

# Cuidando la salud mental de nuestro alumnado: Taller “Gestión activa del estrés”

Patricia Insúa. Servicio de Atención Psicológica/Arreta Psikologikorako Zerbitzua (UPV/EHU). sap@ehu.eus.

Ana Varela. estresyaprende.com.

## Introducción



El Servicio de Atención Psicológica (SAP/APZ) presta atención psicológica en los tres Campus de la UPV/EHU (Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad)



Atención psicológica individual al estudiantado universitario



Programas psicoeducativos (formato Taller) de prevención primaria y prevención secundaria, grupales. Pandemia COVID-19: on-line

La **sintomatología más frecuente** atendida en el SAP/APZ (CIE-10) es:

a) **47%** Compatible con Trastornos mentales: F41-Otros trastornos de ansiedad; F32-Episodios depresivos; F43-Reacciones a estrés grave/T. adaptativos.

b) **53%** Factores que influyen en el estado de salud: Z63-Problemas con el grupo primario de apoyo; Z73-Problemas relacionados con dificultades para afrontar la vida y Z60-Problemas relacionados con el ambiente social.

Taller “Gestión activa del estrés” (4 ediciones). Ofertado a todo el alumnado vía web y correo electrónico. Modelo de entrenamiento y sistematización de recursos emocionales, cognitivos e instrumentales, para una gestión activa, consciente y adaptativa de las situaciones cotidianas que provocan estrés.

## Objetivos



Ser capaz de comprender el proceso de estrés reconceptualizándolo como “desafío” y aprender a actuar ante los indicadores de comienzo del mismo



Aprender a utilizar recursos cognitivos e instrumentales para calmar la mente y la emoción y así frenar las reacciones automáticas



Realizar un afrontamiento planificado y realista del estrés, aprendiendo a utilizar estrategias adecuadas y construir nuevos comportamientos reflexionados

## Metodología

- Taller **online**: **4 ediciones**: 10/2020, 2/2021, 10/2021 y 2/2022. **25 horas**: 6 sesiones de 2 horas *online*, con frecuencia semanal y 13 horas trabajo *offline* entre sesiones. Reconocimiento: 1 crédito ECTS.
- Contenidos desarrollados**: (1) Definición y características del estrés; (2) Estrés y emociones positivas y negativas; (3) Recursos para cambiar la mente; (4) Transformación de problemas en micro-problemas y valoración de éstos para la acción; (5) Herramientas para la planificación de procesos; (6) Comunicación regulada; (7) Apoyo social.
- Se envió **material escrito y audiovisual** antes, durante y después de las sesiones.
- Evaluación**: Pre-Post + 2 ítems después de cada sesión (escala tipo *Likert*: 1: nada – 6: totalmente).
- Requisito**: asistir al **80%** de las sesiones para obtener el certificado de asistencia. *Inscripciones*: 1143 personas. *Admitidas*: 400 personas. *Finalizan pre-post*: 36,3%.

## Resultados

**Descripción de la muestra**: 145 estudiantes (87,6% mujeres y 12,4% hombres);  $\bar{x}$  edad: 24,7 años; *Moda*: 19 años (> 75% 18-27 años); *curso*: primero (17,9%), segundo (18,6%), tercero (24,1%), cuarto (18,6%), otros (6,2%), Posgrado (14,5%).

Diferencias pre-post: **conocimientos**

Variable	$\bar{x}$ 1	d.t.	$\bar{x}$ 2	d.t.	t (144)	Sig.	d Cohen
Habilidades y técnicas de relajación	3,03	1,08	4,65	0,85	17,17	<.001	1,42
Reevaluación positiva de pensamientos estresantes	2,34	1,13	4,48	0,87	19,15	<.001	1,59
Planificación adecuada del tiempo	3,17	1,27	4,69	0,98	12,91	<.001	1,51
Habilidades de afrontamiento y Resolución de problemas	3,25	1,11	4,50	0,95	11,67	<.001	0,96

Diferencias pre-post: **competencias percibidas**

Variable	$\bar{x}$ 1	d.t.	$\bar{x}$ 2	d.t.	t (144)	Sig.	d Cohen
Habilidades y técnicas de relajación	2,87	1,09	4,42	0,88	16,10	<.001	1,33
Reevaluación positiva de pensamientos estresantes	2,49	1,12	4,28	0,92	15,20	<.001	1,26
Planificación adecuada del tiempo	3,16	1,29	4,44	1,03	12,18	<.001	1,01
Habilidades de afrontamiento y Resolución de problemas	3,28	1,12	4,30	0,96	10,06	<.001	0,83

**Satisfacción con el taller** (escala tipo *Likert* 1-6): *Interés en el taller* ( $\bar{x}$  5,30; d.t. 0,81). *Utilidad percibida del taller* ( $\bar{x}$  5,01; d.t. 0,98). *Grado de implicación personal* ( $\bar{x}$  4,57; d.t. 1,01). *Participación en las actividades realizadas* ( $\bar{x}$  4,30; d.t. 1,12). *Duración taller* ( $\bar{x}$  3,45; d.t. 1,08). *Comprensibilidad de la información* ( $\bar{x}$  5,50; d.t. 0,74). *Metodología utilizada* ( $\bar{x}$  5,14; d.t. 1,01). *Aportación de recursos personales* ( $\bar{x}$  5,05; d.t. 0,97). *Actuación de la profesora* ( $\bar{x}$  5,66; d.t. 0,59).

## Conclusiones

- La vida académica presenta factores de estrés asociados a procesos específicos: presión para obtener buenos resultados académicos (personas de alta exigencia profesional), procesos de evaluación y riesgo de sobrecarga y fracaso asociado a éstos, necesidad de simultanear estudio y trabajo (especialmente en etapas de realización de doctorados) y procesos de valoración y juicio asociados a las exposiciones públicas.
- Reducir el desgaste transformando la percepción de “amenazas” en “desafíos” → Entrenar en recursos y competencias que permitan convertir la dificultad en capacidad.
- Enseñar a utilizar la respiración consciente para focalizar la atención y reducir la dispersión mental.
- Enfoque a problema (micro-problemas y mapas mentales) y entrenamiento en afrontamiento instrumental realista y organizado.
- Realización online: Recurso eficaz y eficiente.