

MEMORIA FINAL de Proyectos de Innovación 2014-15 Universidad de Zaragoza

1- Identificación del proyecto <i>(Formato: Times New Roman 10 color negro)</i>	
Código	PRAUZ_14_202
Título	Trabajo con los moldes cognitivos como método de manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de Magisterio de Infantil y Primaria, Terapia Ocupacional, Relaciones Laborales

2- Coordinadores del proyecto <i>(Formato: Times New Roman 10 color negro)</i>	
Coordinador 1 Apellidos y nombre	Salavera Bordas, Carlos
Correo electrónico	salavera@unizar.es
Departamento	Psicología y Sociología
Centro	Facultad de Ciencias de la Salud
Coordinador 2 Apellidos y nombre	
Correo electrónico	
Departamento	
Centro	

3 - Resumen del proyecto <i>(Formato: Times New Roman 10 color negro. Extensión: un solo párrafo con máximo de 18 líneas)</i>
<p>Cuando hablamos de moldes cognitivos, se trata de conocer las estrategias cognitivo-conductuales (moldes mentales) utilizadas para anticipar, interpretar, reaccionar, evaluar y explicar la realidad del sujeto. Los moldes mentales van a determinar la adaptación, capacidad de manejo de las emociones y la eficacia y eficiencia académica y laboral. Por este motivo, conocer los moldes cognitivos facilita al alumno/a la comprensión, manejo y modificación de sus pensamientos, emociones y comportamientos, en este caso concreto, frente a los exámenes. El proyecto de innovación desarrollado ha tenido por objeto proporcionar, por medio del ADD, una serie de materiales y estrategias mediante cuestionarios y tareas que sirvan al alumnado como técnicas de conocimiento y elaboración de sus moldes mentales para disminuir la ansiedad ante los exámenes, así como herramienta para afrontar las asignaturas vinculadas.</p>

5 - Contexto del proyecto

Necesidad a la que responde el proyecto, mejoras obtenidas respecto al estado del arte, conocimiento que se genera. (Formato: Times New Roman 10 color negro. Extensión: 1 hoja máximo)

Cuando hablamos de moldes cognitivos, nos referimos a aquellas estrategias cognitivo-conductuales utilizadas para anticipar, interpretar, reaccionar, evaluar y explicar la realidad en la que nos desenvolvemos (Hernández-Guanir, 2010). Así, dependiendo del molde mental utilizado, un sujeto puede atribuir sus éxitos y fracasos a sus estrategias o procedimientos utilizados (factores de tipo más interno que se corresponden con un molde de 'atribución a las estrategias') o bien puede atribuir los éxitos o fracasos a fuerzas desconocidas (destino, azar, suerte...) utilizando un molde mental denominado 'atribución mágica' que claramente refleja un locus de control externo (el sujeto atribuye sus éxitos o fracasos a factores que nada tienen que ver con él mismo, como pudiera ser el esfuerzo invertido en realizar una actividad). El tipo de molde mental utilizado determinará la adaptación, capacidad de manejo de las emociones y la eficacia y eficiencia académica y laboral.

Conocer los moldes cognitivos que se ponen en marcha ante una situación determinada permite al alumno/a la comprensión, manejo y modificación de sus pensamientos, emociones y comportamientos, en este caso concreto, frente a los exámenes.

La ansiedad, como ya ha sido ampliamente estudiado (e.g., Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012) puede perjudicar el rendimiento del alumnado en un examen pues interfiere con su capacidad para prestar atención y procesar o recuperar información. Esta ansiedad puede manifestarse a nivel fisiológico (ej. Palpitaciones), motor (ej. Temblor), cognitivo o mental (ej. Pensamientos negativos sobre uno mismo), o comportamental (ej. Comer o fumar en exceso). Si el estudiante carece de estrategias para hacer frente a la ansiedad generada ante situaciones de evaluación puede que llegue a atribuir el fracaso derivado de un examen a factores exclusivamente internos como su capacidad o ausencia de la misma, y su éxito a factores exclusivamente externos, como el azar o la 'bondad' del profesor, lo cual repercutirá negativamente en el rendimiento futuro del alumno. Dotar al alumno de estrategias para hacer frente a la ansiedad generada ante un examen, puede ayudarle sin duda a explicar la realidad de la situación a partir de un molde mental mucho más adaptativo, que le permita asumir situaciones futuras de similares características con éxito.

Referencias

- Álvarez, J., Aguilar, J. M. y Lorenzo, J. J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(26), 333-354.
- Hernández-Guanir, P. (2010). *MOLDES-Test de estrategias cognitivo-emocionales*. Madrid: TEA Ediciones
- Hernández, P. (2002). *Los moldes de la mente: Más allá de la inteligencia emocional*. La Laguna: Tafor Publicaciones S.L.

6 - Objetivos iniciales del proyecto

Qué se pretendía obtener cuando se solicitó el proyecto. (Formato: Times New Roman 10 color negro.
Extensión: 18 líneas máximo)

Los Moldes mentales son las estrategias cognitivo-conductuales habituales que las personas utilizan para enfocar, interpretar la realidad, o reaccionar ante situaciones en las que uno se ve implicado. Ante una situación de compromiso importante para los alumnos y alumnas, como es el caso del afrontamiento de los exámenes, los Moldes Mentales pueden constituir una extraordinaria ayuda para su comprensión y manejo.

Desde esta perspectiva, el objetivo general de nuestro proyecto era facilitar al alumnado la posibilidad mejorar el manejo de su respuesta ante los exámenes a partir del conocimiento y utilización de la herramienta de los Moldes Mentales.

Como objetivos específicos establecíamos los siguientes:

- Que el alumnado conozca las estrategias basadas en los Moldes Mentales, tanto desde el punto de vista de su definición, como de su funcionalidad y de su utilización.
- Que sean capaces de aplicar esta herramienta a su situación personal para identificar los Moldes Mentales en los que se ven reconocidos.
- Que tengan a su disposición desde la plataforma ADD una serie de materiales y estrategias que les permitan establecer su propia respuesta ante los exámenes y así concentrar toda la energía en la resolución de los exámenes en lugar de dispersar los esfuerzos.
- Que el equipo docente pueda evaluar la satisfacción del alumnado ante las propuestas, de contenidos y de herramientas para su aplicación, así como de la utilidad percibida ante la utilización de los Moldes Mentales en el afrontamiento de los exámenes.

7 - Métodos de estudio/experimentación y trabajo de campo

Métodos/técnicas utilizadas, características de la muestra, actividades realizadas por los estudiantes y por el equipo del proyecto, calendario de actividades. (Formato: Times New Roman 10 color negro. Extensión: 2 hojas máximo)

7.1. MÉTODOS Y TÉCNICAS UTILIZADAS

El desarrollo de este proyecto ha implicado el diseño y activación de una página específica del ADD (<https://moodle2.unizar.es/add/course/view.php?id=9057>) que incluye varios recursos multimedia con el objeto de dar respuesta a los objetivos planteados en el apartado anterior.

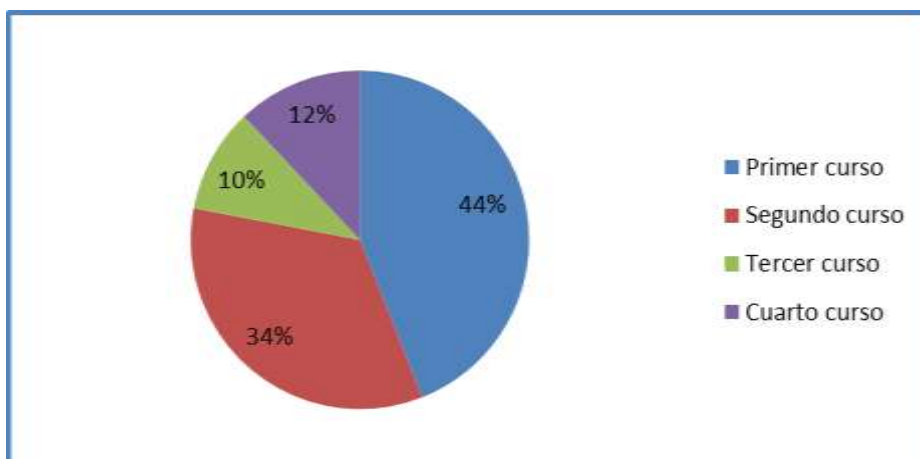
- El material de apoyo ha sido elaborado de manera cooperativa por el equipo de trabajo del proyecto. Su contenido posibilita que el alumnado participante conozca en qué consisten los moldes mentales, identifique cuál utiliza con mayor frecuencia y finalmente, acceda a información sobre las estrategias que pueden ayudarle a superar la ansiedad vinculada a los exámenes (ante, durante y después). Dicho material ha sido presentado por parte del profesorado en el aula y con posterioridad, su lectura y reflexión se ha desarrollado como tarea de trabajo autónomo del estudiante, si bien, el profesorado ha prestado asesoramiento (fundamentalmente, resolución de dudas) en los casos en los que ha sido requerido.

- En paralelo, el diseño del cuestionario *on line* ha sido resultado del trabajo cooperativo de los/as profesores/as que integran el equipo. Se ha elaborado en base a tres grandes dimensiones: a) Identificación del molde que el alumno/a cree que utiliza habitualmente para hacer frente a los exámenes e identificación del molde que, tras la lectura del material facilitado, cree que debería utilizar para tener más éxito ante los mismos; b) Frecuencia con la que el alumnado experimenta diferentes manifestaciones vinculadas a la ansiedad ante los exámenes (tanto a nivel fisiológico, como motor o cognitivo o mental); y c) Datos sociodemográficos. Dado que la población destinataria del mismo es homogénea, se ha optado por un cuestionario autoadministrado, y en consecuencia, se ha planteado de manera sencilla, corta y concisa. En concreto, se han formulado 21 preguntas, si bien, 15 de ellas, de contenido similar, se han presentado en una batería de preguntas con el objetivo de facilitar la comprensión del mecanismo de respuesta y mejorar la validez de la misma.

7.2. CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA

Debe tenerse en cuenta que si bien el cuestionario ha sido cumplimentado por un total de 50 alumnos/as, el número de visitas que ha registrado el material del proyecto colgado en la página creada en el ADD asciende a 612 (según las estadísticas que facilita la citada página). El 90% de los participantes eran del género femenino, y un importante porcentaje de los mismos estaban matriculados en asignaturas de primer curso (figura 1).

Figura 1. Distribución de los participantes según el curso en el que están principalmente matriculados



El proyecto ha estado abierto a la participación del alumnado de las siguientes asignaturas:

- Psicología I del Grado de Terapia Ocupacional
- Psicología II del Grado de Terapia Ocupacional
- Sociología del Grado de Terapia Ocupacional
- Actividades para la Independencia Funcional VI: Desempeño Ocupacional y Trabajo del Grado en Terapia



Ocupacional

- Psicología de la Educación del Grado de Educación Infantil
- Trastornos del Desarrollo en Educación Infantil
- Psicología del Desarrollo del Grado de Educación Primaria
- Psicología del Desarrollo II del Grado de Educación Infantil
- Psicología del Desarrollo II del Grado Magisterio en Educación Infantil (Curso adaptación al Grado) CAG
- Educación Emocional en el profesorado del Máster universitario de profesorado de Educación Secundaria
- Sistemas de Relaciones Laborales del Grado de Relaciones Laborales
- Métodos y técnicas de investigación cualitativa aplicados a Trabajo Social del Grado en Trabajo Social

8 - Resultados del proyecto indicando si son acordes con los objetivos planteados en la propuesta y cómo se han comprobado

Método de evaluación, Resultados. Se pueden añadir, detrás de los resultados, las gráficas y tablas referenciadas en el texto. (*Formato: Times New Roman 10 color negro. Extensión: 10 hojas máximo*)

Teniendo en cuenta los objetivos de los que partimos para el desarrollo de este proyecto, es importante destacar que el planteamiento realizado ha supuesto una iniciativa necesaria que ha permitido dar al alumnado medios para realizar procesos de introspección crítica en relación a su forma habitual, a nivel cognitivo-conductual, de hacer frente a los exámenes. En este sentido, un análisis descriptivo de los resultados obtenidos nos permiten determinar que el alumnado puede utilizar de manera muy eficiente pautas y directrices que se le planteen de manera estructurada y sistemática, siempre y cuando las mismas estén directamente relacionadas con sus demandas y supongan un elemento claramente transformador en su forma de afrontar distintos tipos de tareas como, por ejemplo, el afrontamiento de los exámenes.

Así, la adquisición de datos a partir del desarrollo del cuestionario buscaba en un primer momento identificar qué tipo de molde suele utilizar habitualmente el estudiante con la intención de que le sirva como punto de partida en este trabajo de análisis personal que debe hacer ante situaciones de enfrentarse a los períodos de examen. De esta forma lo que nos muestran las respuestas obtenidas es que un importante porcentaje del alumnado universitario participante (un 46%) hace uso de los moldes “Autoconvicción volitiva” y “Autoconvicción proactiva” (ver figura 2). Esto nos puede hacer pensar que en su mayoría el alumnado parece utilizar componentes principalmente de naturaleza cognitiva a la hora de enfrentarse a este tipo de situaciones académicas para hacerlo de forma adecuada. Al mismo tiempo, dado los objetivos de este trabajo, es importante también destacar aquel 10% de alumnado que dice utilizar el molde “Autoconvicción inhibitoria” como forma de afrontamiento. Este grupo de participantes da un dato interesante ya que muestra que las cogniciones (manipulación y uso de pensamientos desadaptativos) en algunos estudiantes les alejan de la realización de la tarea y, por tanto, del éxito en la misma (ver figura 2); llevando a un porcentaje (aunque sea bajo) de estudiantes a evitar presentarse a los exámenes que le corresponden (ver figura 3).

Estos resultados iniciales van en consonancia con los datos que nos muestran cómo los estudiantes suelen experimentar las situaciones de examen. Lo que podemos observar es que un elevado porcentaje de alumnos dicen estar muy preocupados ante dichas situaciones (ver figura 4), por lo que puede ser posible que les aborden pensamientos de fracaso que al mismo tiempo les lleve a experimentar sensaciones (y sentimientos) negativos. De hecho, a un importante parte de ellos le abordan pensamientos como “voy a suspender”, “no se nada”, etc. (ver figura 5). Aun así no es muy alto el porcentaje de participantes que reportan experimentar reacciones fisiológicas (de tipo cardiovascular, principalmente), reacciones motóricas incontroladas y compulsivas (p.e., tics), o temblores y/u hormigueos, asociadas con dichos estados emocionales negativos (ver figuras 6, 7 y 8). Aunque hay menos concordancia en el caso de reacciones fisiológicas digestivo-intestinales, que se dan con más frecuencia (ver figura 9). Al igual que sucede también con componentes de tipo comportamental como conductas de sueño o conductas alimentarias alteradas (ver figuras 10 y 11).

En la línea de todos estos resultados vemos que los estudiantes, por lo menos en algunas ocasiones, ponen en marcha procesos de reestructuración cognitiva (intentando sustituir pensamientos negativos por pensamientos automotivantes y autoreforzantes) para hacer frente o compensar la ansiedad ante la situación de exámenes (ver figura 12). Un resultado que puede ser una muestra más del tipo de moldes que utilizan los alumnos en su mayoría (presentados anteriormente). Además, este dato puede estar relacionado con aquellos que muestran que una importante parte de los alumnos suelen (o por lo menos a veces) planificar previamente su tiempo, espacio y recursos (incluso personales) (ver figuras 13 y 14). Sin embargo, también existe un importante porcentaje de estudiantes que pocas veces o nunca (o casi nunca) utilizan este tipo de recursos de reestructuración de pensamientos (ver figura 12). En estos casos, en particular, puede que tenga mayor alcance y efecto el hacer consciente al alumnado de estrategias que buscan generar mayor confianza en ellos mismos para poder superar la ansiedad ante los exámenes. De hecho, los resultados muestran que una vez el alumnado hace uso del material (formativo) propuesto se afianza la posibilidad de utilizar moldes cognitivos que buscan motivar la realización de este tipo de tarea académica teniendo en cuenta argumentos, razones, logros alcanzados, expectativas futuras de éxito, etc.; así como también aumenta el número de alumnos que consideran que se podría tener más éxito en los exámenes haciendo uso de un molde como el de “Precisión y Supervisión”. Dicho molde establece que la eficacia ante una determinada demanda se da por ser preciso y supervisar, no solo la planificación, sino también la ejecución (y resultados) de la actuación realizada ante la misma (ver figura 15).

Los resultados nos hacen pensar que el estudiante universitario, en general, entiende que es importante ser consciente de manera realista y objetiva de las posibilidades de éxito, antes y durante la realización de un examen, teniendo siempre en consideración el proceso de preparación como también el proceso de valoración de los resultados. En relación a esto observamos que parece haber una tendencia del alumnado a hacer un esfuerzo por valorar (a posteriori) la realización de un examen centrándose en aquellos aspectos “que ha hecho bien” (ver figura 16). Además de reflexionar sobre el nivel de esfuerzo invertido buscando hacer procesos atribucionales coherentes y ajustados considerando lo que se ha hecho y cómo se puede mejorar (ver figuras 17 y 18). Por tanto, este análisis de los datos nos puede hacer entrever el hecho de

que si el estudiante es capaz de conocer e identificar los moldes mentales (que en este caso utiliza ante la realización de exámenes), y busca ser consciente de aquellos más funcionales hacia la tarea en cuestión teniendo en cuenta el uso de estrategias adecuadas (todo ello por medio del material confeccionado en este proyecto para tal fin), le puede permitir lograr un ajuste psicológico (a nivel cognitivo-conductual) que lleve a un mayor éxito académico con un mejor afrontamiento de la ansiedad.

Figura 2. Molde que los estudiantes utilizan habitualmente para hacer frente a los exámenes

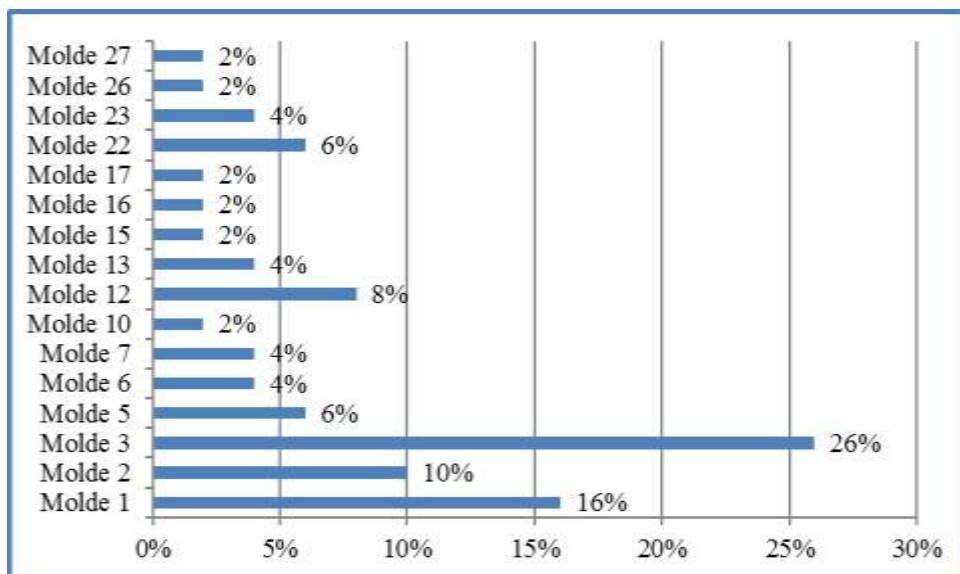


Figura 3. Respuestas dadas a la afirmación “Ante los exámenes y en periodo de exámenes me puedo poner malo/a, me cuesta mucho decidirme a cuáles me voy a presentar, me alivia que se retrasen las convocatorias y evito presentarme a alguno de ellos”

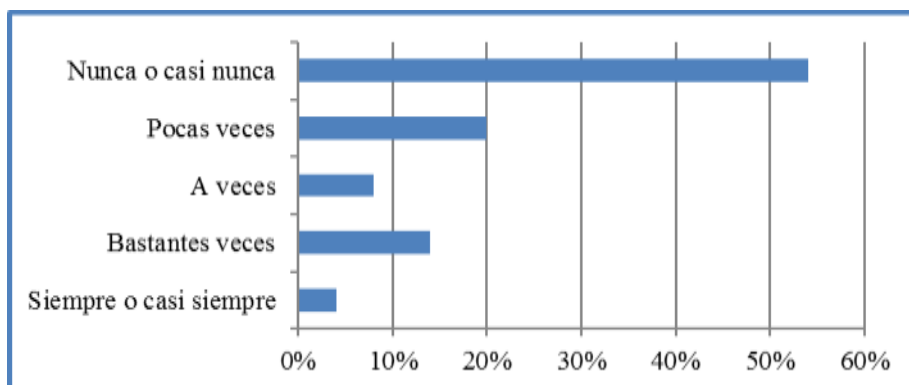


Figura 4. Porcentaje según las veces que el estudiante está “muy preocupado/a antes de hacer los exámenes y durante los exámenes”

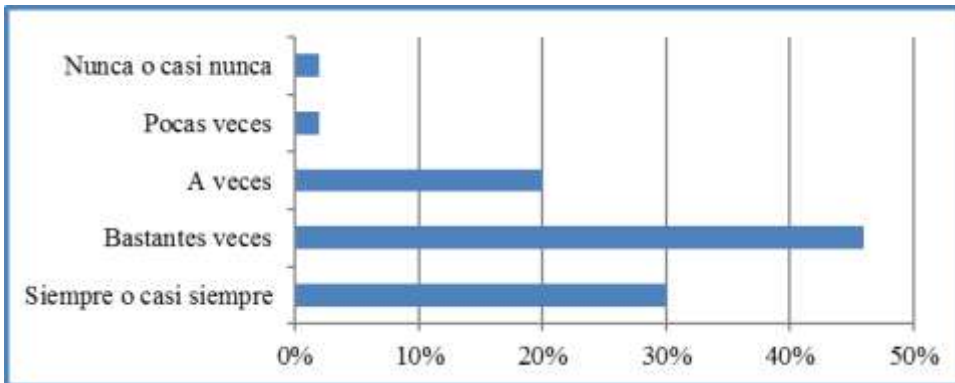


Figura 5. Porcentaje de respuestas ante la afirmación “Cuando estoy en periodo de exámenes me asaltan pensamientos como: "voy a suspender", "no sé nada", "me voy a quedar en blanco", etc.”

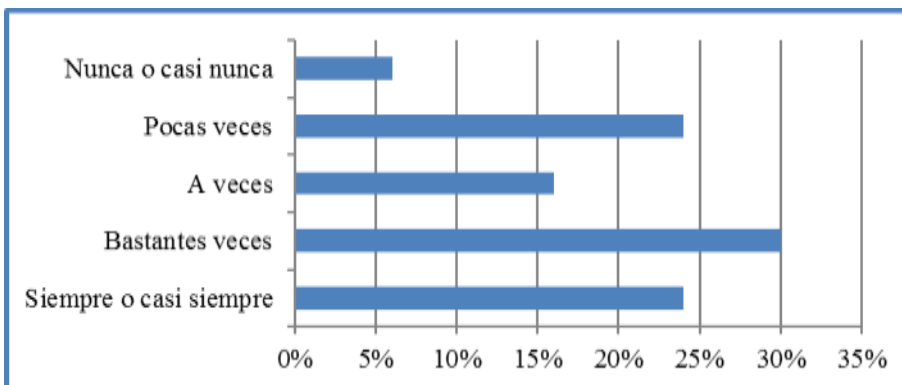


Figura 6. Porcentaje de respuestas ante la afirmación “Ante un examen o cuando pienso en él, tengo palpitaciones, opresión en el pecho, me falta el aire, respiro muy rápido, tengo sudoración, etc.”

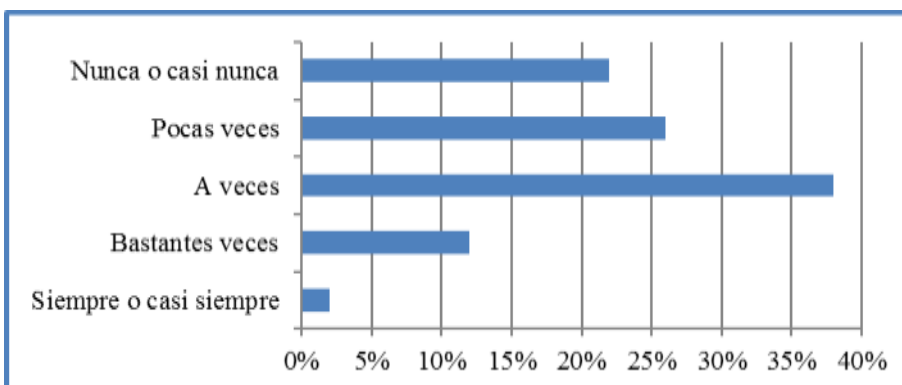


Figura 7. Porcentaje de respuestas ante la afirmación “Ante un examen hago movimientos repetitivos con algunas partes de mi cuerpo, tengo tics nerviosos o más de los habituales”

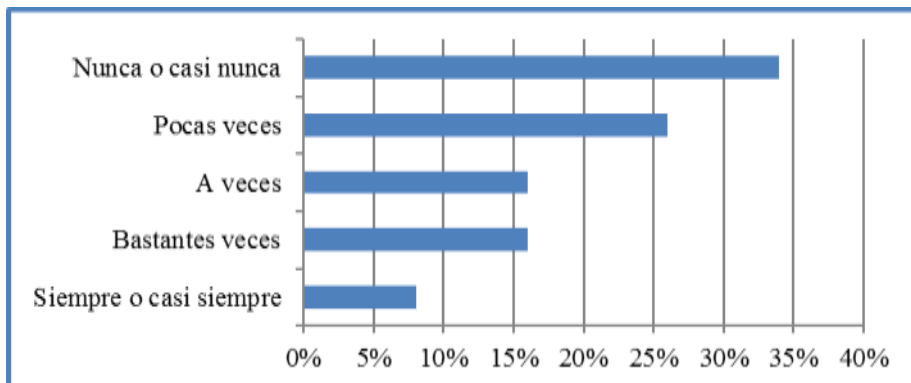


Figura 8. Porcentaje de respuestas ante la afirmación “Ante un examen, me tiemblan las manos y piernas, tengo hormigueos por los brazos y piernas, etc.”

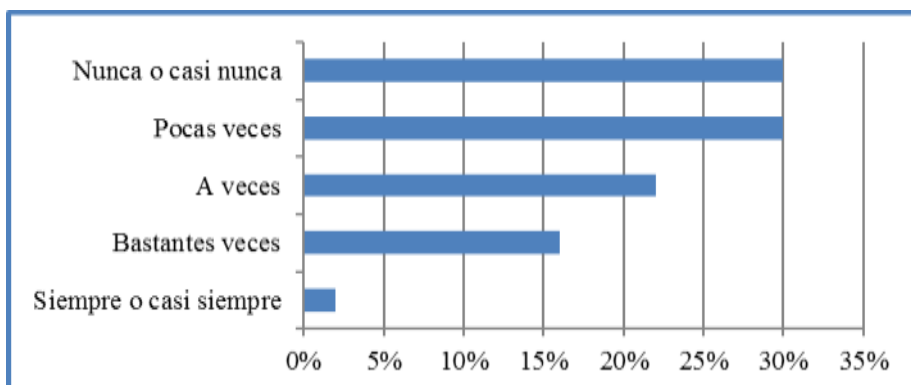


Figura 9. Porcentaje de respuestas ante la afirmación “Ante un examen siento molestias en el estómago y en el aparato digestivo: nauseas, mareo, diarrea, etc.”

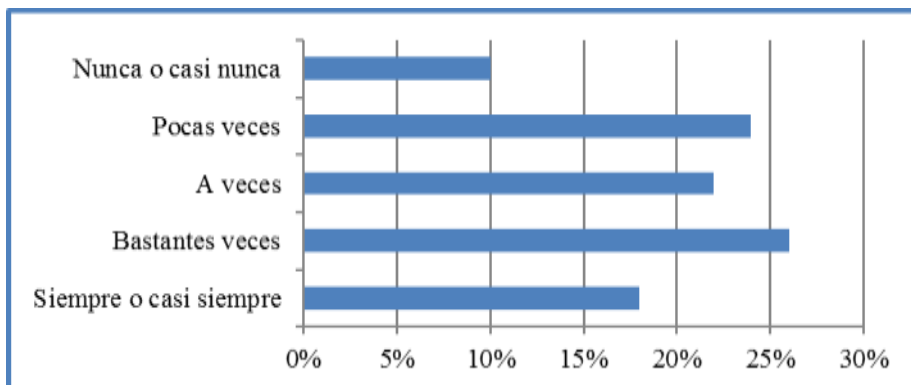


Figura 10. Porcentaje de respuestas ante la afirmación “Cuando estoy en periodo de exámenes siento miedo, inquietud, duermo mal (sueño irregular, insomnio, etc.)”

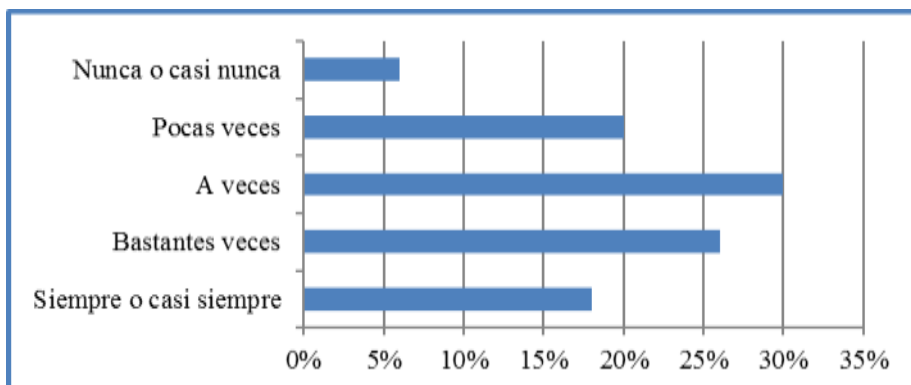


Figura 11. Porcentaje de respuestas ante la afirmación “En periodo de exámenes, como y bebo a deshoras, continuamente o demasiado o fumo a todas horas o más de lo habitual en mí”

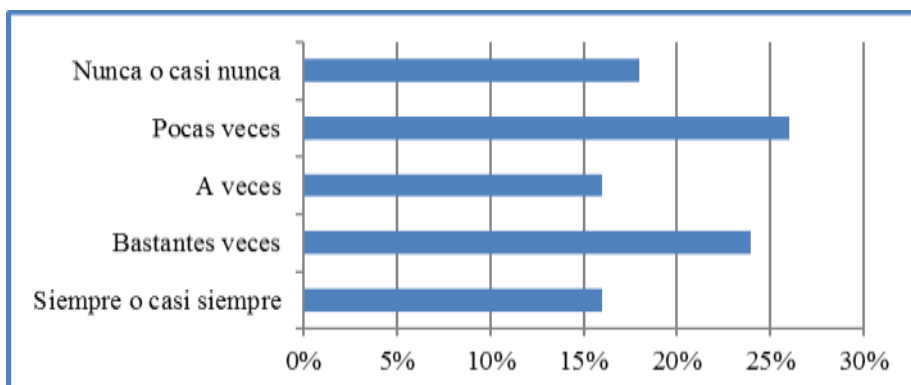


Figura 12. Porcentaje de respuestas ante la afirmación “Cuando estoy nervioso/a ante un examen, intento compensar mi ansiedad con pensamientos del tipo: ‘yo puedo hacerlo’, ‘relájate’, ‘has estudiado suficiente’, etc.”

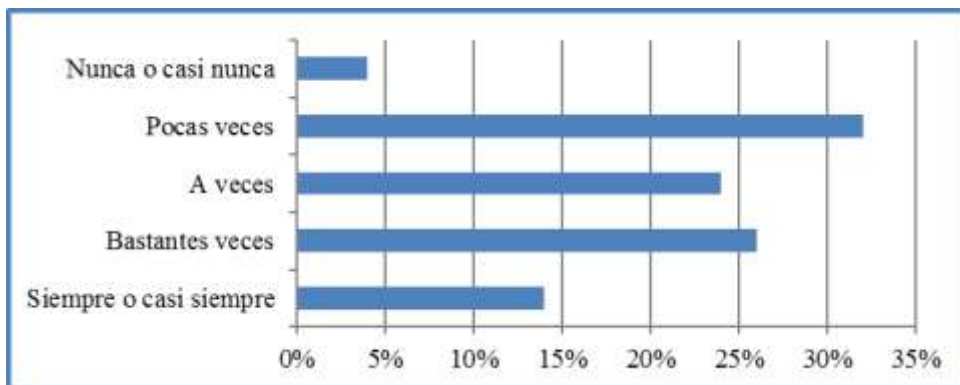


Figura 13. Porcentaje de respuestas ante la afirmación “Planifico bien mi tiempo y espacio de estudio, e intento disponer de tiempos de descanso para relajarme”

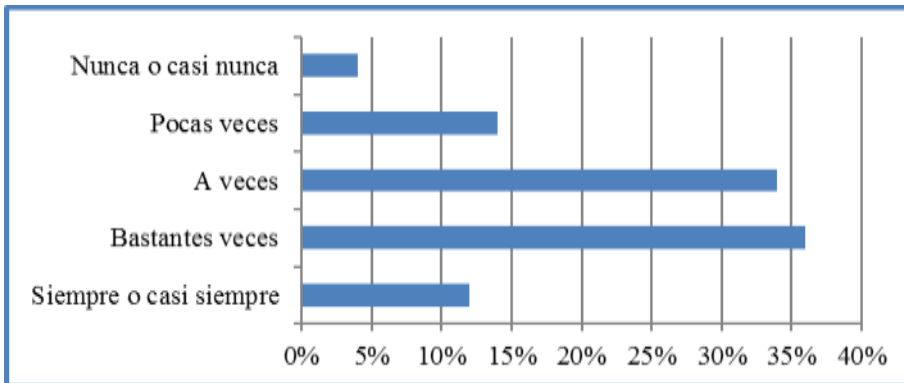


Figura 14. Porcentaje de respuestas ante la afirmación “Antes del examen, intento visualizar la situación: pensar en lo que voy a necesitar y cómo es posible que me sienta”

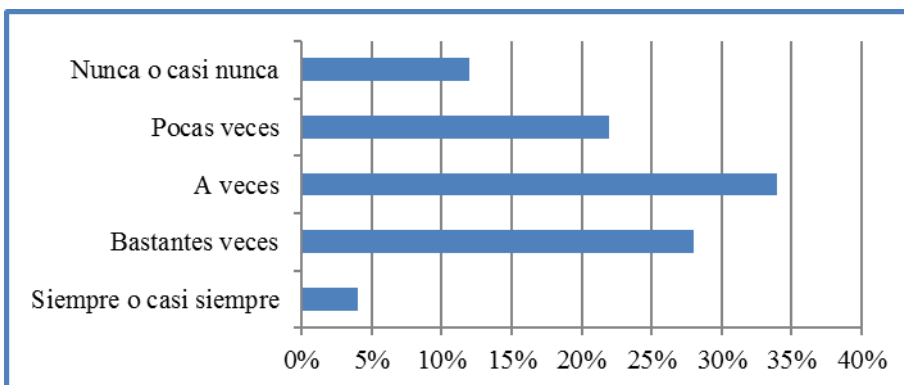


Figura 15. Molde con que el estudiante cree que tendría más éxito, una vez leídas las estrategias aportadas

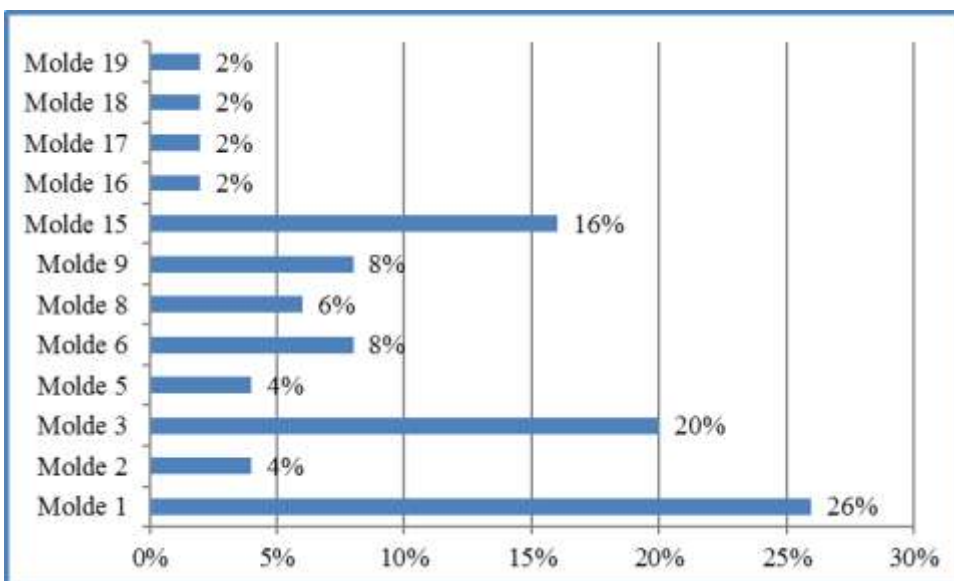


Figura 16. Porcentaje de respuestas ante la afirmación “Cuando salgo del examen intento pensar en aquello que he hecho bien...”

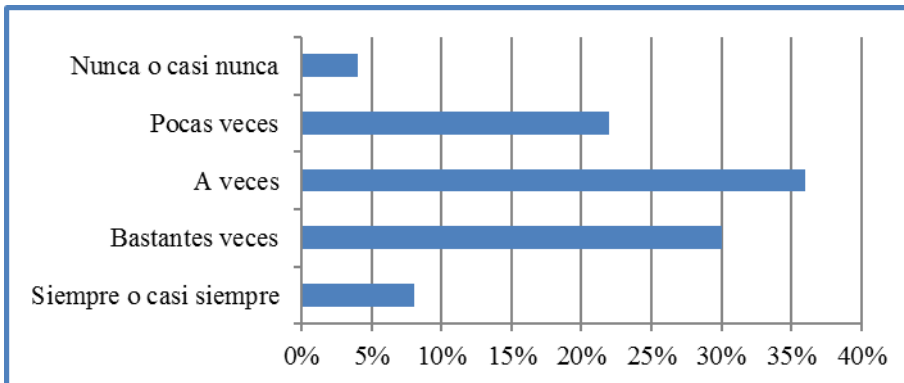


Figura 17. Porcentaje de respuestas ante la afirmación “Cuando salgo de un examen soy capaz de relacionar lo que he hecho con el nivel de esfuerzo invertido”

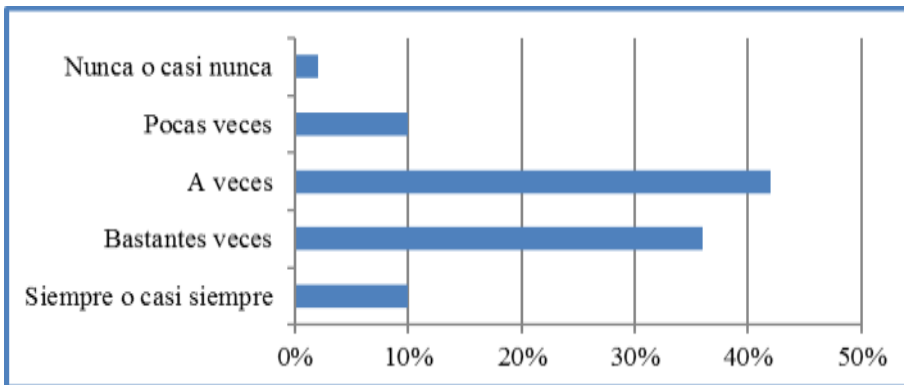
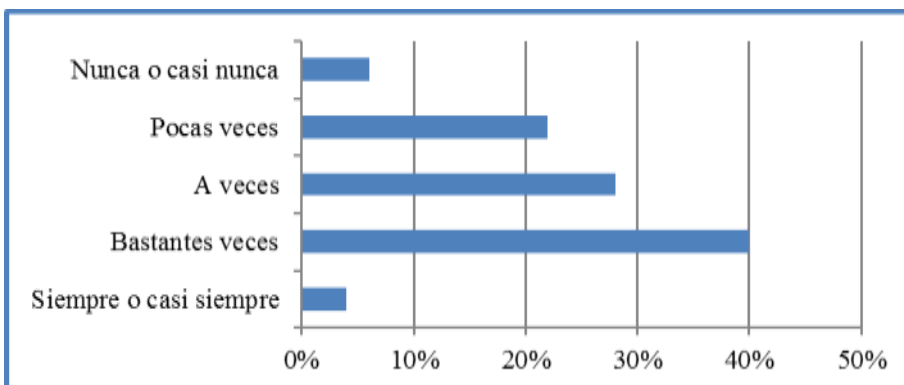


Figura 18. Porcentaje de respuestas ante la afirmación “Después de una examen me planteo qué he hecho y cómo puedo mejorar en el siguiente”



9 - Conclusiones del proyecto

Conclusiones: lecciones aprendidas, impacto. (Eficacia: grado en que se han alcanzado los objetivos previstos, Eficiencia: relación entre los objetivos logrados y los recursos implicados (p.e. se han alcanzado los mismos logros con menos coste (tiempo, esfuerzo, etc.)). (*Formato: Times New Roman 10 color negro. Extensión: 1 hoja máximo*)

Los propios resultados nos dan un primer esbozo de que el proceso es interesante.

Nuestra hipótesis de trabajo era que si los alumnos conocían y participaban de los propios procesos mentales que intervienen no sólo en su estudio, sino en su forma de ser y actuar, no sólo aumentará su motivación hacia el estudio y el aprendizaje, cosa que hemos visto ampliamente demostrada por la participación en el proyecto, sino también les servirá para modificar las estrategias cognitivo-conductuales utilizadas para anticipar, interpretar, reaccionar, evaluar y explicar la realidad que les rodea. Así, dependiendo del molde mental utilizado, los alumnos han podido explicarse y atribuir sus éxitos y fracasos a sus estrategias o procedimientos utilizados y entender que el tipo de molde mental utilizado determina su adaptación, capacidad de manejo de las emociones y su eficacia y eficiencia académica y laboral.

La ansiedad perjudica el rendimiento del alumnado en un examen al interferir con su capacidad para prestar atención y procesar o recuperar información. Si el estudiante carece de estrategias para hacer frente a la ansiedad generada ante situaciones de evaluación puede que llegue a atribuir el fracaso derivado de un examen a factores exclusivamente internos como su capacidad o ausencia de la misma, y su éxito a factores exclusivamente externos, como el azar o la 'bondad' del profesor, lo cual repercutirá negativamente en el rendimiento futuro del alumno. Dotar al alumno de estrategias para hacer frente a la ansiedad generada ante un examen, puede ayudarle sin duda a explicar la realidad de la situación a partir de un molde mental mucho más adaptativo, que le permita asumir situaciones futuras de similares características con éxito.

Conociendo los moldes cognitivos que se ponen en marcha ante una situación determinada el alumno se explica su comprensión, manejo y modificación de sus pensamientos, emociones y comportamientos, en este caso concreto, frente a los exámenes. Cuestión que se ha conseguido con el desarrollo de esta innovación.

Además, el proyecto (continuación del planteado el curso pasado por este mismo equipo sobre Técnicas de estudio), aún partiendo de una perspectiva eminentemente psicológica y social, es claramente exportable a cualquier área de conocimiento y puede tener un amplio recorrido, ya que permite muchas evoluciones sobre el tema, que mejoren y perfeccionen la metodología aquí iniciada y planteada.

10 - Continuidad y Expansión

Transferibilidad (que sirva como modelo para otros contextos), Sostenibilidad (que el proyecto pueda mantenerse por sí mismo), Difusión realizada (seminarios, jornadas, cursos en la UZ, congresos, revistas, etc.). (Formato: Times New Roman 10 color negro. Extensión: 1 hoja máximo)

Este curso, reúne los requisitos fundamentales para plantearse como un curso abierto, con una estructura orientada al aprendizaje, con una serie de pruebas y evaluaciones que permiten evaluar el conocimiento adquirido, que puede llegar a un gran número de población, se puede realizar a distancia, (fundamentalmente se está desarrollando por medio del ADD como herramienta de difusión) y los materiales son accesibles de forma gratuita a través de Internet.

Por tanto, existe una alta posibilidad de transferir este curso sobre Moldes Cognitivos a otras asignaturas.

Al no ser necesarios recursos económicos adicionales y al integrarla en la metodología docente de las asignaturas, la sostenibilidad de la propuesta es completa y por lo tanto el objetivo es la continuidad de la actividad de innovación en cursos futuros.

Se prevé la presentación de resultados en:

- I Jornadas de Innovación Docente Campus Iberus y IX Jornadas de Innovación Docente e Investigación Educativa de la UZ (Universidad de Zaragoza)
- X Encuentro de Psicólogos de Aragón

Así mismo, se quiere preparar un artículo sobre la experiencia que se someterá a valoración en alguna revista sobre Innovación y Docencia.

11 - Rellene, de forma esquemática, los siguientes campos a modo de ficha-resumen del proyecto (Formato: Times New Roman 10 color negro. Extensión: 1 hoja máximo)

Otras fuentes de financiación sin detallar cuantía	No cuenta con otras fuentes de financiación
Tipo de proyecto (Experiencia, Estudio o Desarrollo)	Experiencia
Contexto de aplicación/Público objetivo (titulación, curso...)	El proyecto ha estado abierto a la participación del alumnado de las siguientes asignaturas: - Psicología I del Grado de Terapia Ocupacional; Psicología II del Grado de Terapia Ocupacional; Sociología del Grado de Terapia Ocupacional; Actividades para la Independencia Funcional VI: Desempeño Ocupacional y Trabajo del Grado en Terapia Ocupacional; Psicología de la Educación del Grado de Educación Infantil; Trastornos del Desarrollo en Educación Infantil; Psicología del Desarrollo del Grado de Educación Primaria; Psicología del Desarrollo II del Grado de Educación Infantil; Psicología del Desarrollo II del Grado Magisterio en Educación Infantil (Curso adaptación al Grado) CAG; Educación Emocional en el profesorado del Máster universitario de profesorado de Educación Secundaria; Sistemas de Relaciones Laborales del Grado de Relaciones Laborales; Métodos y técnicas de investigación cualitativa aplicados a Trabajo Social del Grado en Trabajo Social
Curso académico en que se empezó a aplicar este proyecto	2014-2015
Interés y oportunidad para la institución/titulación	Trabajar los moldes cognitivos de manera que los alumnos sean conscientes de sus estrategias de aprendizaje, siempre es positivo, tanto para los estudiantes, como para los futuros profesionales que formamos en
Métodos/Técnicas/Actividades utilizadas	Curso programado en Power-Point Plataforma Moodle2, que ha servido para su difusión
Tecnologías utilizadas	Moodle2 Power-Point
Tipo de innovación introducida: qué soluciones nuevas o creativas desarrolla	El desarrollo de este proyecto ha implicado el diseño y activación de una página específica del ADD (https://moodle2.unizar.es/add/course/view.php?id=9057) que incluye varios recursos multimedia con el objeto de dar respuesta a los objetivos planteados en el apartado anterior. El material ha sido elaborado de manera cooperativa por el equipo de trabajo del proyecto. Su contenido posibilita que el alumnado participante conozca en qué consisten los moldes mentales, identifique cuál utiliza con mayor frecuencia y finalmente, acceda a información sobre las estrategias que pueden ayudarle a superar la ansiedad vinculada a los exámenes (antes, durante y después). Además, se ha elaborado cuestionario <i>on line</i> para trabajar estos aspectos.
Impacto del proyecto	El curso planteado ha permitido a los alumnos analizar sus estrategias de aprendizaje, así como trabajar las competencias necesarias para superar la prueba de evaluación de la asignatura, puesto que se ha incrementado el porcentaje de éxito en la superación de la misma. De cualquier manera, dadas las características del proyecto (conocimiento personal de sus moldes mentales), el impacto es algo a medir a medio y largo plazo.
Características que lo hacen sostenible	Este curso, reúne los requisitos fundamentales para plantearse como un curso abierto, con una estructura orientada al aprendizaje, con una serie de pruebas y evaluaciones que permiten evaluar el conocimiento adquirido, que puede llegar a un gran número de población, se puede realizar a distancia, (fundamentalmente se está desarrollando por medio del ADD como herramienta de difusión) y los materiales son accesibles de forma gratuita a través de Internet. Al no ser necesarios recursos económicos adicionales y al integrarla en la metodología docente de las asignaturas, la sostenibilidad de la propuesta es completa y por lo tanto el objetivo es la continuidad de la actividad de innovación en cursos futuros.
Posible aplicación a otras áreas de conocimiento	Existe una alta posibilidad de transferir este curso sobre Moldes Cognitivos a otras asignaturas.