

Diseño e implementación de un programa de control de afrontamiento de la ansiedad ante los exámenes con población universitaria

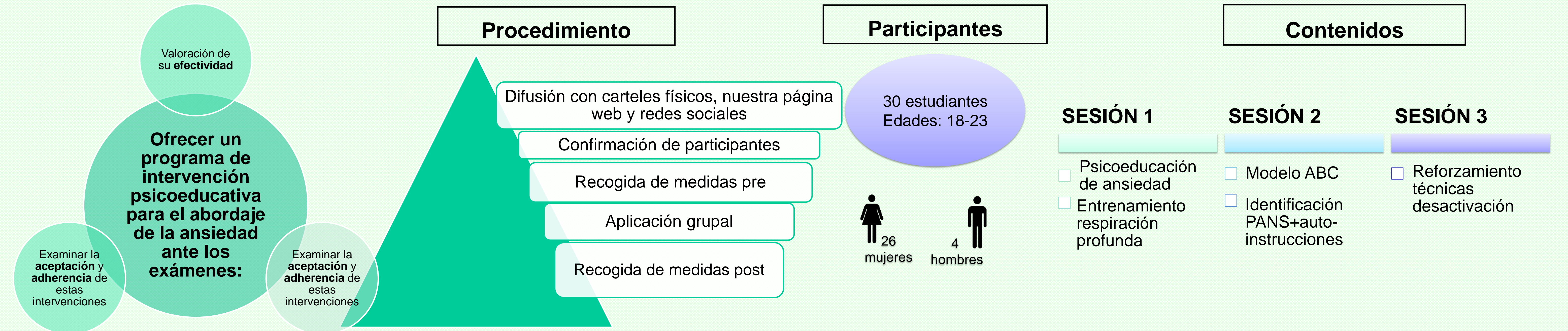
Santos, Ines; Piñas, Beatriz; Colastra, Irene; Nieto, Juan; González, Silvia; Lozano, David; García, Elisa; Huguet, Elena; Fernández, Ignacio; Larroy, Cristina. UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

Introducción

La ansiedad ante los exámenes es muy frecuente en la población. Puede interferir en el rendimiento académico y la aparición de otras problemáticas. Este trabajo surge de la necesidad de utilizar programas para ayudar a manejar y afrontar la ansiedad desde un abordaje comunitario (en la universidad) y focalizado (para universitarios), favoreciendo un mejor desempeño de los estudiantes a nivel académico y laboral.

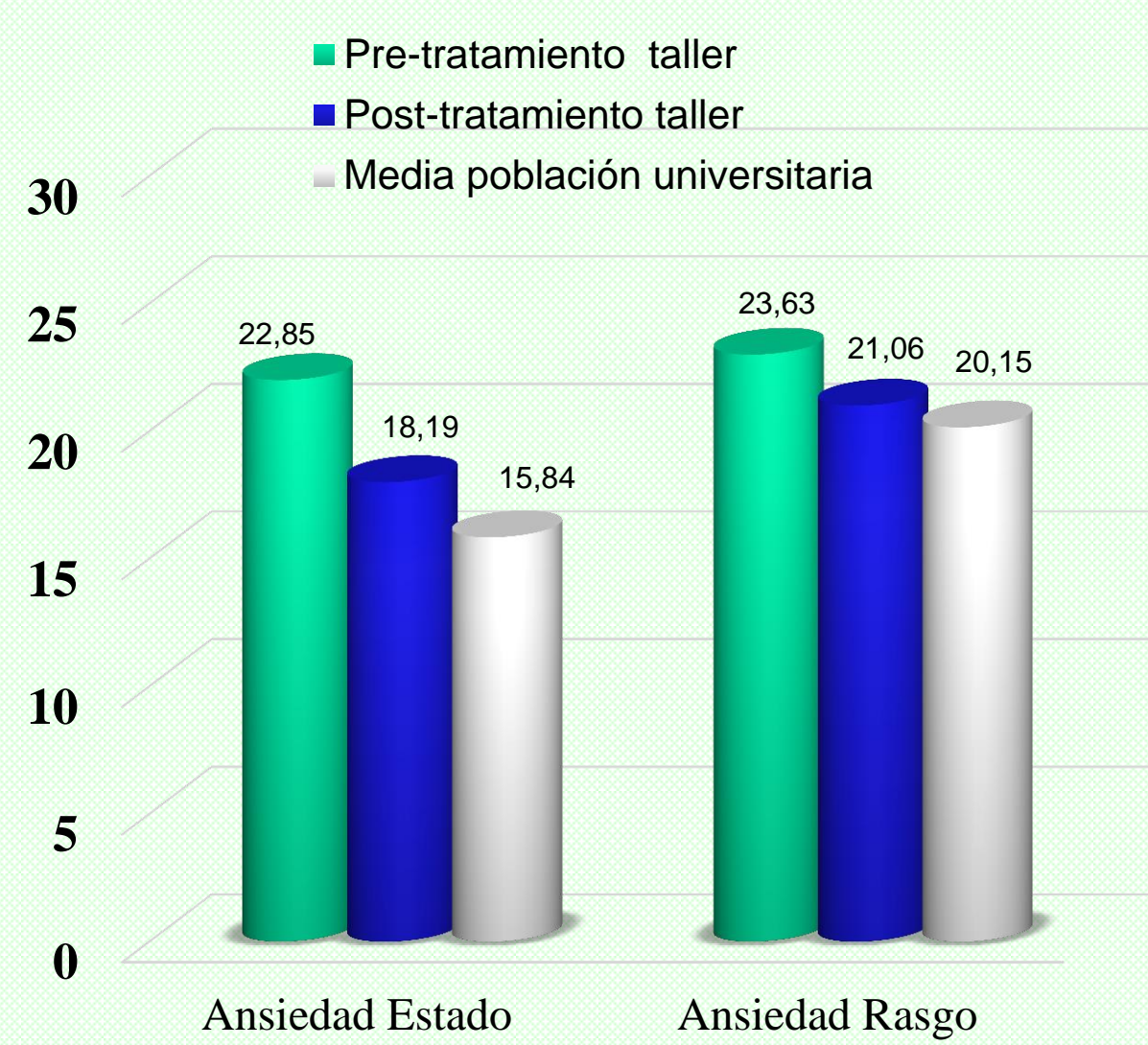
Objetivos

Método



Resultados

UTILIDAD OBJETIVA

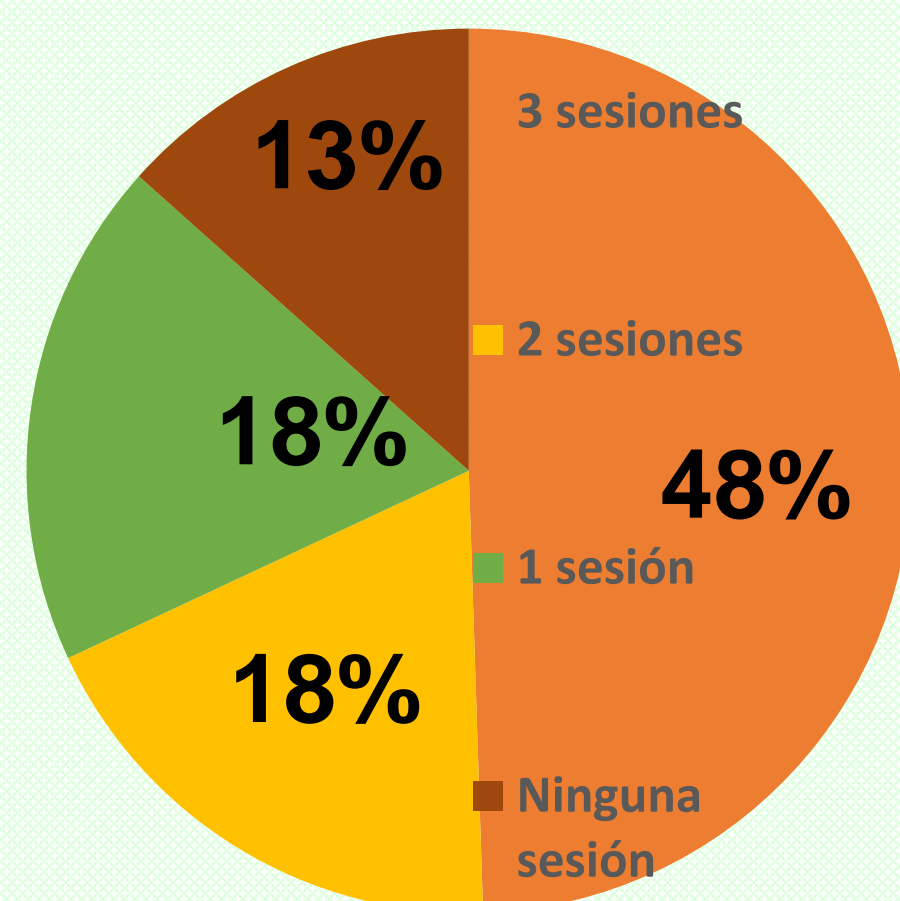


Se recogen medidas cuantitativas pre y post taller mediante cuestionario STAI, comparándolo con la media de ansiedad en la población universitaria, siendo destacable que los niveles de ansiedad de los participantes eran superiores que la media universitaria.

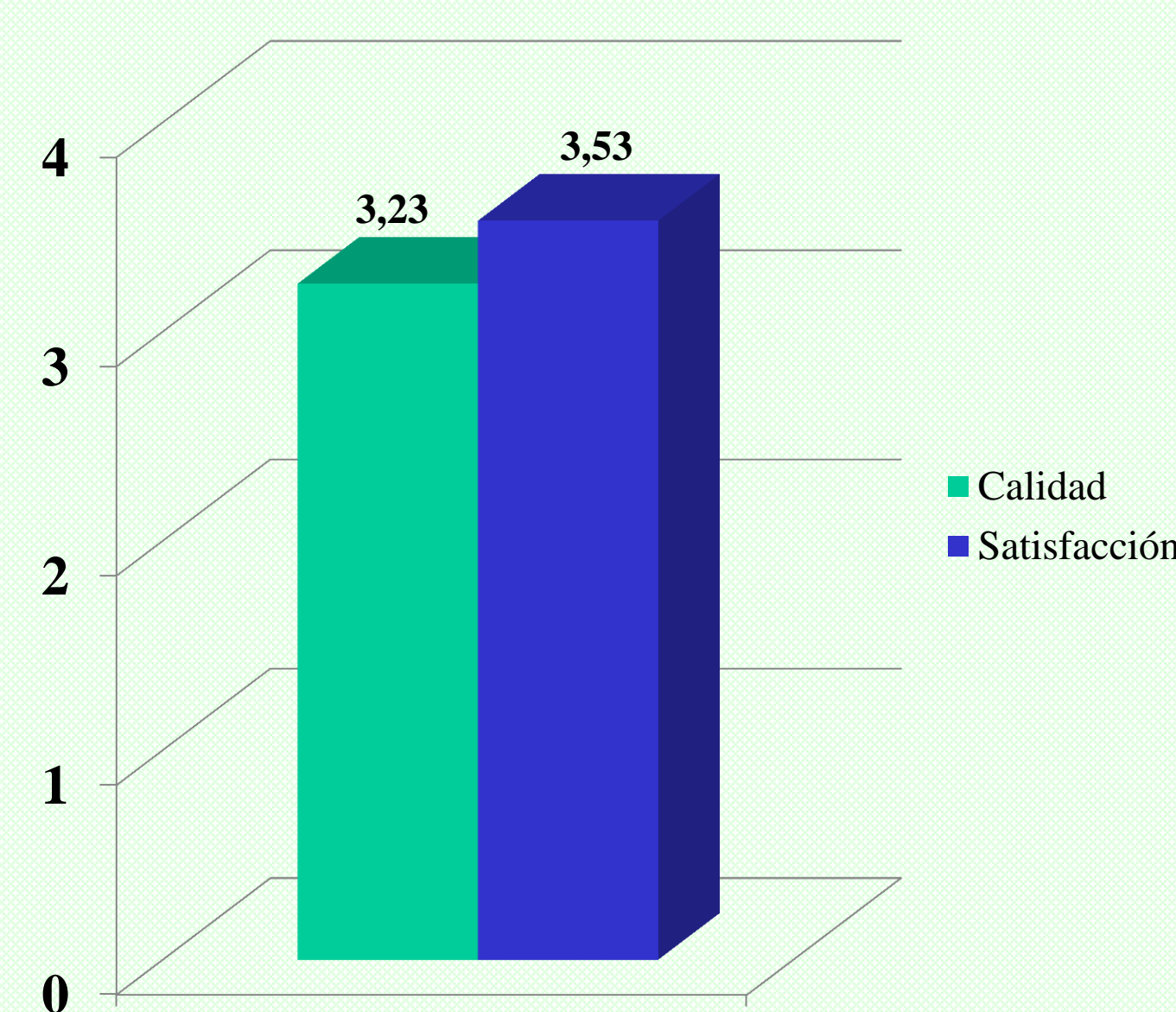
ÍNDICE DE ACEPTACIÓN

Inscripción de 112 estudiantes universitarios

ÍNDICE DE ADHERENCIA

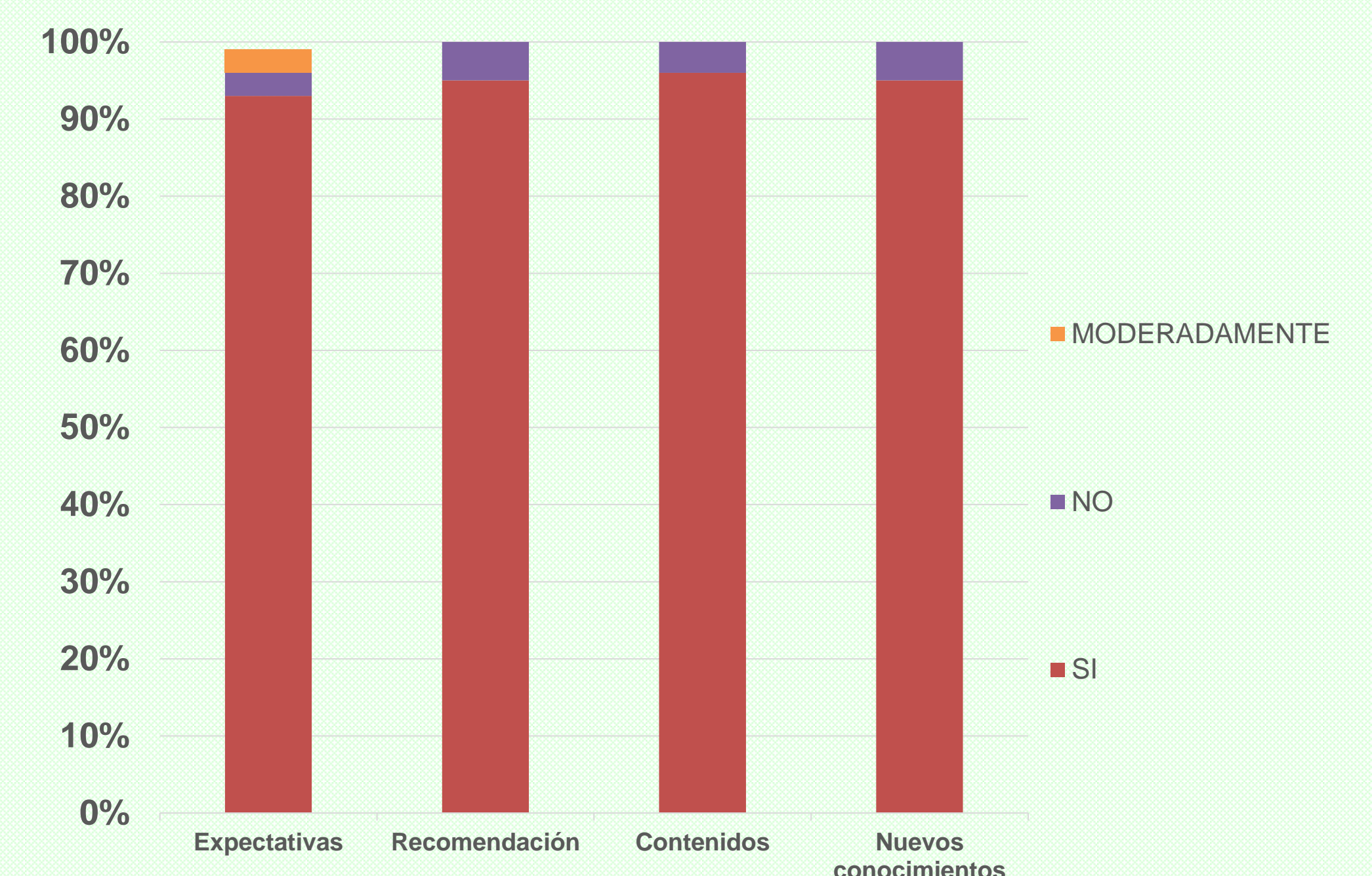


NIVEL SATISFACCIÓN



Las valoraciones obtenidas por los asistentes informan de elevados niveles de calidad y satisfacción, siendo la máxima puntuación en el cuestionario de 4.

VALORACIÓN TALLER



Las expectativas al respecto del taller se han cumplido casi en su totalidad, **adquiriendo conocimientos nuevos** y con alta disposición de **recomendarlo** a otras personas.

Conclusiones

Amplia demanda

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

Adherencia al programa

- Los participantes acudieron de forma 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.

Efectividad

- Sin poder extraer conclusiones definitivas, 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.