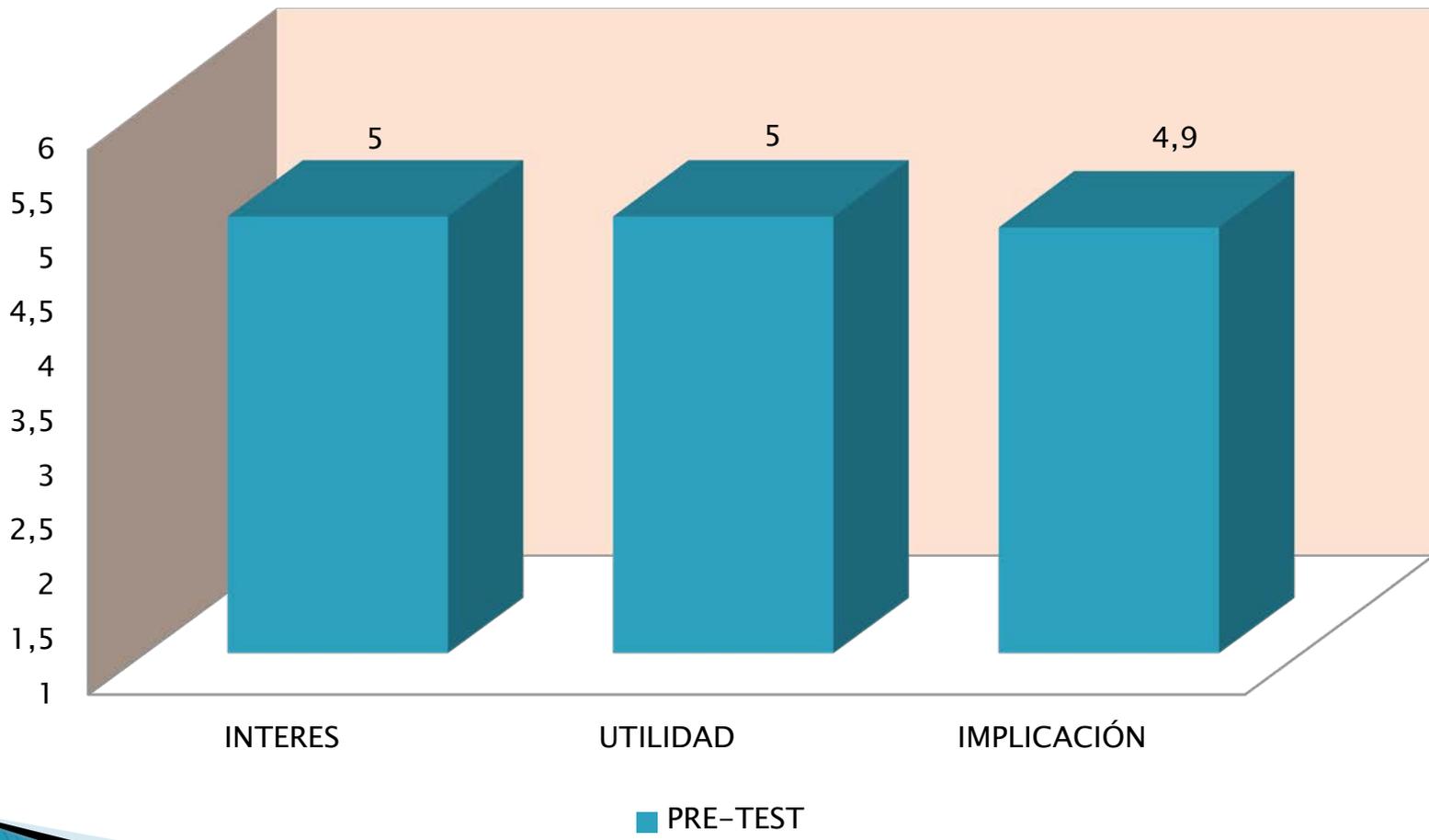
- ▶ Amplia representación de Titulaciones (oscilan entre 1%-4,5%).
- ▶ Destaca el alumnado de Enfermería (37,3% de la muestra).
  - Amplia representación de Enfermería en el Taller Emociones y Comunicación.
  - Titulación con mayor carga práctica tiene (92 ECTS).
  - Desde el primer curso el alumnado se enfrenta a situaciones generadoras de ansiedad.

## Tabla 3: DISTRIBUCIÓN POR CURSO

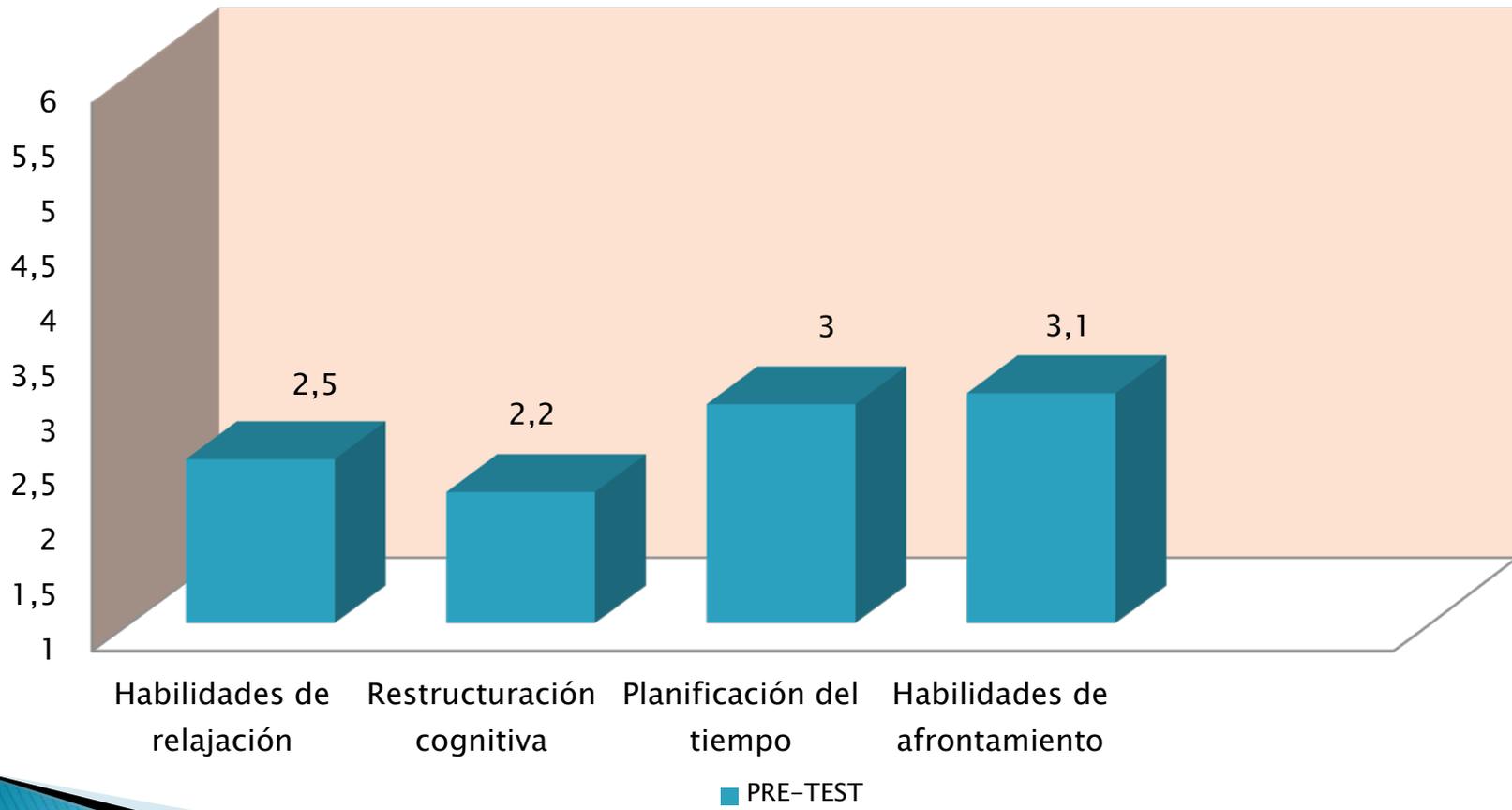
- ▶ En la muestra hay una representación de todos los cursos del Grado y una mínima representación del Postgrado.

		N	%
Curso	1º	17	25,4
	2º	16	23,9
	3º	19	28,4
	4º	14	20,9
	Postgrados	1	1,5
	Total	67	100,0

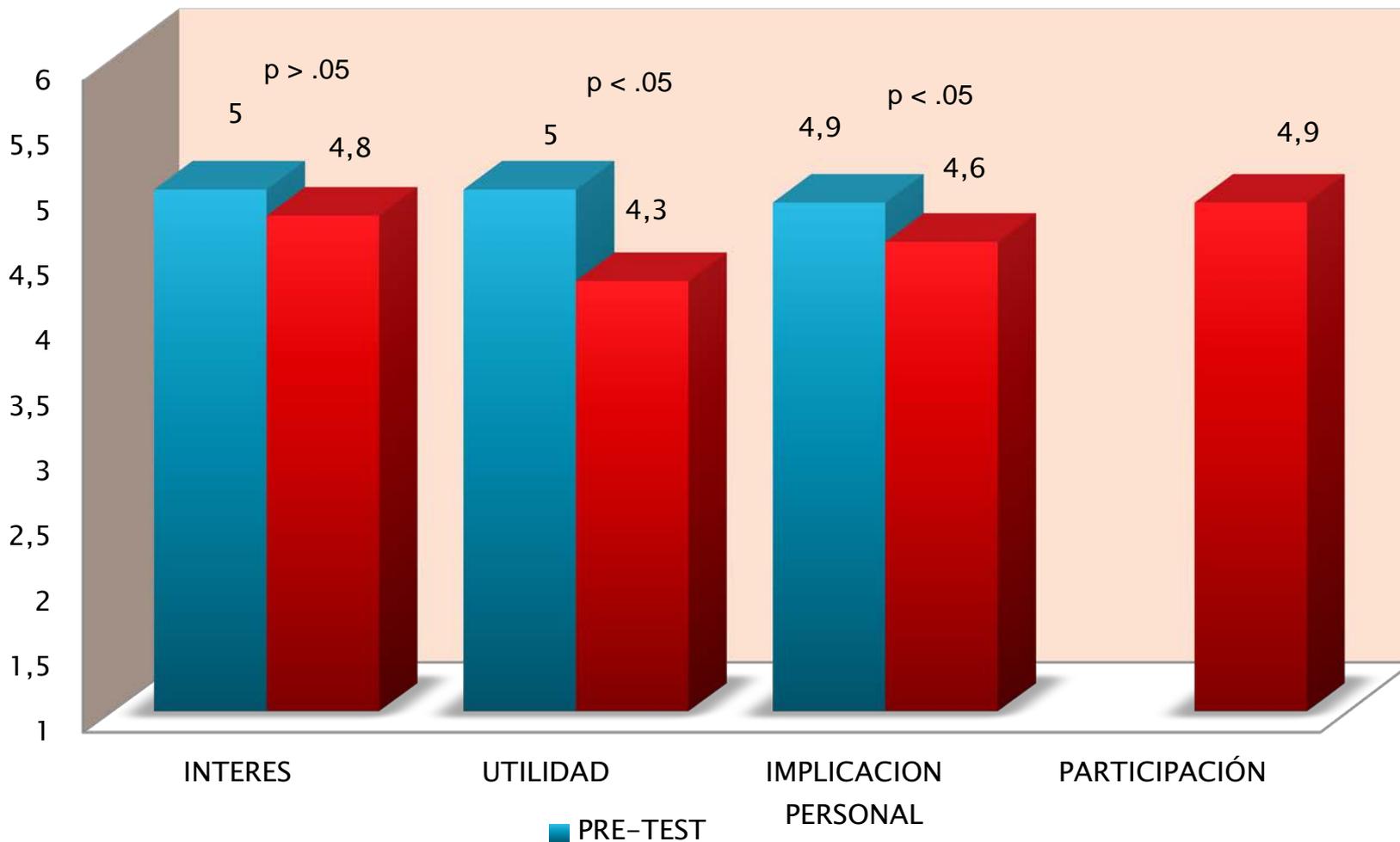
# Gráfico 1: VALORACIÓN SITUACIÓN PERSONAL ANTES DE LOS TALLERES



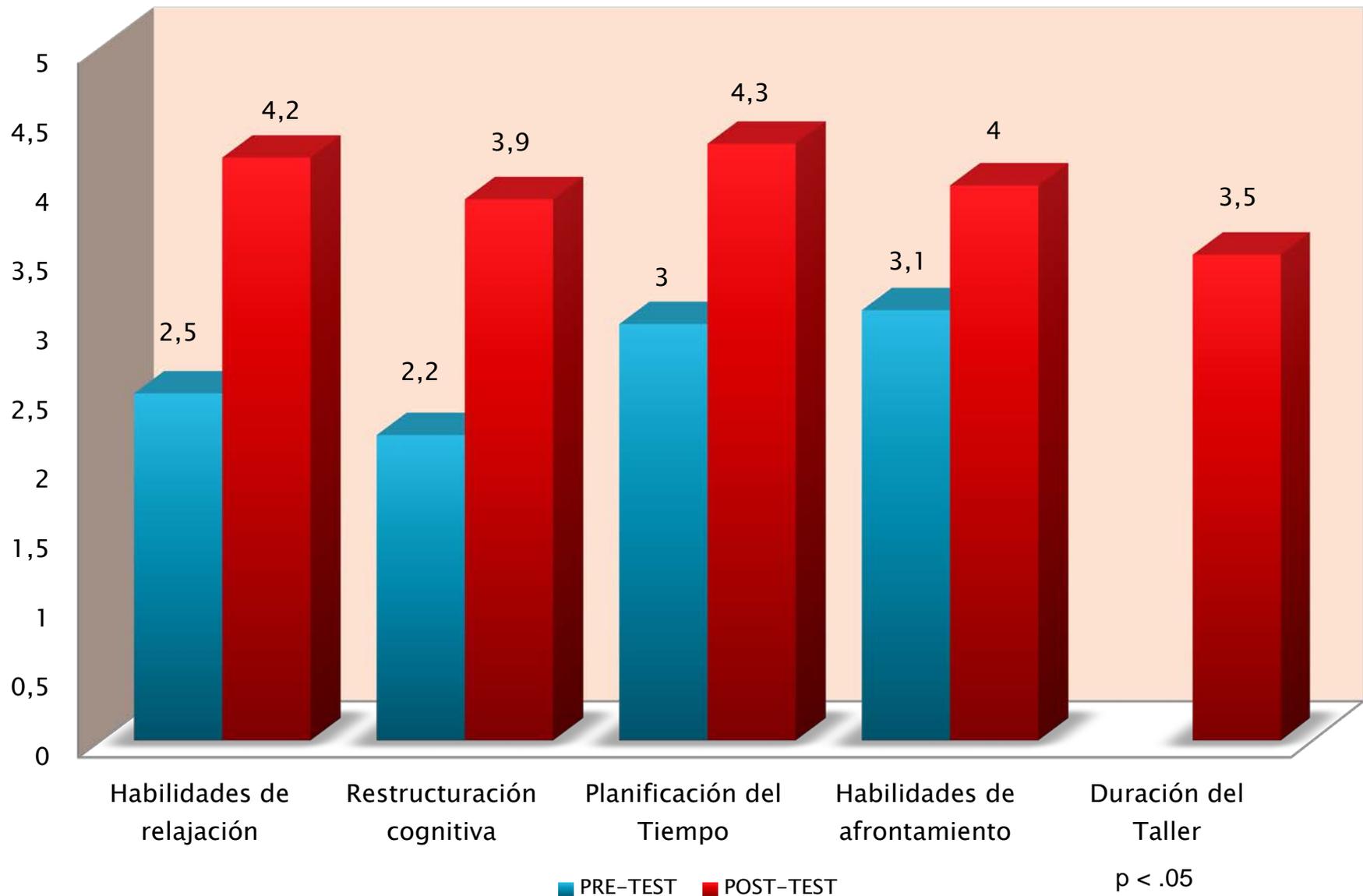
# Gráfico 2: CONOCIMIENTO SOBRE LAS VARIABLES A TRABAJAR EN LOS TALLERES



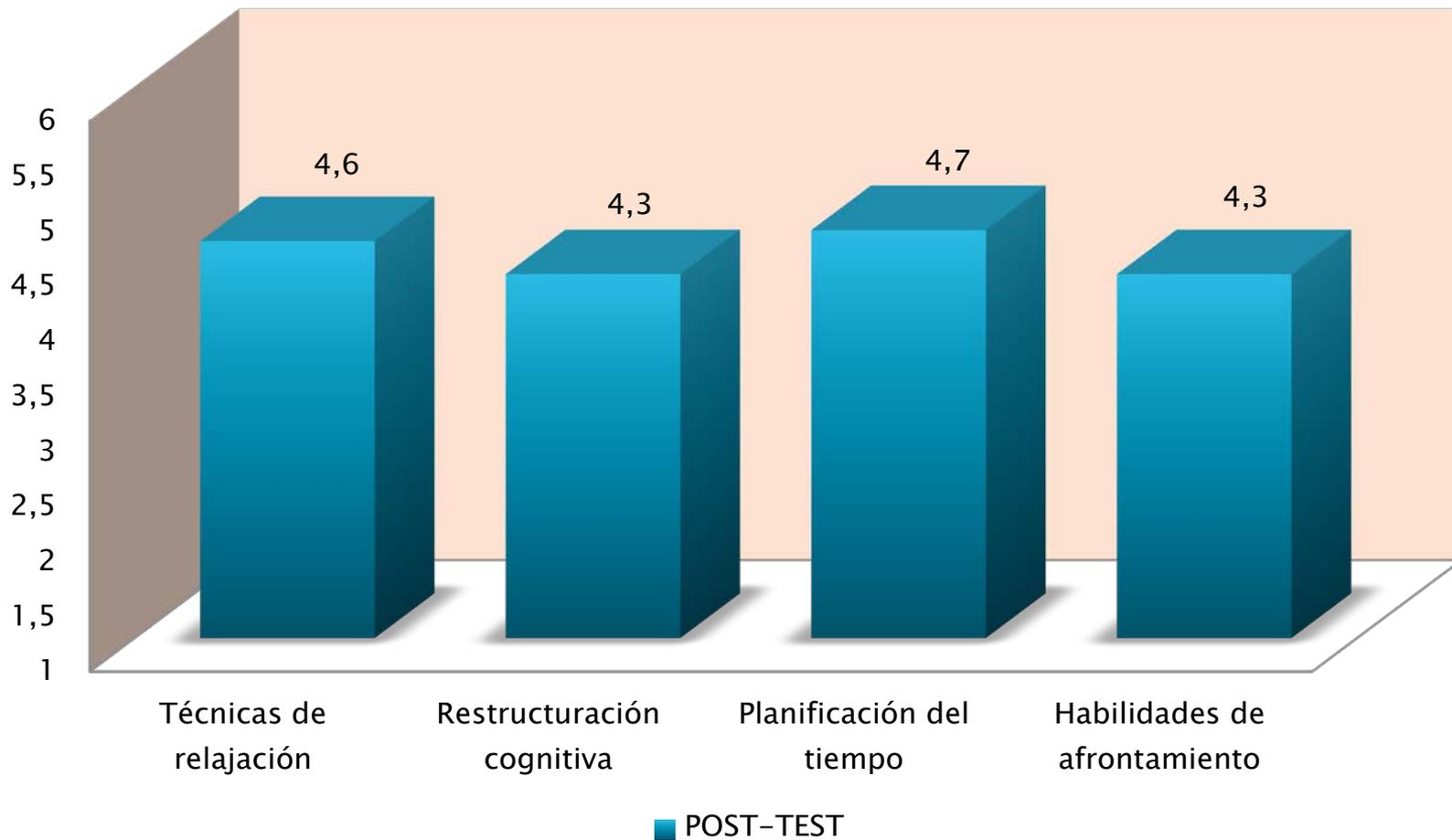
# Gráfico 3: VALORACIÓN SITUACIÓN PERSONAL ANTES Y DESPUÉS DE LOS TALLERES



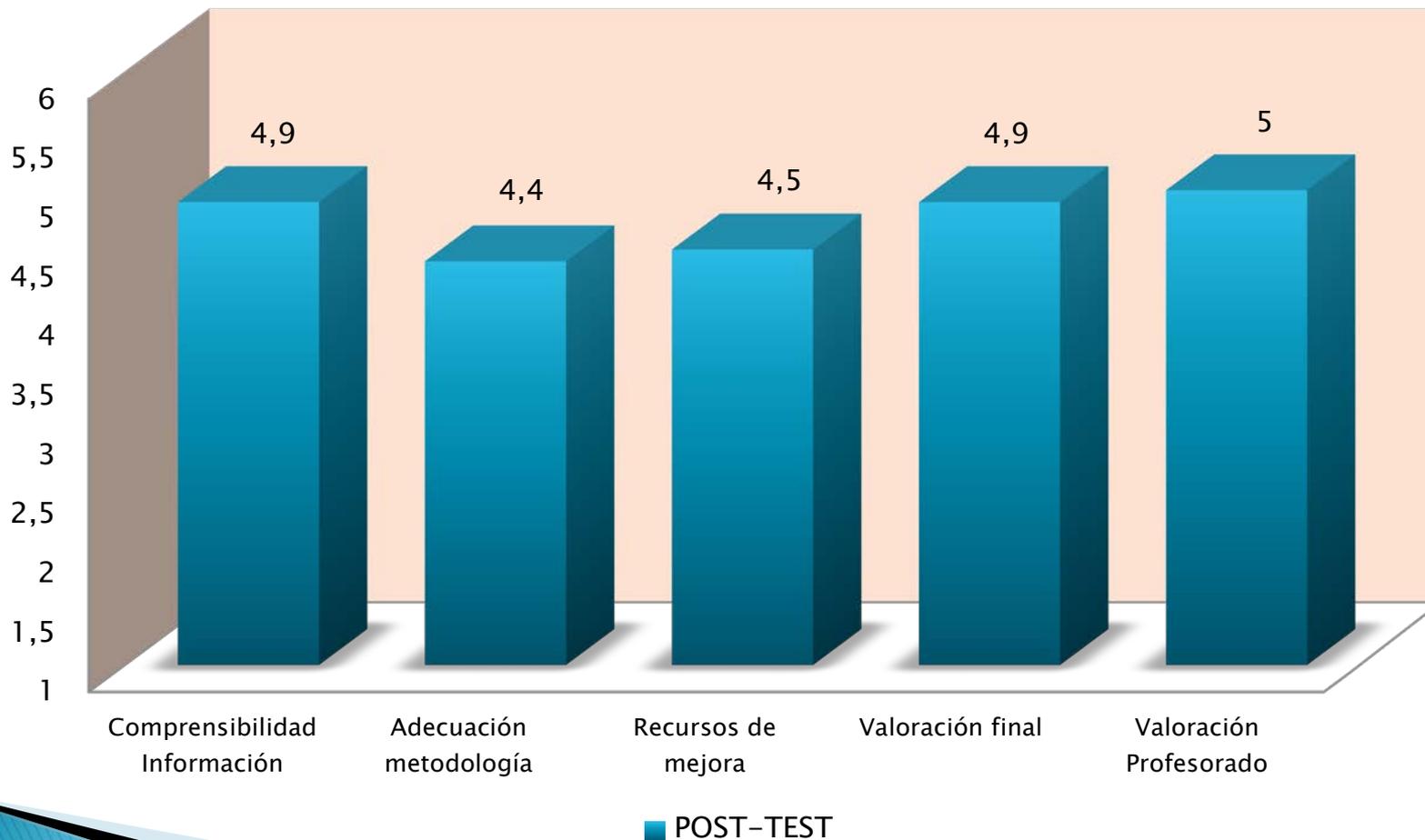
# Gráfico 4: CONOCIMIENTO SOBRE LAS TÉCNICAS TRABAJADAS EN LOS TALLERES



## Gráfico 5: UTILIDAD DE LAS TÉCNICAS TRABAJADAS EN LOS TALLERES



## Gráfico 6: VALORACIÓN GENERAL DE LOS TALLERES



## CONCLUSIONES

- ▶ Los asistentes valoran positivamente el taller: interés, utilidad e implicación.
- ▶ El alumnado adquiere de manera significativa conocimientos en todas las técnicas trabajadas.
- ▶ Cualitativamente se valora la discusión guiada grupal como medio para encontrar estrategias de afrontamiento
  
- ▶ Mejorar las complicaciones surgidas con la inasistencia.
- ▶ Buscar instrumentos de evaluación más breves.
- ▶ Mejorar las exposiciones teóricas y su carácter práctico.
- ▶ Cambiar la periodicidad sesiones.