

Diseño e implementación de un programa de control y afrontamiento de la ansiedad ante los exámenes

García Jiménez, Judit; Fausor de Castro, Rocío; Prieto Gómez, Sara; Salgado Sánchez, Nuria; Colastra Galiano, Irene; Nieto González, Juan; Lozano Castellanos, David; Piñas de la Cruz, Beatriz; Santos Martínez, Ines; García Martínez, Elisa; Huguet Cuadrado, Elena; Fernández Arias, Ignacio; Larroy García, Cristina

Clínica Universitaria de Psicología UCM



Persona de contacto: Ignacio Fdez-Arias. igfern@ucm.es



INTRODUCCIÓN

La ansiedad ante los exámenes es un comportamiento muy frecuente en la población universitaria que está relacionada con la presión social centrada en la obtención de éxito académico.

Esta ansiedad puede producir en algunos alumnos reacciones emocionales que entorpezcan la obtención de un buen rendimiento con respecto a su potencial (p ej., Onyeizogbo, 2010).



28%

De los
estudiantes
sufre ansiedad
ante un examen

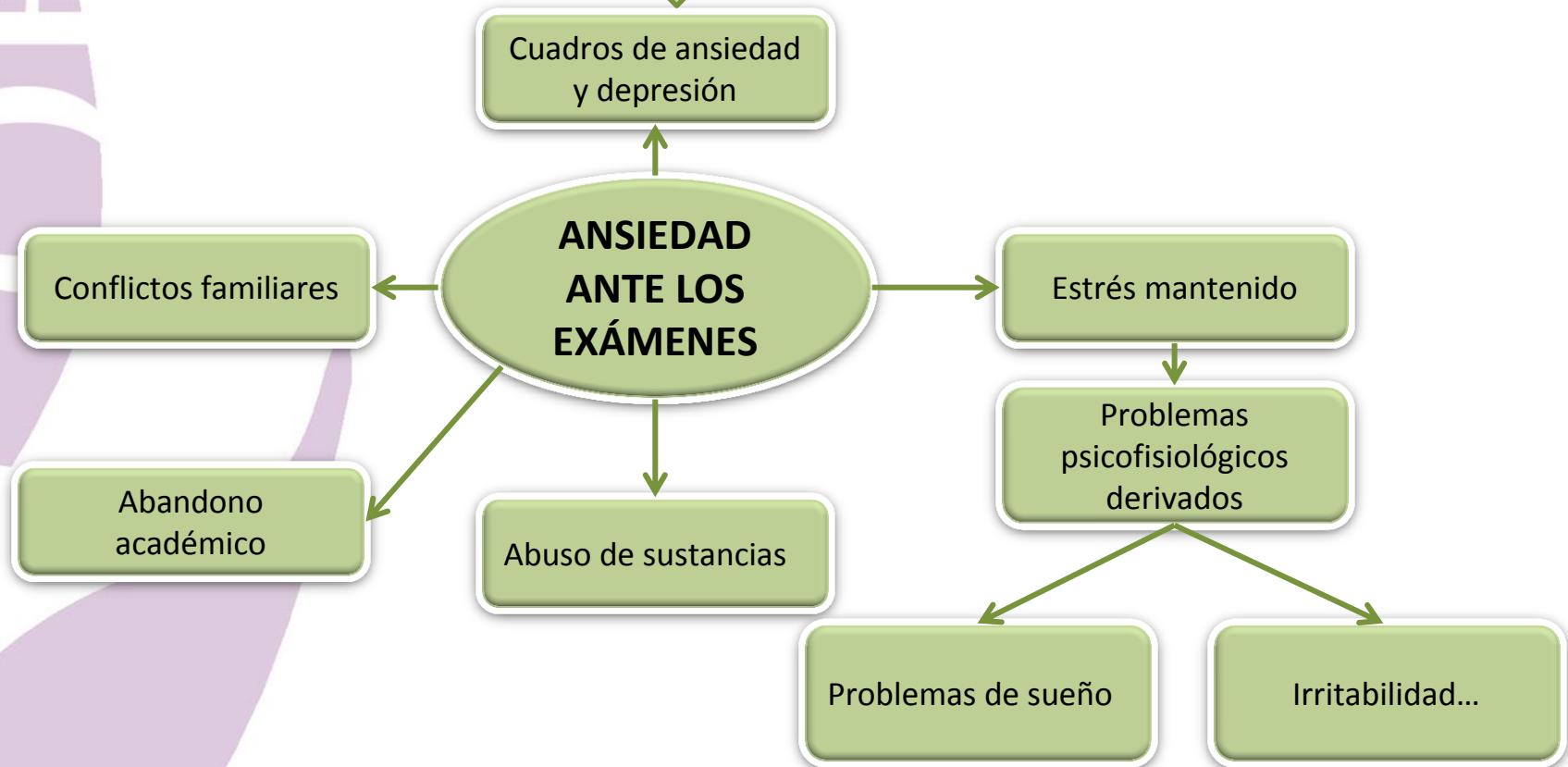
Hernández, J.M (2005): *Ansiedad ante los exámenes: una evaluación de sus manifestaciones en los estudiantes universitarios españoles*. Barcelona, universidad de Barcelona: P.A.U. Education, 13/18.

Existe
relación entre
ansiedad y
peor
rendimiento

Álvarez, J; Aguilar, J.M; Lorenzo, J.J: *La ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes universitarios: relaciones con variables personales y académicas*. Electronic Journal of Research Educational Psychology nº 26 (2012)

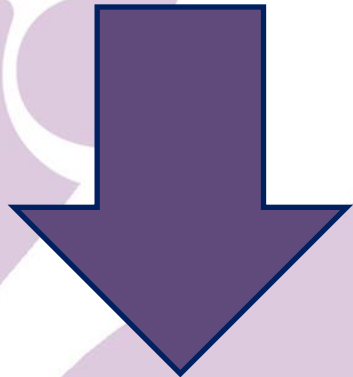


La ansiedad ante los exámenes no solo se relaciona con el bajo rendimiento





La mayoría de los trabajos ponen su foco en intervenciones de carácter clínico cuando el problema se conforma en sí mismo o por sus consecuencias, como un trastorno.



Son pocos los que ponen su interés en población comunitaria, que a priori no demandan ayuda especializada, y que atienden a factores no únicamente clínicos sino también preventivos.

OBJETIVOS

Ofrecer un programa de intervención psicoeducativa de carácter comunitario que aborde la ansiedad ante los exámenes en población universitaria

Cuantificar la presencia de ansiedad ante exámenes

Realizar una aproximación preliminar de su efectividad

Examinar la aceptación y adherencia de estas intervenciones

HIPÓTESIS

Presencia de ansiedad ante los exámenes en población universitaria que justifique la implementación de programas de control y afrontamiento de la ansiedad ante exámenes.

Estos programas tendrán una elevada aceptación y adherencia en la población universitaria

Se espera que tras la implementación se aprecie una disminución sensible de la sintomatología ansiosa de los estudiantes.

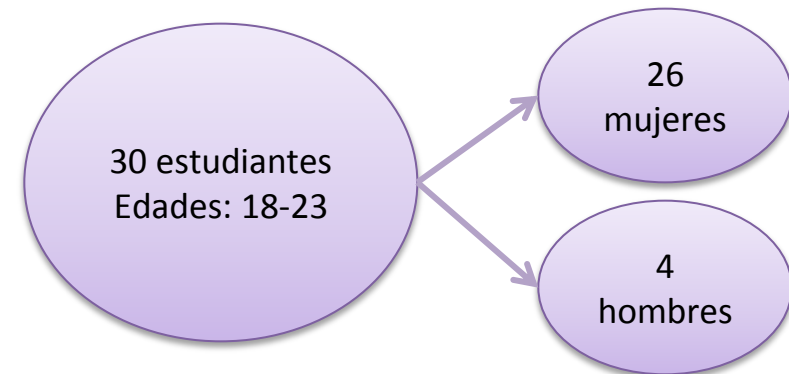
Método

Procedimiento

Publicitación (1 mes):

- A través de carteles físicos colocados en el Campus de Somosaguas de la UCM (Facultades de Psicología, CC. Políticas y Sociología).
- Difusión a través de nuestra página web y redes sociales (Facebook, Twitter, etc.).

Participantes



Criterios de inclusión: cualquier estudiante de la UCM que quiera apuntarse a los programas

Criterio de exclusión: Presencia de un trastorno psicótico activo o sospecha de estado mental alterado

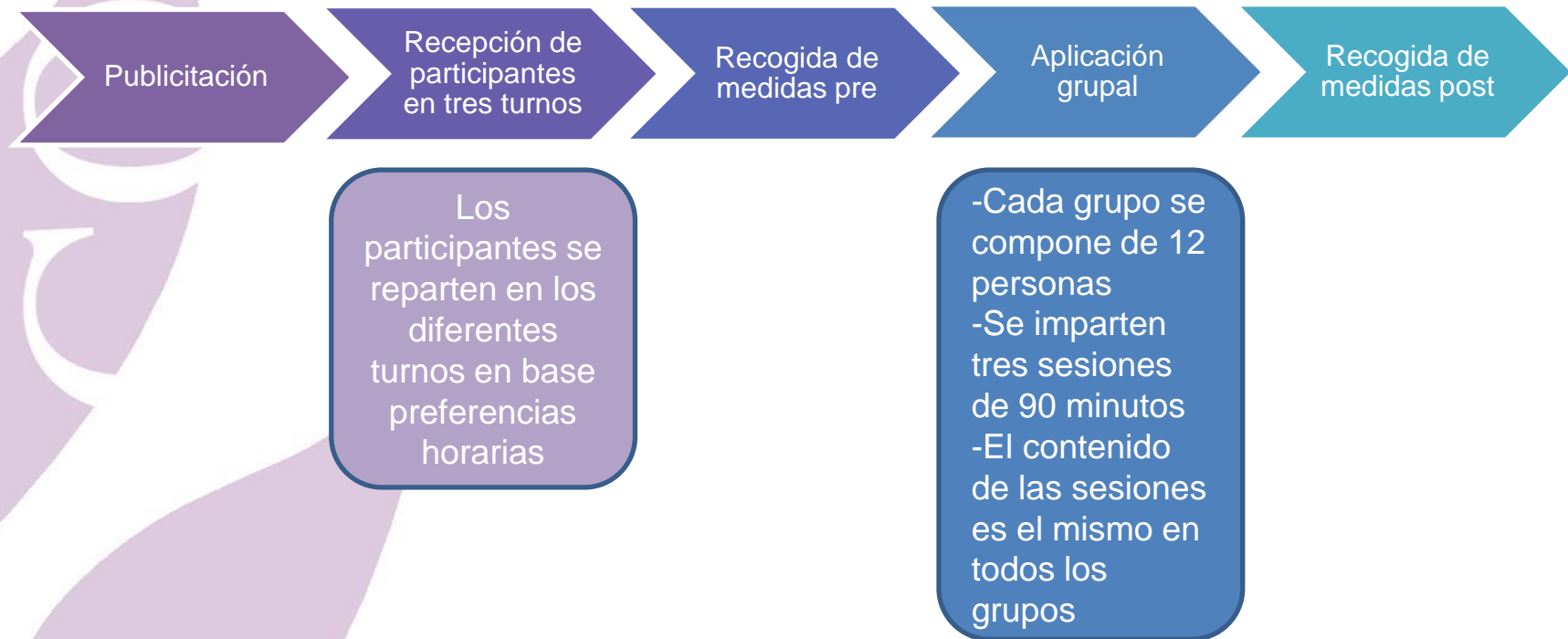
Se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Registro de solicitudes
- Registro de asistencia a cada una de las sesiones
- Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo adaptación española de Buela-Casal, Guillén-Riquelme y Seisdedos Cubero (Pre y post programa): Es un instrumento psicométrico de rápida aplicación y sensible al cambio, que nos aporta una medida estable de la sintomatología ansiosa
- Cuestionario de satisfacción y utilidad del taller

Para la obtención de:

- **Índices de Aceptación:** Número de personas que se inscriben en el taller dentro de la población universitaria de la UCM.
- **Índices de adherencia:** Porcentaje de participantes que han asistido a todas las sesiones.
- **Exploración de la problemática:** Se realiza una prueba t de student para muestras relacionadas.
- **Valoración subjetiva del taller:** Satisfacción y utilidad

DIAGRAMA



Descripción de los tratamientos

SESIÓN 1: ACERCÁNDONOS AL PROBLEMA

- Información acerca de la naturaleza de la ansiedad. Presentación factores de inicio y mantenimiento de ansiedad ante los exámenes.
- Entrenamiento en técnicas de relajación: respiración diafragmática.
- Explicación del modelo ABC y su papel en la ansiedad ante los exámenes.

SESIÓN 2: ADQUIRIENDO HERRAMIENTAS

- Identificación de los pensamientos distorsionados relacionados con la situación de examen.
- Cuestionar pensamientos.
- Autoinstrucciones.
- Entrenamiento en técnicas de relajación: respiración diafragmática.

SESIÓN 3: PONIENDO EN PRÁCTICA DE LO APRENDIDO

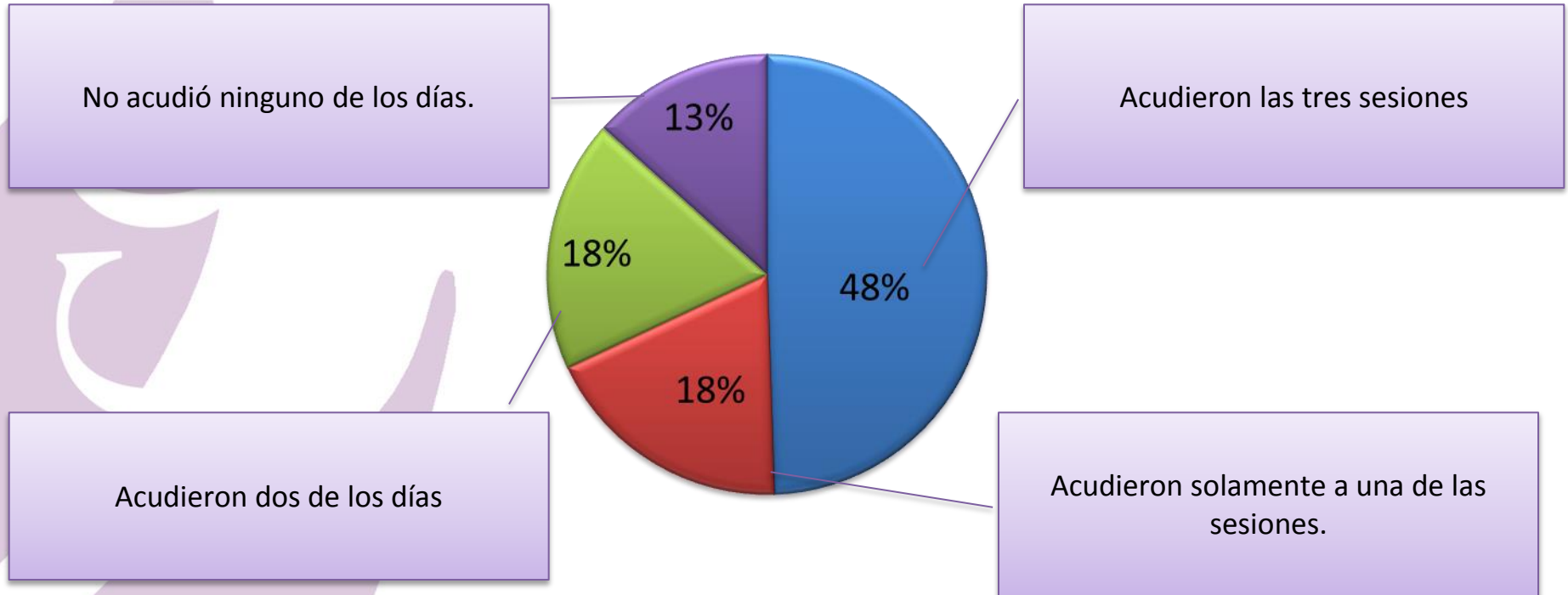
- Repaso de lo aprendido
- Entrenamiento en técnicas de relajación: respiración diafragmática.
- Manejo de los pensamientos.

Demanda asistencial

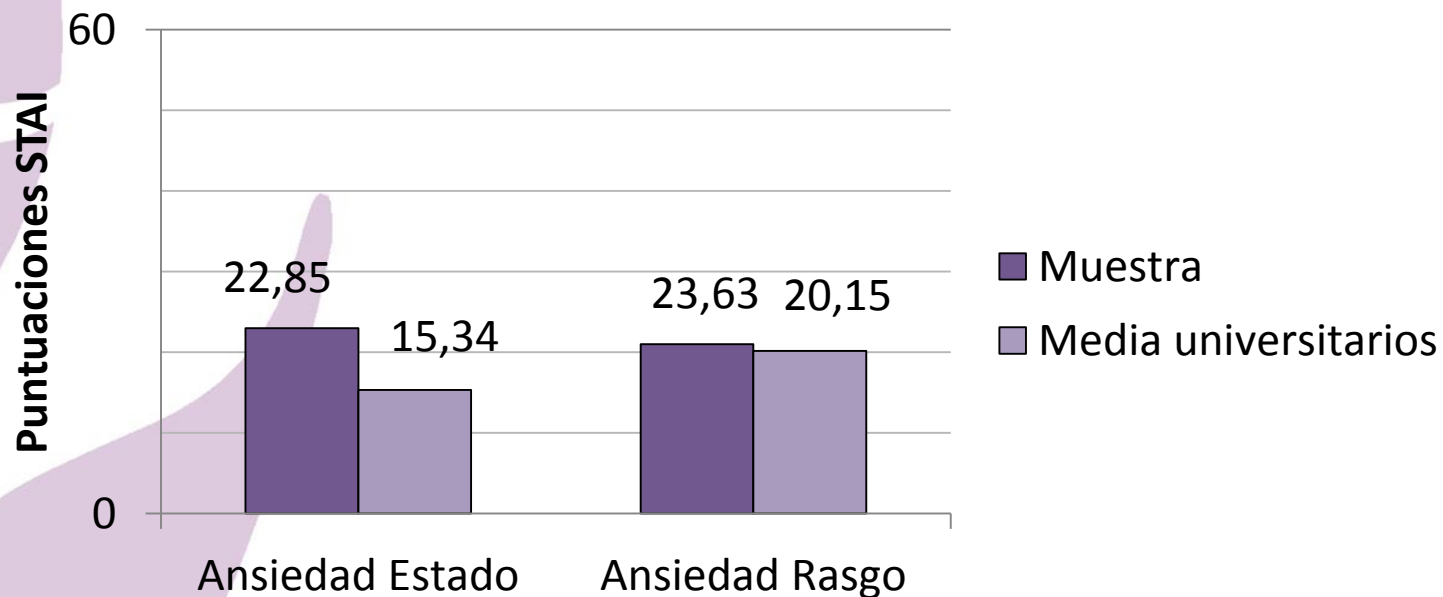
112
personas

37
convocados

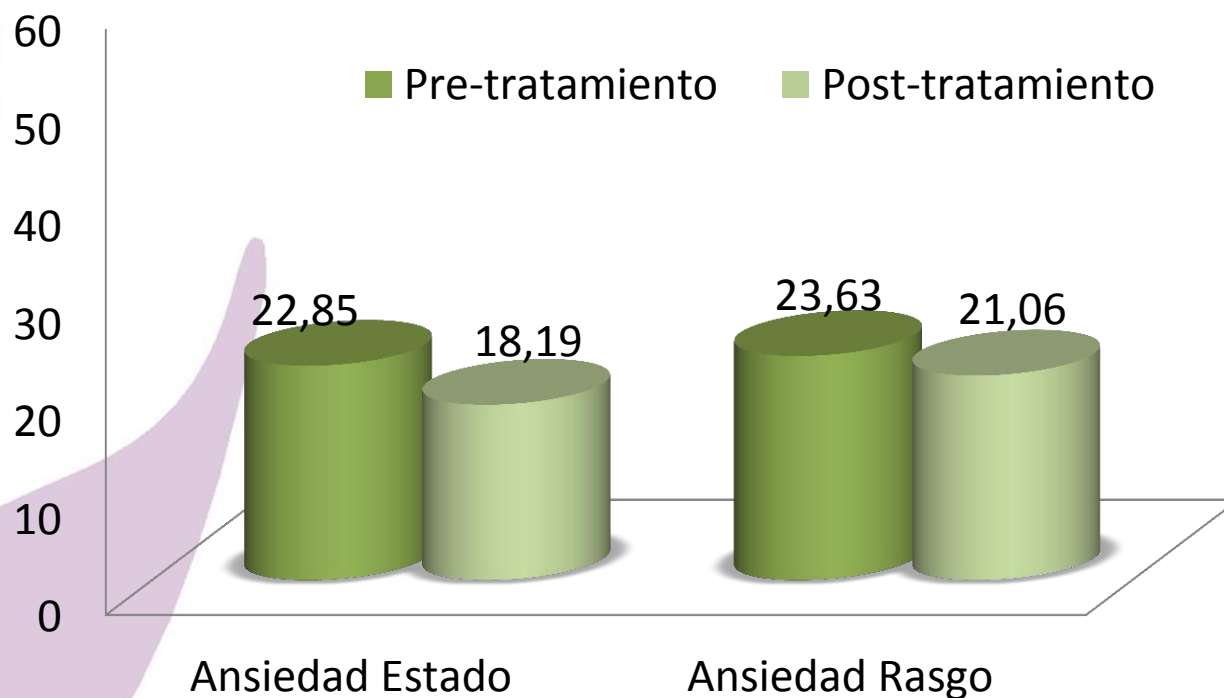
Índice de Adherencia



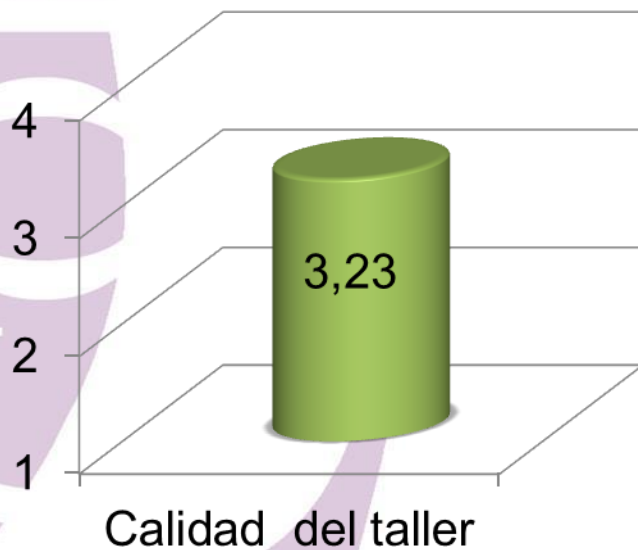
Niveles medios de ansiedad Pre (STAI) y comparación con la población universitaria



Utilidad objetiva del taller (STAI pre-post)



Valoración taller



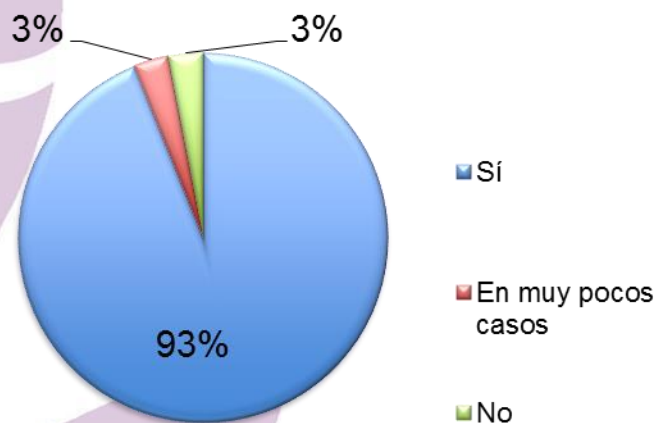
Siendo
1= Mala y 4 Excelente



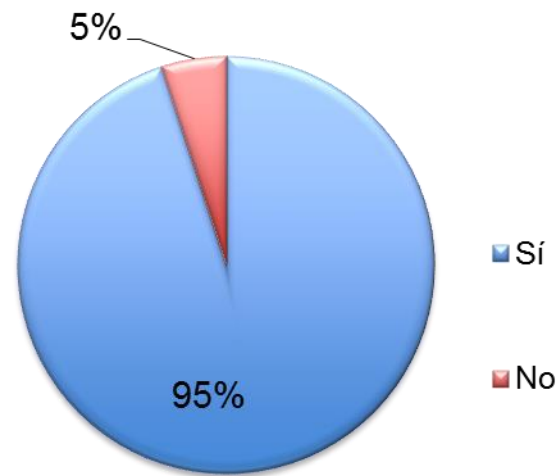
Siendo
1= No, definitivamente y 4 Sí, definitivamente

Valoración taller

¿Ha cumplido las expectativas?

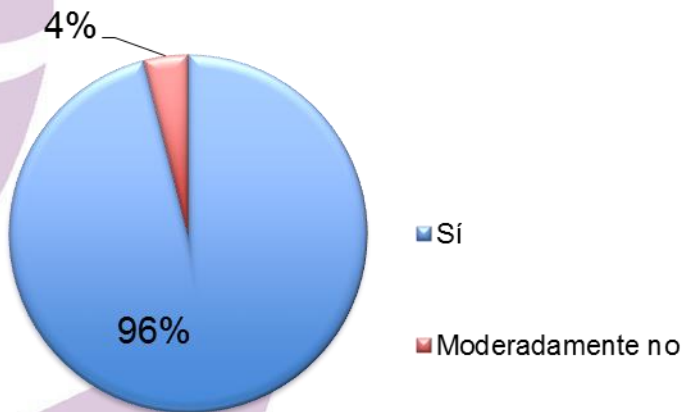


¿Lo recomendaría?

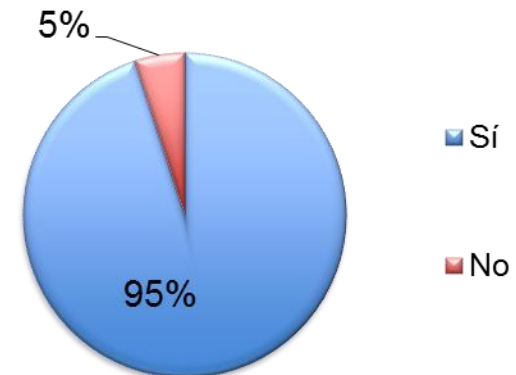


Valoración taller

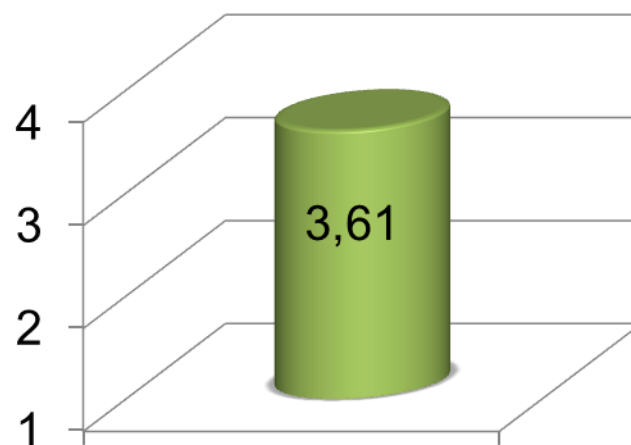
¿Satisfechos con el contenido?



¿Ha adquirido conocimientos nuevos?



Valoración taller



Evaluación
ponentes

Siendo
1= Mala y 4 Excelente



Conclusiones y discusión

Amplia demanda

- La gran demanda apunta hacia una prevalencia elevada de ansiedad ante los exámenes en la población universitaria. Datos también encontrados en la literatura.

Adherencia al programa

- Los participantes acudieron de manera regular a las sesiones y participaron de manera activa

Programas de este tipo permiten

- Dotar de estrategias de carácter general a población subclínica
- Un aproximación al problema por parte de aquellas personas que pudieran presentar un problema clínico y movilizar a la acción.

Conclusiones y discusión

Efectividad

- Aunque no se pueden extraer conclusiones definitivas, parece que las evaluaciones preliminares apuntan hacia la utilidad de estos programas

Satisfacción y utilidad

- Las valoraciones que aportan los participantes indican un elevado nivel de satisfacción y utilidad percibida

En definitiva, programas psicoeducativos grupales, dirigidos a la población general (universitarios) son ampliamente aceptados, demandados y valorados como útiles