

Efecto de los baños de bosque en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de la Universidad de Burgos

María Yolanda González Alonso. Universidad de Burgos. mygonzalez@ubu.es

Diego Serrano Gómez. Universidad de Burgos.

María Del Camino Escolar Llamazares. Universidad de Burgos.

Noemí Hortigüela Castilla. Sylvania Educación Ambiental.

Introducción

Baños de Bosque o Shinrin-Yoku

Actividades en torno a la naturaleza que conforman una experiencia sobre todo sensorial, donde se realizan sugerencias guiadas.

Se buscan alternativas a los efectos desagradables de la ansiedad ante los exámenes que se realizan en la universidad

Efectos sobre la salud de los baños de bosque

- Mejora de la calidad de vida percibida (**Furuyashki 2020**)
- Mantenimiento de la salud cardiovascular (**Ho 2016**)
- Recuperación del estrés (**Furuyashki2020, James 2015**)
- Mejora del sistema inmunitario (**Li 2008**)
- Disminución de la irritabilidad y agresividad (**Song 2019, Brown 2013**)
- Mejora de la concentración, imaginación y sociabilidad (**Kaplan 2010**)

Objetivo

Analizar el efecto de un baño de bosque sobre distintas variables psicológicas, en época de exámenes, de alumnas del Grado en Enfermería.

Método

Estudio experimental pre-post.

Población de estudio: Alumnas "Actividad Física y Terapias Complementarias en Cuidados de Salud"

Variables:

• **Sociodemográficas:** edad, sexo, formación.

• **Psicológicas:**

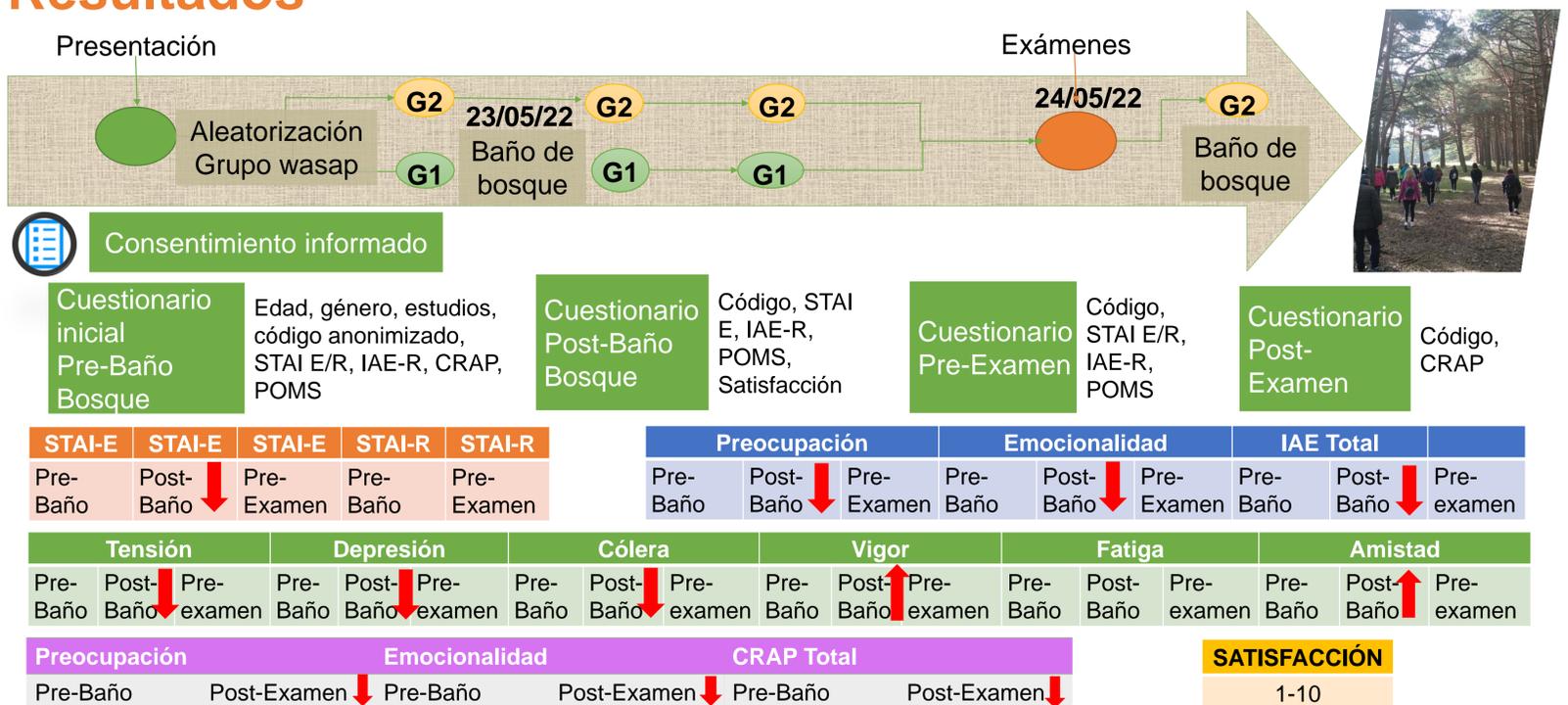
Ⓞ **Ansiedad General:** Escala validada STAI Estado-Rasgo (*Spielberger 1994*)

Ⓞ **Ansiedad ante exámenes:** Inventario de Ansiedad ante los Exámenes (IAE-R, *Spielberg 1980*) y Cuestionario de Respuesta de Ansiedad ante la Prueba (CRAP, *Osterhouse 1969*).

Ⓞ **Estado de ánimo:** Escala validada POMS, 6 dimensiones (*Andrade 2013*)

• Preguntas abiertas.

Resultados



Conclusión

- ❖ La ansiedad juega un papel determinante en la realización de un examen. Incorporar baños de bosque antes de los exámenes puede tener beneficios en muchos aspectos de la salud y el bienestar del alumnado universitario.
- ❖ Este estudio piloto propone una metodología válida y fácilmente implementable en distintas titulaciones, cursos y asignaturas.
- ❖ Se necesitan estudios con muestras mayores y varias sesiones de baño de bosque para obtener resultados concluyentes.