



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Máster

Intervención para el Manejo de la Ansiedad en
Estudiantes de 2º de Bachillerato

Intervention for Managing Anxiety in 2nd-Year
Baccalaureate Students

Autor

Luis Gayarre de la Llama

Director

Natxo Sorolla Vidal

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Curso 2023-2024

Resumen.....	3
Abstract.....	3
Introducción.....	4
Caso.....	4
Propuesta.....	5
Relevancia Para El Ejercicio Profesional Del Orientador.....	5
Cuestiones Metodológicas.....	7
Marco Teórico.....	8
Contextualización Y Delimitación Del Caso.....	12
Propuesta de intervención.....	17
Objetivos.....	17
Objetivo General.....	17
Objetivos Específicos.....	17
Principios Metodológicos.....	18
Recursos.....	18
Agentes Implicados Y Sus Roles.....	19
Temporalización.....	19
Desarrollo De La Propuesta.....	21
Introducción.....	21
Sesión Familias.....	22
Sesión 1: Introducción A La Relajación Progresiva.....	23
Sesión 2: Respiración Y Relajación 16 Grupos Musculares.....	26
Sesión 3: Ansiedad Y Relajación 16 Grupos Musculares.....	29
Sesión 4: Ansiedad Y Relajación 7 Grupos Musculares.....	31
Sesión 5: Estrés Y Relajación 7 Grupos Musculares.....	33
Sesión 6: Estrés Y Relajación 4 Grupos Musculares.....	35
Sesión 7: Repaso Y Relajación 4 Grupos Musculares.....	37
Evaluación De La Propuesta.....	38
Conclusiones.....	40
Referencias bibliográficas.....	42
Apéndice A. Presentaciones Power Point.....	47
Sesión Familias.....	47
Sesión 1: Introducción A La Relajación Progresiva.....	47
Sesión 2: Respiración Y Relajación 16 Grupos Musculares.....	47
Sesión 3: Ansiedad Y Relajación 16 Grupos Musculares.....	47
Sesión 4: Ansiedad Y Relajación 7 Grupos Musculares.....	47
Sesión 5: Estrés Y Relajación 7 Grupos Musculares.....	47
Sesión 6: Estrés Y Relajación 4 Grupos Musculares.....	47
Sesión 7: Repaso Y Relajación 4 Grupos Musculares.....	47
Apéndice B. Instrumentos De Evaluación.....	47
Registro Observación Directa.....	47
Inventario De Ansiedad De Beck.....	47
Cuestionario Contenido Psicoeducativo.....	48
Apéndice C. Propuesta Prácticum.....	48
Contenido de las sesiones.....	48
Organización.....	50

Resumen

Este Trabajo de Fin de Máster aborda la problemática de la ansiedad en estudiantes de 2º de Bachillerato, quienes enfrentan altos niveles de presión académica debido principalmente a la importancia de la EvAU en su futuro académico y profesional. El objetivo principal del estudio es desarrollar una intervención que permita a los estudiantes tener herramientas para gestionar su ansiedad, mejorando así su rendimiento y bienestar emocional en el presente, pero teniendo en cuenta la utilidad también para su futuro profesional y académico. La metodología incluye un programa de entrenamiento en Relajación Progresiva de Jacobson combinado con sesiones de contenido psicoeducativo impartidas por el orientador educativo.

Las sesiones se centran en el aprendizaje de conocimientos relacionados con la gestión emocional a través de un enfoque constructivista, así como el desarrollo de la habilidad de evocación de la relajación para controlar la ansiedad. Además, la intervención presenta un planteamiento en el cual se muestra la relevancia de trabajar al unísono el orientador, los tutores y las familias.

Como conclusión principal del trabajo se destaca la sinergia que presenta el constructivismo con aspectos tan importantes en orientación educativa como es la inclusión y la adaptación del aprendizaje a las necesidades del estudiante. Unido a esto, la importancia de ofrecer herramientas al alumnado que favorezcan su desarrollo integral durante su recorrido en el centro, y de forma posterior a este.

Palabras clave: ansiedad, orientación educativa, relajación progresiva, intervención, aprendizaje significativo.

Abstract

This Master's Thesis addresses the problem of anxiety in 2nd-year Baccalaureate students, who face high levels of academic pressure mainly due to the importance of the EvAU in their academic and professional future. The main objective of the study is to develop an intervention that allows students to have tools to manage their anxiety, thus improving their performance and emotional well-being in the present, but taking into account the usefulness also for their professional and academic future. The methodology includes a training program in Jacobson's Progressive Relaxation combined with psychoeducational content sessions given by the educational counselor.

The sessions focus on learning knowledge related to emotional management through a constructivist approach, as well as the development of the ability to evoke relaxation to control anxiety. In addition, the intervention presents an approach in which the relevance of working in unison between the counselor, the tutors and the families is shown.

The main conclusion of the work is the synergy between constructivism and such important aspects in educational guidance as inclusion and the adaptation of learning to the student's needs. In addition to this, the importance of offering tools to students that favor their integral development during and after their stay in the school.

Keywords: anxiety, educational guidance, progressive relaxation, intervention, meaningful learning.

Introducción

Caso

El caso sobre el que se trabaja la propuesta de intervención en el presente trabajo se define como una problemática relacionada con los niveles de ansiedad del alumnado de 2º de Bachillerato, un curso especialmente crucial dentro del sistema educativo español. Los estudiantes, que se encuentran en una etapa de transición hacia estudios superiores, se enfrentan a una gran presión académica debido a la importancia de los exámenes de la EvAU, cuyo resultado determina, en gran medida, su futuro académico y profesional. Según las familias, los docentes y el propio alumnado, estos niveles de ansiedad resultan ser demasiado elevados, afectando al rendimiento académico de los estudiantes, así como a su bienestar emocional y a su capacidad para convivir de manera adecuada en el centro escolar. Según el personal entrevistado en el centro, los estudiantes muestran señales de estrés continuado que repercuten en su rendimiento en el aula, en su participación en actividades extracurriculares y en su interacción social con sus compañeros y profesores.

Este incremento de la ansiedad es una preocupación compartida por los distintos agentes implicados, ya que tanto los familiares como los docentes han percibido cambios significativos en la actitud y comportamiento del alumnado. Estos cambios incluyen síntomas típicos de la ansiedad, como falta de concentración, nerviosismo excesivo y, en algunos casos, incluso absentismo escolar o evitación de exámenes importantes. Es por este motivo que los ya mencionados familiares y docentes, preocupados por el bienestar de los estudiantes, deciden acudir al orientador educativo del centro, quien tiene la responsabilidad

de proporcionar una respuesta integral que aborde el problema a nivel individual, así como desde una perspectiva grupal y comunitaria, con el fin de mejorar la situación general dentro del centro educativo.

Propuesta

La propuesta que se plantea ante la problemática mencionada es un programa de intervención diseñado para abarcar a todos los estudiantes de 2º de Bachillerato, independientemente de si ya han manifestado dificultades para gestionar su ansiedad o no. De esta forma, la intervención presenta un enfoque de intervención primaria, secundaria y terciaria al mismo tiempo (explicado más a fondo al final de este apartado). El programa, que combina la impartición de contenido psicoeducativo y el Entrenamiento en Relajación Progresiva de Jacobson (explicados en mayor profundidad en el apartado de Marco Teórico y Desarrollo De La Propuesta), tiene como objetivo dotar al alumnado de herramientas prácticas para manejar su ansiedad, especialmente en situaciones donde perciben que esta se convierte en un problema que interfiere en su vida académica o personal. La psicoeducación, como componente esencial del programa, se centra en enseñar a los estudiantes a reconocer los síntomas de la ansiedad, a comprender cómo afecta a su cuerpo y su mente, y a identificar los desencadenantes que la provocan. Esto es especialmente relevante ya que está demostrado que la adquisición de conocimientos respecto a cómo funcionan nuestras emociones, ayuda a la gestión de las mismas (Moses y Barlow, 2006). Por su parte, el Entrenamiento en Relajación Progresiva les proporciona una técnica concreta que les permite reducir la tensión física y emocional asociada a la ansiedad, mediante el desarrollo de la evocación de la relajación.

El papel del orientador en la implementación de este programa es fundamental, ya que su función no se limita únicamente a impartir las sesiones, sino también a crear un ambiente de confianza donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias y preocupaciones. El orientador actúa como un facilitador del aprendizaje emocional y social, apoyando a los estudiantes en su proceso de autoconocimiento y de adquisición de herramientas para la gestión de la ansiedad.

Relevancia Para El Ejercicio Profesional Del Orientador

Tanto el caso como la propuesta planteada presentan una estrecha relación con el ejercicio profesional del orientador, ya que este tiene entre sus funciones principales el apoyo

a la promoción de la convivencia positiva y el desarrollo académico, personal y social de los estudiantes. La intervención diseñada, además de abordar directamente los problemas de ansiedad, también contribuye de forma indirecta a la mejora del clima escolar, promoviendo un entorno más saludable en el que los estudiantes puedan desenvolverse con mayor seguridad y tranquilidad. Como añadido a todo lo mencionado, el propio orientador se encarga durante la intervención de explicar a los agentes implicados su papel en la misma, así como de organizar la administración de las herramientas necesarias para las evaluaciones previas y posteriores a la intervención.

Además, la propuesta presentada está alineada con los principios de la Orientación Educativa tal y como la describe Hervás Avilés (2006), quien realiza una revisión exhaustiva de los principios que tradicionalmente han guiado la Orientación Psicopedagógica en el ámbito escolar. En su análisis, basándose en las aportaciones de Álvarez Rojo (1994), Rodríguez Espinar, Álvarez, Echeverría y Marín (1993), Repetto, Rus y Puig (1994) y Martínez Clares (2002), se destacan cuatro principios fundamentales: prevención, desarrollo, intervención social y fortalecimiento personal. La presente intervención se enmarca claramente dentro de estos principios, ya que busca prevenir situaciones de mayor gravedad, promover el desarrollo integral del estudiante y su capacidad para gestionar sus emociones, así como intervenir en un problema social que afecta a la convivencia y el bienestar general en el centro educativo. Como añadido a lo mencionado, es responsabilidad del orientador actuar como apoyo en la acción tutorial, lo cual encaja dentro de la intervención, por el hecho de que esta se posiciona dentro del Programa de Orientación y Acción Tutorial (POAT).

Por otra parte, los niveles de intervención en los que actúa la orientación educativa son primaria, secundaria y terciaria. La intervención primaria es aquella enfocada en la prevención de las problemáticas posibles antes de que ocurran, actuando sobre la población a un nivel general. En cuanto a la intervención secundaria, al igual que la primaria, esta tiene un carácter preventivo, con la diferencia de que plantea las actuaciones sobre grupos de riesgo (aquellos que tienen más probabilidad de sufrir la problemática a prevenir). Por último, la intervención terciaria tiene un carácter más reactivo, es decir, actúa tratando de solventar un problema cuando este ya ha ocurrido. Teniendo esto en cuenta, se puede afirmar que la presente intervención se alinea perfectamente con dichos niveles ya que actúa principalmente a un nivel preventivo (intervención primaria), pero también funciona sobre estudiantes con riesgo de presentar ansiedad desadaptativa e un futuro (intervención secundaria) o alumnado que ya presenta dicha problemática (intervención terciaria). Esto sucede debido a que la

habilidad que desarrollan los participantes gracias a la intervención funciona independientemente de si el control de la ansiedad es una problemática en sus vidas actualmente o no.

Sumado a lo mencionado, todo el contenido psicoeducativo impartido durante la intervención tiene en cuenta la importancia tanto del aprendizaje significativo como de la atención a la diversidad. Es por ello que en todo momento se transmiten los conocimientos empleando herramientas que favorecen dichos elementos, como son el aprendizaje cooperativo, los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje o el andamiaje (explicados y justificados en el Desarrollo De La Propuesta).

Por último, en orientación educativa se ha de promover el desarrollo integral del alumnado y favorecer el desarrollo profesional y académico después de Bachillerato. Teniendo esto en cuenta, ofrecer una herramienta de gestión de ansiedad supone una forma de favorecer dicho desarrollo, ya que van a poder emplearla durante toda su vida en situaciones en las que la ansiedad tiende a descontrolarse (dentro de las cuales se incluyen futuros estudios o puestos de trabajo).

Cuestiones Metodológicas

Cabe destacar que, debido a la falta de tiempo durante el período de Prácticum, en el caso real se realizó una propuesta más reducida de tres sesiones (véase Apéndice C). Este formato breve fue diseñado con la intención de abordar el problema de manera inmediata, pero se reconoce que para lograr un impacto más duradero y profundo es necesario ampliar el programa. En el presente trabajo se expone una versión extendida de la intervención, que incluye un mayor número de sesiones, lo que permite profundizar más en los contenidos de cada fase y ofrece al alumnado más oportunidades para practicar las técnicas de relajación y para reflexionar sobre su progreso personal. Además, esta versión ampliada incorpora una evaluación previa más extensa, así como una evaluación posterior detallada del programa, con el objetivo de medir su eficacia y realizar ajustes en función de los resultados obtenidos.

Por último, a lo largo del presente trabajo se han empleado como herramientas externas principales distintas obras, artículos científicos e inteligencia artificial (a partir de ahora, IA). Considero que el uso que he realizado de la IA es ético y responsable basándome en declaraciones de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), la cual destaca que las tecnologías digitales deben ser utilizadas para mejorar la

enseñanza y el aprendizaje, permitiendo a los estudiantes desarrollar competencias críticas y creativas (OCDE, 2018). En mi caso, teniendo en cuenta que la IA es una tecnología digital, he empleado la misma como un asistente en la redacción, ayudando a reformular textos. Gracias a ello he roto hábitos de escritura monótonos y he descubierto nuevas formas de estructurar el texto de forma más clara. En todo momento he revisado críticamente las sugerencias de la IA, asegurando que el contenido final reflejase mi propia comprensión y estilo, respetando de esta forma los principios de ética digital y el uso responsable de la tecnología.

Marco Teórico

La ansiedad es una emoción que surge en respuesta a una amenaza y prepara al organismo para enfrentarse al entorno (Gutiérrez-García y Contreras, 2013). Al igual que el resto de emociones, esta cumple una función adaptativa y es útil para la supervivencia. Algunos ejemplos en los que se demuestra la utilidad de la ansiedad pueden ser, por ejemplo, mantener el nivel de alerta en situaciones novedosas ante posibles riesgos o problemas, ayudando en la adaptación a nuevas circunstancias y a tomar precauciones adecuadas, o días antes de un examen la ansiedad puede generar motivación por estudiar, y en competiciones deportivas la ansiedad puede mejorar el rendimiento físico al incrementar la adrenalina, lo que ayuda a reaccionar más rápido y con mayor energía.

A pesar de ello, algunas personas presentan una relación problemática con la ansiedad, llegando a desarrollar incluso Trastornos de Ansiedad. En estos casos, la ansiedad deja de servir como respuesta adaptativa y provoca efectos perjudiciales para la persona a nivel físico, cognitivo y comportamental, como son las náuseas, el dolor estomacal, la irascibilidad o la interpretación irreal del entorno (Shri, 2010). Además de los efectos directamente relacionados, los casos más graves de ansiedad pueden desembocar en depresión, abuso de sustancias, insomnio, aislamiento social o incluso suicidio (Storch y McKay, 2014).

Como herramienta para la gestión de la ansiedad, existe el Entrenamiento en Relajación Progresiva (a partir de ahora, ERP). El ERP es una técnica ideada inicialmente por Edmund Jacobson que consiste en tensar y relajar diferentes grupos musculares (McCallie, Blum y Hood, 2006). Presenta una gran cantidad de ventajas, aunque la principal para el programa de intervención expuesto en el presente trabajo es el aumento en la capacidad para controlar emociones intensas (como es la ansiedad). Este entrenamiento se basa en el ciclo de

los componentes emocionales (Morris, Davis, y Hutchings, 1981), el cual explica que toda emoción tiene un componente de sensación física, un componente de cognición y un componente de comportamiento. Trasladando este concepto a una situación real como puede ser la ansiedad experimentada mientras se realiza un examen importante, la sensación física hace referencia a los temblores, la sudoración o la tensión muscular; la cognición estaría definida por pensamientos como “voy a suspender” o “no me he preparado lo suficiente”; y el comportamiento involucra conductas como rendirse o redactar peor. Estos tres componentes se retroalimentan entre sí, aumentando cada vez más la emoción intensa que los originó.

El ciclo de los componentes emocionales está estrechamente vinculado con el ERP. Como se ha señalado anteriormente, el ERP actúa sobre diferentes grupos musculares, permitiendo relajarlos en situaciones de tensión muscular. Por otra parte, la tensión muscular es uno de los síntomas físicos más comunes en situaciones de ansiedad y forma parte del componente de sensación física en el ciclo de los componentes emocionales (Sainsbury y Gibson, 1954). Teniendo esto en cuenta, el ERP ofrece una herramienta efectiva para interrumpir la retroalimentación entre sensaciones físicas, cognición y comportamiento, centrando la atención en las sensaciones físicas.

La forma en la que se frena la tensión muscular en situaciones de ansiedad es detectando dicha tensión en las situaciones que sea necesario y evocando una relajación en los grupos musculares gracias a un entrenamiento previo (Ermayani, Prabawati y Susilo, 2020). Para dominar la evocación de la relajación, es esencial entrenar la tensión y la relajación de diferentes grupos musculares, con el fin de memorizar la sensación corporal tanto en estado de tensión como en estado de relajación. A través de este entrenamiento, se interiorizan ambas sensaciones. Esto permite reconocer rápidamente los signos de tensión y lograr la relajación de manera voluntaria ante situaciones de ansiedad (Torales, O’Higgins, Barrios, González, y Almirón, 2020).

El programa de intervención expuesto en el presente trabajo ofrece el ERP como una herramienta para la gestión de la ansiedad y busca sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la salud mental, incluyendo una parte inicial en cada sesión de contenido puramente psicoeducativo. Este contenido se expone mediante distintas dinámicas que favorecen el aprendizaje significativo, y en su mayoría desde un enfoque constructivista, entendiendo el mismo como el aprendizaje de nuevos conocimientos en base al individuo.

Todo lo mencionado en este apartado resulta especialmente relevante desde la figura del orientador educativo, ya que los objetivos del programa están estrechamente vinculados con varias de las responsabilidades que establece la legislación aragonesa para este rol. Este trabajo se enmarca en distintas órdenes y decretos presentados a continuación pertenecientes a la ya mencionada legislación aragonesa, los cuales son esenciales para comprender la vinculación de la intervención con el rol del orientador.

Comenzando con el marco legislativo, la ORDEN ECD/913/2023, de 11 de julio, por la que se modifica la Orden ECD/1004/2018, de 7 de junio y la Orden ECD/1005/2018, de 7 de junio, define la educación inclusiva como un proceso que responde a la diversidad del alumnado, promoviendo la participación y la igualdad de oportunidades. De forma similar, la ORDEN ECD/804/2021, de 29 de junio, por la que se modifica la Orden ECD/1003/2018, de 7 de junio, subraya, entre otros aspectos, la importancia de la sensibilización y visibilización de la diversidad. Por último, se ha de tener en cuenta el DECRETO 164/2022, de 16 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se modifica el Decreto 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Las órdenes y el decreto mencionados tienen un nexo común: la inclusión. Uno de los objetivos de la escuela inclusiva es promover el desarrollo de capacidades necesarias para que el alumnado pueda participar e integrarse en su entorno sociocultural, proporcionando una educación personalizada y fomentando la participación, la solidaridad y la cooperación entre el alumnado. Este enfoque refuerza la necesidad de implementar programas de gestión emocional, ya que estos mejoran las capacidades personales y sociales y favorecen la integración plena del alumnado en el entorno escolar. Además, la parte de la intervención dedicada a la psicoeducación está estrechamente vinculada a la legislación mencionada, ya que fomenta la sensibilización hacia la diversidad ayudando a los participantes a comprender cómo distintas emociones intensas pueden afectar al comportamiento y las vivencias de cada persona de manera única. Esto les permite reconocer que no todos los individuos gestionan sus emociones de la manera más óptima y que las circunstancias de cada persona influyen en dicha gestión emocional. Al promover esta comprensión, el programa impulsa una mayor empatía y respeto hacia las circunstancias emocionales de los demás, lo que favorece un ambiente más inclusivo y comprensivo. Para terminar con la justificación de la inclusión dentro del programa, este tiene en cuenta también la atención a la diversidad, la cual se refleja en la adaptación del aprendizaje a las necesidades individuales del alumnado, ya que la

intervención contempla tanto apoyos generales como ajustes específicos en el contenido psicoeducativo, ajustándose a las dificultades particulares de los participantes.

A pesar de que la legislación mencionada subraya la importancia de la inclusión y la atención a la diversidad, la ya mencionada ORDEN ECD/804/2021, de 29 de junio, por la que se modifica la Orden ECD/1003/2018, de 7 de junio también hace especial hincapié en la promoción de la convivencia. Teniendo en cuenta que la irascibilidad es uno de los principales síntomas de la ansiedad, y que esta puede desencadenar agresiones, enfado (Toohey y DiGiuseppe, 2017), impaciencia (Craig, Hietanen, Markova, y Berrios, 2008), actitud ofensiva (Caprara et al., 1986) e incluso un estado anormal de tristeza (Dickstein et al., 2008; Leibenluft, 2011), se puede afirmar que la parte del programa centrada en el ERP promueve la convivencia positiva y respetuosa, proporcionando una herramienta para el manejo de la ansiedad, lo que contribuye a reducir los conflictos y mejorar el clima escolar.

Para finalizar con el marco legislativo, la ORDEN ECD/913/2023, de 11 de julio, por la que se modifica la Orden ECD/1004/2018, de 7 de junio y la Orden ECD/1005/2018, de 7 de junio, no sólo tiene en cuenta la inclusión (tal y como se ha descrito anteriormente), sino que también resalta la importancia del apoyo del profesional orientador a la acción tutorial. Este apoyo se concreta en el programa al incluir la intervención en el POAT, ya que el orientador no solo coordina el programa a nivel administrativo, sino que también se encarga de estructurarlo, temporalizarlo para las horas de tutoría e impartirlo directamente.

Además de cumplir con la legislación, es muy importante que el orientador colabore con las familias y los docentes, ya que trabajar al unísono en la intervención supone que el alumnado reciba la misma información desde todos los ambientes y contextos a los que pertenece, evitando que perciba señales contradictorias y favoreciendo que acepte la utilidad del programa. Por esta razón, la intervención incluye comunicación con las familias a través no sólo del contacto que ya tienen con el centro, sino también de una sesión formativa especialmente dirigida a las mismas, asegurando de esta manera que los participantes puedan llevar a cabo el ERP en casa de manera óptima (se explica su importancia en el Desarrollo De La Propuesta). Asimismo, el programa está dirigido a los docentes por tres motivos. En primer lugar, la falta de formación en salud mental, un área en la que los docentes han manifestado repetidamente su desconocimiento (RTVE, 2023). En segundo lugar, un 40% del personal educativo en España reconoce experimentar ansiedad de forma recurrente en su trabajo (Billaudeau et al., 2023). Es por estos dos primeros motivos que los tutores de los

estudiantes no sólo obtienen formación gracias al programa, sino que también se benefician de las herramientas de gestión de la ansiedad facilitadas por el mismo. En tercer y último lugar, cabe destacar la importancia de que los docentes sean conocedores del programa que los estudiantes están realizando, con el fin de acompañarlos adecuadamente durante el proceso y entender cómo estas herramientas impactan en su bienestar emocional y rendimiento académico.

Contextualización Y Delimitación Del Caso

Debido a la falta de tiempo para la preparación en el centro y la escasa disponibilidad del personal, la evaluación previa a la realización de la intervención fue insuficiente durante el período de Prácticum. Es por ello que en este apartado se describen los procedimientos llevados a cabo, pero también aquellos que no pudieron realizarse y que perfeccionan la evaluación inicial del caso.

El primer paso consistió en una entrevista con la orientadora, en la cual se indagó sobre cuál consideraba que eran las necesidades principales del alumnado en el centro. En dicha entrevista la orientadora señaló la escasez de habilidades sociales en un grupo concreto de alumnos y la mala convivencia producto de ello en los estudiantes de 2º y 3º de ESO. Además, destacó los elevados niveles de ansiedad en el alumnado de 2º de Bachillerato, que según las familias, los docentes, el propio alumnado y ella misma, se debían a la preocupación por el desempeño en la EvAU y la importancia de la misma para su futuro académico y profesional. Sumado a esto, la orientadora mencionó que los altos niveles de ansiedad ya mencionados estaban desembocando en problemas de convivencia y una reducción considerable en el rendimiento académico, y recomendó obtener información más específica con los tutores de 2º de Bachillerato, así como con la Coordinadora de Convivencia e Igualdad.

Entre las dos problemáticas expuestas por la orientadora, hay varias razones por las que se escogió la problemática de ansiedad en 2º de Bachillerato. La primera de ellas es que la escasez de habilidades sociales se da en un grupo específico de alumnos, mientras que el descontrol de la ansiedad es más genérico en todos los estudiantes de Bachillerato. Otro aspecto a tener en cuenta es la urgencia que presenta la problemática de 2º de Bachillerato en comparación con la de 2º y 3º de ESO. El primer grupo se encuentra en una etapa crucial para su futuro profesional, ya que se presentan en el mismo año a la EvAU, por lo que un mal control de la ansiedad puede suponer consecuencias negativas de forma directa a corto plazo.

Por otra parte, en el caso de los estudiantes de secundaria, a pesar de presentar una problemática a tener en cuenta con sus propias consecuencias negativas, estas no son irreversibles y existe un margen en el tiempo más amplio para actuar sobre la problemática. En relación con este último argumento, también se ha de tener en cuenta que la mayoría de los estudiantes de Bachillerato se encuentran en su último curso en el centro, por lo que en caso de no actuar sobre la problemática en el mismo año, no habría posibilidad de abordarla en un futuro. Sin embargo, en los grupos de estudiantes de 2º y 3º de ESO se podría actuar en un futuro. Por último, y como razón secundaria en cuanto a relevancia, mi formación previa como psicólogo, sumado a que poseo más conocimiento respecto al abordaje de problemáticas relacionadas con la ansiedad que respecto al trabajo con habilidades sociales, favorece que pueda tratar con mayor eficacia la situación del alumnado de 2º de Bachillerato.

Teniendo en cuenta todas estas razones y siguiendo la recomendación de la orientadora, se concertó una entrevista con la Coordinadora de Convivencia e Igualdad. En dicha entrevista la Coordinadora explicó cómo los últimos meses estaba habiendo más conflictos de lo normal en 2º de Bachillerato. Además, mencionó que percibía el ambiente más hostil de lo normal en las aulas y que desde su punto de vista esto se debía a la presión que sentían los estudiantes por la EvAU.

El siguiente y último procedimiento que se llevó a cabo para obtener información relevante en la evaluación previa fue una reunión con los tutores de 2º de Bachillerato. En esta reunión, los tutores confirmaron la preocupación que percibían por parte del alumnado (principalmente por la EvAU y todo lo que supone). En relación con esto, corroboraron los problemas de convivencia ya declarados por la Coordinadora de Convivencia e Igualdad, aunque descritos de forma más específica. Además, los tutores destacaron que tanto ellos mismos como el resto del equipo docente había percibido una disminución en el rendimiento académico general del alumnado. Algo que añadieron todos los tutores y que resultó de especial importancia para dar valor a los elevados niveles de ansiedad de los estudiantes fue el hecho de que muchos de ellos no asistían a los exámenes por miedo a sacar malas calificaciones y la repercusión que eso supondría para su futuro, así como el hecho de que varios de ellos no asistían a algunas asignaturas desde hace semanas. Los tutores destacaron que tanto en el caso de los exámenes como el de la asistencia, ocurría en asignaturas obligatorias para la EvAU como opcionales. Estas últimas afirmaciones fueron discutidas con la orientadora, la cual especificó que aquellos que no acudían a clase declararon que había

asignaturas que les provocaban demasiada ansiedad como para afrontarlas y preferían evitarlas.

A pesar de que las entrevistas realizadas con la orientadora, la Coordinadora de Igualdad y los tutores de 2º de Bachillerato proporcionaron información realmente valiosa y relevante sobre la situación del alumnado en relación a los niveles de ansiedad, el proceso de evaluación inicial podría haberse apoyado de la incorporación de herramientas adicionales. El hecho de emplear entrevistas como única herramienta de evaluación previa, supone un sesgo demasiado grande sujeto a las percepciones personales de los entrevistados. Por lo tanto, habría sido beneficioso complementar esta fase inicial con otras herramientas que permitieran recopilar información más objetiva y directa sobre el contexto y los estudiantes afectados por la ansiedad. De esta forma se lograría un análisis más preciso y detallado de la problemática, que permitiría ajustar mejor la intervención a las necesidades reales del alumnado.

Con este objetivo en mente, en el presente trabajo se proponen tres herramientas adicionales que permiten una evaluación más exhaustiva de la situación de ansiedad entre los estudiantes de 2º de Bachillerato. Estas herramientas buscan proporcionar datos cuantitativos y empíricos, con el objetivo de complementar la información cualitativa ya obtenida a través de las entrevistas. La combinación de diferentes enfoques metodológicos, conocida como triangulación de datos, mejora la fiabilidad de los resultados y ofrece una visión más completa del problema (Carter et al., 2014). Estas herramientas ayudan a identificar los niveles de ansiedad, pero también permiten analizar cómo se manifiesta la ansiedad en el entorno escolar y la forma en que esta afecta a los estudiantes a nivel individual y grupal.

La primera herramienta que se propone es la observación directa de la dinámica en el aula, la cual permite obtener información directa sobre el comportamiento de los estudiantes en su entorno natural. A través de la observación, se pueden observar interacciones entre el alumnado y entre estos y los docentes, lo que podría apoyar la afirmación de que la ansiedad está afectando a la convivencia o generando conflictos. Al observar directamente el contexto escolar, se obtiene una información mucho más rica y profunda que permite detectar patrones que podrían pasar desapercibidos en una entrevista. Como añadido a lo mencionado, si esta observación la realiza la misma persona que va a llevar a cabo la intervención posteriormente, la primera toma de contacto se realiza en el momento de la observación y facilita una adaptación y un tiempo de preparación para reflexionar sobre la forma de impartir el programa según el contexto que el profesional perciba.

Teniendo en cuenta que los niveles elevados de ansiedad se manifiestan con movimientos repetitivos, evitación de interacción y conflictos como resultado de la irascibilidad (Morris y March, 2004), el orientador realiza la observación directa prestando atención a estos aspectos. A la hora de registrar dichas manifestaciones se tienen en cuenta los movimientos repetitivos por parte de los estudiantes, la evitación de la interacción mediante respuestas monótonas a las preguntas o la participación escasa, y los episodios de conflicto entre otros aspectos relacionados (véase Apéndice B). Para registrar estas conductas se emplea una escala de Likert en la que el orientador puntúa cada una de ellas desde el 1 al 5 según la frecuencia con la que estos suceden (siendo 1 nunca y 5 constantemente). Además, para comprobar si dichas manifestaciones sólo ocurren en estudiantes concretos o si supone un fenómeno más generalizado, el orientador cuenta el número de estudiantes distintos que manifiestan los comportamientos del registro así como qué comportamientos realizan (véase Apéndice B). Aquellos aspectos ambiguos a la hora de definir las manifestaciones quedan completamente sujetos al juicio del orientador, el cual se considera que está familiarizado con comportamientos resultantes de niveles de ansiedad elevados. La observación se realiza en el aula con el objetivo de registrar al alumnado en su entorno cotidiano y de no modificar elementos del entorno que puedan influir en su comportamiento más allá de la propia presencia del orientador (factor explicado a continuación). Al realizar la observación, el orientador asume un rol de observador en el aula. Esto implica que no participa en las actividades de la clase ni interviene con comentarios; se limita a observar en silencio y a registrar los aspectos que considera relevantes. A pesar de que no interacciona con el entorno verbalmente, resulta obvio que la mera presencia del orientador puede suscitar cambios en el comportamiento de los estudiantes. Es por ello que la observación se realiza durante el transcurso de una semana, con el objetivo de que el alumnado se acostumbre a su presencia. Como añadido, se consulta con los profesores si ellos mismos perciben algún cambio drástico en el comportamiento y en qué dirección sucede este cambio (pueden realizar más movimientos repetitivos por la tensión de sentirse evaluados, evitar conflictos por vergüenza ante una persona nueva, tratar de generar una buena impresión, etc.). Estas puntualizaciones del profesorado son anotadas en el registro y se tienen en cuenta a nivel cualitativo para evitar sesgos y valorar la fiabilidad de la información obtenida.

La segunda herramienta a incorporar es la administración del Inventario de Ansiedad de Beck (véase Apéndice B), un cuestionario ampliamente utilizado y validado en el ámbito clínico y educativo para medir los niveles específicos de ansiedad. Este inventario tiene la

ventaja de ofrecer datos cuantitativos que permiten identificar la presencia de ansiedad y medir su intensidad así como sus distintas manifestaciones en cada estudiante. Al solicitar que todo el curso objetivo complete el cuestionario, se obtiene una visión clara de los niveles de ansiedad en el alumnado de manera individual y colectiva. La información que se obtiene gracias a esta herramienta es importante para adaptar las estrategias de intervención a las necesidades que puedan tener los estudiantes. Como añadido a todo lo mencionado, el Inventario de Ansiedad de Beck facilita la identificación de aquellos estudiantes con niveles de ansiedad particularmente altos, pero también ofrece un punto de partida objetivo para realizar intervenciones personalizadas. Este análisis detallado no es útil sólo para la intervención, ya que ofrece información suplementaria sobre el alumnado del centro, que puede cobrar relevancia en un futuro.

La tercera y última herramienta consiste en la realización de un conjunto de seis entrevistas individuales, las cuales se llevan a cabo con estudiantes que presentan puntuaciones diferentes en el Inventario de Ansiedad de Beck. Se seleccionan a estudiantes que obtienen puntuaciones en diferentes rangos de ansiedad para obtener una perspectiva más completa sobre cómo se experimenta la ansiedad en distintos niveles. A través de estas entrevistas se puede profundizar en la experiencia individual de los estudiantes, explorando cómo perciben su ansiedad y cómo esta afecta a su rendimiento académico, su relación con sus compañeros y su bienestar general. Con estas entrevistas se busca complementar las declaraciones del resto de entrevistados. Además, proporcionan un espacio seguro donde los estudiantes pueden expresar sus preocupaciones y compartir sus experiencias de forma abierta, aportando así un valor añadido al proceso de evaluación.

En conjunto, la adición de estas tres herramientas (observación directa, el Inventario de Ansiedad de Beck y entrevistas al alumnado) proporcionan una evaluación más completa y profunda del problema de la ansiedad en los estudiantes de 2º de Bachillerato. Al incorporar diferentes enfoques y técnicas, se asegura una mayor precisión en el análisis y se obtienen datos tanto cualitativos como cuantitativos que permiten una intervención más ajustada y eficaz.

Por último, en lo que a los beneficiarios de la intervención se refiere, esta va dirigida principalmente a estudiantes de 2º de Bachillerato, siendo estos los beneficiarios directos de la intervención. Sin embargo, a pesar de que la intervención apunta a los estudiantes como

objetivo principal, se pronostica que otros grupos también se verán beneficiados por el programa de forma indirecta.

El primero de estos grupos es el personal docente que asista a las sesiones, ya que se verá beneficiado a la hora de gestionar su ansiedad de la misma forma que el resto de participantes. Por otro lado, el siguiente grupo son los círculos cercanos de los participantes, los cuales se verán favorecidos por 2 motivos:

- Al reducir los niveles de ansiedad de los participantes cuando esta solía ser problemática, sus círculos cercanos evitarán verse afectados por la carga emocional que esta podría generar, disminuyendo el efecto del contagio emocional (Hatfield, Cacioppo y Rapson, 1993).

- El sujeto puede ofrecer a dichos círculos información que ha aprendido de tal forma que les sea útil a ellos también.

Por último, se estima que la sociedad en general también se verá beneficiada, tanto por el desarrollo de conocimiento salud mental en adolescentes como por la disminución de problemas relacionados con la ansiedad.

Propuesta de intervención

Objetivos

El programa de intervención consta de un objetivo general, el cual se divide en 4 objetivos específicos

Objetivo General

- Reducir los niveles de ansiedad problemáticos en los participantes y mejorar su habilidad para gestionarla.

Objetivos Específicos

- Dar a conocer una herramienta (ERP) para desarrollar una habilidad que permite controlar la ansiedad, y que de esta manera los participantes puedan entrenar de forma independiente una vez finalizadas las sesiones.

- Impulsar la convivencia positiva y respetuosa mediante la sensibilización sobre los problemas de salud mental, promoviendo la comprensión de las circunstancias únicas de cada persona y fomentando la empatía en el entorno escolar.
- Facilitar a los docentes formación psicoeducativa y apoyar su propia gestión de la ansiedad.
- Ayudar a los participantes a controlar mejor no solo la ansiedad, sino cualquier emoción intensa.

Principios Metodológicos

Recursos

Los recursos a emplear durante la intervención se dividen en recursos humanos y recursos materiales.

Recursos Humanos. Dentro de los recursos humanos, se necesitan durante la intervención 2 profesionales en el aula:

- 1 orientador/a.
- 1 tutor/a por cada grupo.

Recursos Materiales. En cuanto a los recursos materiales, estos se dividen en instalaciones y mobiliario, material fungible y material informático.

Instalaciones Y Mobiliario.

- Sala amplia.
- Aula.
- Pizarra.
- Pupitres.
- Sillas.

Material Fungible.

- Bolígrafos.

- Folios.
- Tizas.
- Tarjetas de cartulina.

Material Informático.

- Ordenador.
- Proyector.
- Pantalla para el proyector.
- Power Point (véase Apéndice A).

Agentes Implicados Y Sus Roles

Orientador. Se encarga de diseñar, coordinar e implementar la intervención. Además, imparte el contenido psicoeducativo y el ERP durante las sesiones ajustando el aprendizaje a las necesidades detectadas.

Tutores. Acompañan al orientador en la implementación, recordando al alumnado que realice las sesiones en casa y reforzando la importancia de la intervención. Además, acuden a las sesiones como participantes en las explicaciones de contenido psicoeducativo y en el ERP, actuando como apoyo para las dinámicas que se realizan. Finalmente, colaboran con el orientador proporcionando retroalimentación sobre el progreso y añadiendo información extra que obtienen del alumnado en sus asignaturas.

Familias. Suponen el apoyo principal fuera del centro. Facilitan un ambiente adecuado en el hogar para que el alumnado participante lleve a cabo las sesiones de ERP en casa.

Alumnado. Al ser el beneficiario principal de la intervención, su rol es asistir a las sesiones en el centro y participar en las dinámicas que se proponen. A su vez, fuera del centro han de llevar a cabo las sesiones de ERP en casa.

Temporalización

La intervención se divide en 8 sesiones con el alumnado y 1 con las familias. Teniendo en cuenta que la información que ofrecen los docentes se da durante las reuniones

de tutores y que la intervención con el alumnado se realiza en la hora semanal de tutoría, la propuesta se lleva a cabo a través de 8 semanas en el lapso de 2 meses. Las sesiones de intervención ocurren con cada grupo en su aula correspondiente, mientras que para la sesión con las familias se necesita una sala más amplia como podría ser un salón de actos. A su vez, los tutores comunican la información que obtienen en la sala de reuniones de tutores. Idealmente, la intervención comienza al inicio del curso, permitiendo que los estudiantes dispongan de tiempo suficiente para perfeccionar la evocación de la relajación antes de la EvAU, momento en el que esta habilidad les resultará más beneficiosa.

Tabla 1

Temporalización de las sesiones de la intervención.

Semanas	Sesiones
Semana 1	Sesión Familias
	Sesión 1: Introducción A La Relajación Progresiva
Semana 2	Sesión 2: Respiración Y Relajación 16 Grupos Musculares
Semana 3	Sesión 3: Ansiedad Y Relajación 16 Grupos Musculares
Semana 4	Sesión 4: Ansiedad Y Relajación 7 Grupos Musculares
Semana 5	Sesión 5: Estrés Y Relajación 7 Grupos Musculares
Semana 6	Sesión 6: Estrés Y Relajación 4 Grupos Musculares
Semana 7	Sesión 7: Repaso Y Relajación 4 Grupos Musculares

Desarrollo De La Propuesta

Introducción

La presente propuesta de intervención está basada en el protocolo de entrenamiento en relajación progresiva de Fonseca-Pedrero (2022), el cual se divide en 10 sesiones con la misma combinación de contenido psicoeducativo y ERP que se plantea en la presente intervención. A pesar de la base común, existen diferencias y añadidos aportados con el objetivo de adaptar la intervención al caso concreto en el que se trabaja.

La primera diferencia es que el protocolo base tiene como objetivo actuar sobre adolescentes de edades comprendidas entre los 13 y los 16 años, por lo que la propuesta presentada adapta los contenidos al conocimiento de estudiantes de 2º de Bachillerato. Otra diferencia notoria es que el protocolo original hace especial hincapié en el ERP y trata el contenido psicoeducativo mediante continuas explicaciones del profesional, mientras que en este trabajo se han adaptado las explicaciones a distintas dinámicas que favorecen el aprendizaje significativo. Por último, teniendo en cuenta que las sesiones de tutoría son limitadas y que en el POAT se plantean otras actuaciones a lo largo del curso académico, la presente intervención trata de reducir el número de sesiones seleccionando el contenido psicoeducativo más relevante y presentándolo de forma más compacta que el protocolo base.

Continuando con la estructura de la propuesta per se y tal como se ha descrito en el subapartado anterior, la intervención consta de 7 sesiones con el alumnado, 1 sesión con las familias y 1 sesión de evaluación. Como añadido a estas sesiones, se aprovecha el tiempo necesario de la reunión de tutores semanal anterior a la implementación de la intervención para explicar a los tutores de 2º de Bachillerato en qué consiste la intervención a realizar así como su rol en la misma y el del resto del profesorado, al que han de comunicarlo cuando consideren conveniente de forma previa al inicio de las sesiones (véase rol del profesorado en Principios Metodológicos).

Todas las sesiones cuentan con rondas de preguntas y una recapitulación final. Es por ello que, con el propósito de evitar repeticiones innecesarias, se incluye la justificación de

dichas actuaciones en este apartado introductorio. De esta forma las sesiones mostradas posteriormente nombran en qué momento se realizan las rondas de preguntas y la recapitulación sin añadir una justificación posterior. En cuanto al porqué de realizar rondas de preguntas, dedicar tiempo a estas promueve un enfoque constructivista en el que el alumnado es protagonista de su propio aprendizaje (Piaget, 1970). Esta acción fomenta el diálogo educativo, muy ligado a la teoría de Vygotsky sobre la importancia de la interacción social y la comunicación en el desarrollo cognitivo (1934). Los estudiantes tienen la oportunidad de aclarar conceptos, lo que les prepara para participar activamente. Por otra parte, en lo que a la recapitulación se refiere, esta se realiza en torno a la información dada durante la sesión tanto en la parte psicoeducativa como la práctica con el objetivo de que los participantes recuerden lo más relevante de la sesión. La recapitulación se encuentra estrechamente vinculada con los efectos de primacía y recencia de Ebbinghaus (Murre y Dros, 2015), ya que teniendo en cuenta que se comunica al principio y al final de la sesión permanece en la memoria con mayor facilidad, resulta conveniente resumir los aspectos más importantes al finalizar la sesión.

A continuación, se detallan las actuaciones realizadas en cada sesión, destacando su sentido desde el enfoque de la orientación educativa y fundamentándolas en conocimientos esenciales para el ejercicio profesional del orientador.

Sesión Familias

Esta sesión sigue exactamente la misma estructura que la sesión de introducción (véase Sesión 1: Introducción A La Relajación Progresiva), con la diferencia de que el objetivo de la misma es muy diferente.

Trabajar desde orientación educativa de la mano con las familias del alumnado es esencial para favorecer el desarrollo integral del mismo. Es por ello que el objetivo de esta sesión es convencer a las familias de la utilidad del ERP para el bienestar psicológico de sus hijos, y por lo tanto para su rendimiento académico. Si este objetivo se logra, las familias actúan como un punto de apoyo clave fuera del centro para que los participantes lleven a cabo las sesiones en su hogar. A su vez, lograr que las familias comprendan la utilidad del ERP, evita que estas supongan un obstáculo en la realización de las sesiones en casa, ya que al conocer la importancia de las mismas y cómo llevarlas a cabo favorece un ambiente idóneo para que los participantes practiquen el ERP fuera del centro. Por último, a pesar de que motivar a sus hijos no es el papel que deben asumir las familias dentro de la intervención, el

simple hecho de ser conocedoras de en qué consiste la misma, ayuda a que comprendan lo que están realizando sus hijos y que por tanto no actúen como influencia desmotivadora en ellos.

Sesión 1: Introducción A La Relajación Progresiva

Presentación De La Intervención (5'). El orientador se asegura de que los estudiantes estén sentados de forma separada y ordenada y se presenta una práctica que refuerza la organización y el clima educativo adecuado en el aula. Además, explica aspectos básicos de las sesiones como su temporalización, número y estructura. Un ambiente organizado y una presentación clara del orientador generan un espacio seguro y de confianza, esencial para que los estudiantes se sientan cómodos y motivados a participar en el proceso de aprendizaje (Walberg y Anderson, 1968).

Ronda De Preguntas (5').

Encuadre (5'). Se enuncia el objetivo principal del ERP. El orientador explica que es una técnica que tiene como objetivo principal lograr desarrollar la habilidad de evocación de la relajación, la cual es extremadamente útil para controlar la ansiedad ante situaciones que puedan desbordar emocionalmente a los participantes. De esta forma, el orientador facilita la metacognición, una habilidad esencial en la psicología educativa. Al hacer conscientes a los participantes de por qué y cómo la relajación les ayudará, se promueve su autonomía y el autoconocimiento emocional, habilidades que son fundamentales en la educación emocional dentro del aula (Flavell, 1978). Para finalizar con el encuadre se reparte a los participantes la evaluación pre-test de contenido psicoeducativo (explicada en el apartado de Evaluación De La Propuesta).

Contenido Psicoeducativo (20'). Se explica de forma más específica en qué consiste la relajación progresiva.

¿Qué Es La Relajación Progresiva? El profesional explica que es una técnica que ayuda a disminuir la ansiedad en niveles generales y aumentar el autocontrol. También menciona su efecto positivo en dificultades relacionadas con la ansiedad o el estrés, así como en variables de ajuste emocional. Como añadido, comenta que la relajación es completamente opuesta a la ansiedad y que funciona de tal forma que nuestro propio cuerpo al sentirse relajado, manda una señal positiva a nuestro cerebro de la situación. Por último, destaca que es una técnica muy útil en diferentes ámbitos (deporte, exámenes, relaciones sociales...). Al

explicar cómo la relajación puede reducir la ansiedad y mejorar el autocontrol, se está fomentando el desarrollo de habilidades para la vida. Manteniendo la base constructivista, esto conecta con el enfoque pedagógico del aprendizaje significativo (Ausubel, 1963), ya que el estudiante puede relacionar esta técnica con situaciones cotidianas (exámenes, deportes, relaciones sociales), aplicando lo aprendido.

¿En Qué Consiste? El orientador comunica que cuando uno experimenta una emoción intensa como es la ansiedad, se produce en el cuerpo una tensión muscular, entre otros muchos síntomas, y que la forma en la que el Entrenamiento en Relajación Muscular Progresiva funciona nos permite evocar una sensación de relajación en los músculos que se tensionan sin necesidad de que en el momento en el que esto ocurra debamos realizar un esfuerzo. Además, se explica que las sesiones grupales que se realizan en el centro, son replicables a largo plazo para perfeccionar el entrenamiento y que de hecho, deberán realizarlas en su casa varias veces a la semana hasta la siguiente sesión en el aula. Por último, se explica el ciclo de los componentes emocionales organizando a los participantes por grupos (véase Marco Teórico de Referencia) y su relación con el ERP. Teniendo en cuenta que este apartado de la sesión es realmente importante, y que se encuentra en la parte media de la misma, según los efectos de primacía y recencia de Ebbinghaus (Murre y Dros, 2015) se encuentra dentro de la temporalización en la parte que menos se memoriza por parte de los participantes. Es por ello que para explicar el ciclo de los componentes emocionales se forman grupos de tres participantes en los que deben proponer un síntoma de una emoción intensa asociada a cada uno de los componentes emocionales del ciclo. Con esta actuación se logra ofrecer heterogeneidad a la sesión, aumentar las posibilidades de recordar la explicación por parte de los participantes y emplear el aprendizaje cooperativo para que el aprendizaje sea más efectivo y significativo.

Beneficios. Se enumeran una serie de beneficios específicos del ERP demostrados por distintos estudios (véase Apéndice A, Sesión 1, diapositiva 5). Esto sirve como justificación pedagógica y refuerza el valor educativo del programa. Conocer los resultados esperados ayuda a los estudiantes a internalizar el propósito de su participación, promoviendo la motivación intrínseca (Ryan y Deci, 2000).

Comparación Con Entrenamiento Físico. En este momento es clave lograr que los participantes entiendan que no van a lograr desarrollar la habilidad de evocación de la relajación si no entrenan en casa, ya que con las sesiones impartidas en el centro no es

suficiente. Se realiza una comparación comparando con el entrenamiento físico, explicando que al igual que no esperan un cambio físico en pocas sesiones de este tipo de entrenamiento, el dominio de la evocación de la relajación funciona de la misma manera. Establecer analogías es una estrategia pedagógica que facilita la comprensión y asimilación de nuevos conocimientos. Al utilizar ejemplos cotidianos, se hace uso del andamiaje (Bruner, 1997), guiando al alumnado desde lo conocido hacia lo desconocido, facilitando el aprendizaje progresivo.

Contenido Práctico (15'). Se da información acerca de la realización del ERP durante las sesiones y se lleva a cabo un ejemplo inicial.

Niveles De ERP. Se explican los niveles de agrupación muscular, mencionando que se comienza con 16 grupos musculares, y progresivamente estos se van reduciendo según avanzan las sesiones. Es importante recalcar que el hecho de que se reduzcan los grupos musculares no implica que se trabajen menos músculos, sino que estos se agrupan para poder realizar los ejercicios de forma más rápida. Sin embargo, los ejercicios de relajación llevados a cabo con un menor número de grupos musculares son más complejos y requieren de un mayor dominio de la tensión y la relajación. Todo esto es relevante porque sirve para recalcar la importancia no sólo de asistir a las sesiones en el centro, sino de repetirlas a lo largo de la semana en casa. Explicar cómo se agrupan los músculos y cómo la dificultad aumenta con el tiempo introduce el concepto de aprendizaje secuencial y escalonado. Esto está alineado con los principios pedagógicos de la zona de desarrollo próximo (Vygotsky, 1978), donde se comienza con tareas más simples que se van complejizando a medida que el alumnado adquiere mayor dominio, siempre bajo la guía del orientador como facilitador.

Preparativos. Se pide a los participantes que lleven ropa cómoda los días que vayan a realizar el ERP, que dejen los objetos de sus bolsillos fuera de su alcance, que retiren sus gafas si les molestan y que dejen sus móviles en silencio. Esto se realiza con el objetivo de establecer una estructura pedagógica clara y normas que facilitan un ambiente óptimo para el aprendizaje. Marcar normas de convivencia en el aula es esencial para garantizar el orden y el respeto durante las actividades educativas. Los preparativos son los mismos para todas las sesiones, por lo que en las siguientes sesiones explicadas en el presente trabajo se menciona únicamente el título de este subapartado.

Indicaciones. Se dan las indicaciones a seguir durante la parte práctica de la sesión. Se explica que el procedimiento a seguir es tensar y relajar de golpe los músculos que el

orientador va enunciando en voz alta. La forma de tensar y relajar los músculos es explicada por el orientador de forma previa a la fase de entrenamiento y se comunica a los participantes que se expondrá en la presentación Power Point en todo momento la forma en la que se deben tensar y relajar los músculos en caso de que se les olvide, y que en caso de que de todas formas no recuerden cómo hacerlo exactamente, simplemente no se preocupen y esperen al siguiente grupo muscular. También se menciona que la tensión dura aproximadamente 6 segundos y la relajación 20, así como que una vez terminada la tensión y relajación de todos los grupos musculares de la sesión, se realizará un recorrido mental por todos los músculos tensionados durante la misma. Por último, se recuerda no forzar demasiado los músculos en caso de sentir dolor y que puede ser beneficioso imaginarse el músculo tensándose y relajándose en nuestra cabeza a la vez que realizamos dicha tensión o relajación.

Las indicaciones claras y el uso del PowerPoint para apoyar visualmente a los participantes refuerzan el uso de recursos didácticos y herramientas de aprendizaje visual, que ayudan a estudiantes con diferentes estilos de aprendizaje. Esta adaptación a diversas necesidades está alineada con la educación inclusiva y primer principio del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) (Pastor, Sánchez y Zubillaga, 2014). Las indicaciones son las mismas para todas las sesiones, por lo que en las siguientes sesiones explicadas en el presente trabajo se menciona únicamente el título de este subapartado.

Sesión De Ejemplo. Al ser la primera sesión y dedicar mucho tiempo a la introducción de la intervención, se realiza un ejemplo con un único grupo muscular con el objetivo de una sobrecarga cognitiva en los participantes (Sweller, 1988) los participantes de información y de dar indicaciones para los errores que puedan cometer los mismos a la hora de realizar los ejercicios. El orientador explica la forma en la que se ha de tensar y relajar la mano y el antebrazo dominantes, para posteriormente realizar un simulacro con el entrenamiento en relajación de dicho grupo muscular junto a su recorrido mental posterior. Este enfoque práctico responde a la necesidad de aprendizaje experiencial y al uso de estrategias activas en la enseñanza (Dewey, 1986), donde el participante aprende a través de la experiencia directa.

Recapitulación (5').

Ronda De Preguntas (5').

Sesión 2: Respiración Y Relajación 16 Grupos Musculares

Ronda De Preguntas (5').

Recordatorio Sobre ERP (5'). Se repasan brevemente los conceptos clave del ERP, haciendo especial hincapié en cómo funciona, el ciclo de los componentes emocionales y que es una habilidad que requiere de entrenamiento. Para este recordatorio, se emplean tarjetas con los conceptos a repasar y se reparten entre los participantes. Cada participante explica al que tiene detrás suyo el concepto que le ha tocado en la tarjeta, y si tiene alguna duda la pregunta al orientador. De forma posterior, el propio orientador resume los conceptos más importantes para asegurar que no haya desinformación entre las explicaciones de los participantes. Esta dinámica refuerza el aprendizaje a través de la cooperación y promueve el aprendizaje activo. Además, se aplica el aprendizaje entre iguales, que se basa en la idea de que las personas aprenden de manera más efectiva al explicar conocimientos a otras dentro de su mismo grupo, o al recibir explicaciones de estas (Jackson y Bruegmann, 2009).

Contenido Psicoeducativo (15'). Explicación y práctica de la respiración profunda.

¿Qué Es La Respiración Profunda? El orientador se encarga de explicar en qué consiste la respiración profunda y cuáles son sus beneficios, poniendo el foco sobre los resultados positivos demostrados sobre la ansiedad y que es una herramienta añadida al ERP que los propios participantes pueden dominar. Esto va de la mano del aprendizaje socioemocional, muy importante en la orientación educativa, ya que busca mejorar el bienestar emocional de los participantes. Al igual que la intervención a nivel general, el ofrecer esta herramienta se alinea con la importancia de no centrar la educación únicamente en lo académico, sino también en el resto de factores personales del alumnado.

Aprender A Realizar La Respiración Profunda. En este punto el orientador explica de forma progresiva desde un nivel sencillo hasta uno más complejo cómo llevar a cabo la respiración profunda. Para ello se llevan a cabo junto al alumnado 5 ejercicios:

- Ejercicio 1: Inspiración abdominal.
- Ejercicio 2: Inspiración abdominal y ventral.
- Ejercicio 3: Inspiración abdominal, ventral y costal.
- Ejercicio 4: Espiración.

- Ejercicio 5: Ritmo inspiración - espiración.

Al enseñar la respiración profunda con una dificultad progresiva y de tal forma que los propios participantes la llevan a cabo para aprenderla, estamos aplicando tres conceptos importantes de la orientación educativa. El primero es el ya mencionado aprendizaje experiencial de Dewey (1986), donde el participante aprende a través de la experiencia directa. El segundo de ellos es la Teoría de Flujo de Csikszentmihalyi (2000), la cual describe la manera en la que la motivación disminuye ante tareas que son demasiado fáciles o demasiado difíciles. La Teoría de Flujo se aplica en este caso ya que en lugar de plantear el ejercicio más complejo de forma inicial, se trata de adaptar el aprendizaje al nivel de los participantes con el objetivo de mantener la motivación. A su vez, esta adaptación es la que actúa como tercer concepto importante: la adaptación del aprendizaje a las necesidades del alumnado. Este principio es central en el ámbito de la orientación educativa y uno de los grandes retos en la actualidad desde el rol del orientador.

Contenido Práctico (25'). Entrenamiento con 16 grupos musculares.

Niveles De ERP. Se muestran los niveles de ERP y se recuerda el funcionamiento de los mismos, explicando cómo se comienza con más grupos musculares y según avanzan las sesiones estos se van reduciendo. Además, se comunica que en la presente sesión se van a trabajar 16 grupos musculares. Gracias a esto estamos ayudando a que aquellas personas a las que la incertidumbre les suponga abrumadora ante situaciones novedosas, sepan qué esperar. Lo mencionado va alineado con la atención a la diversidad y la inclusión, ya que sin perjudicar a aquellos participantes que no presenten problemáticas relacionadas con la previsión de aquello que va a ocurrir, cubrimos las necesidades de aquellos que sí las presentan. Esta última justificación es omitida en las siguientes descripciones de las sesiones en el apartado “Niveles De ERP” con el objetivo de no repetir información innecesaria.

Preparativos.

Indicaciones.

Explicación Grupos Musculares.

Sesión 16 Grupos Musculares. El orientador comunica que la sesión práctica ha comenzado y que los participantes deben cerrar los ojos, colocar sus manos sobre los muslos y mantener su espalda recta. A continuación, recuerda la importancia de tensar y relajar de

golpe y no de forma pausada. Posteriormente enuncia el grupo muscular correspondiente y a los 5 segundos comunica a los participantes que han de tensarlo. Tras 6 segundos de tensión, el orientador indica que han de relajar el grupo muscular mencionado, y pide a los participantes que se concentren en la relajación del grupo muscular imaginándose los músculos relajados en su mente. Tras 20 segundos de relajación, se repite el mismo proceso en el mismo grupo muscular, y una vez repetido, se pasa al siguiente. Este proceso se lleva a cabo con todos los grupos musculares hasta llegar al final. Una vez realizado el proceso de tensión - relajación, el orientador enumera los grupos musculares trabajados, y comunica a los participantes que hagan un recorrido mental por cada uno de los grupos que enuncia en voz alta. Una vez finalizado el recorrido mental, se pide a los participantes que abran los ojos. En caso de que haya distracciones, alboroto o risas, se deberá repetir la tensión y relajación del grupo muscular en el que ha sucedido el percance en el mismo momento en el que este ocurra.

Recapitulación (5').

Ronda De Preguntas (5').

Sesión 3: Ansiedad Y Relajación 16 Grupos Musculares

Ronda De Preguntas (5').

Recordatorio Sobre ERP (5'). Se repasan brevemente los conceptos clave del ERP, haciendo especial hincapié en cómo funciona, el ciclo de los componentes emocionales y que es una habilidad que requiere de entrenamiento. Debido a que en la sesión anterior ya se realiza un recordatorio del ERP con la dinámica de las tarjetas, en esta sólo se recuerdan los conocimientos de manera hablada y con apoyo del Power Point. De esta manera se lleva a cabo una última repetición y los participantes consolidan los conocimientos necesarios sobre ERP.

Contenido Psicoeducativo (15'). Explicación de la ansiedad.

¿Qué Es La Ansiedad? El orientador presenta la ansiedad con su definición, mencionando como aspecto central que es una emoción y que toda persona la experimenta, así como el hecho de que a pesar de ser desagradable, es útil. Esta aclaración es importante ya que valida la ansiedad de los participantes y evita desinformación entre los mismos que podría desembocar en faltas de respeto. Además, esto hace referencia a la inclusión (existe

mucha diversidad de experiencias emocionales) y la promoción de la convivencia, aspectos fundamentales a trabajar dentro de la orientación educativa.

Por otra parte, para la explicación se realizan comparaciones con otras emociones que los participantes visualicen más fácilmente, como son la ira o la tristeza. Estas comparaciones van alineadas con los estudios de Gentner (1983), el cual afirmó la utilidad de las analogías para favorecer el aprendizaje; y Vygotsky (1978), quien con la ya mencionada zona de desarrollo próximo habla del aprendizaje basado en los conocimientos previos (véase Sesión 1: Introducción A La Relajación Progresiva).

Componentes De La Ansiedad. En este apartado, el orientador habla sobre cómo la ansiedad se puede presentar con distinta intensidad y frecuencia, así como de su naturaleza anticipatoria. De la mano del anterior apartado, normalizar las distintas intensidades y frecuencias con las que un individuo puede experimentar ansiedad, promueve la inclusión ya que normaliza la diversidad emocional.

Contenido Práctico (25'). Entrenamiento con 16 grupos musculares.

Niveles De ERP. Se muestran los niveles de ERP y se recuerda el funcionamiento de los mismos, explicando cómo se comienza con más grupos musculares y según avanzan las sesiones estos se van reduciendo. Además, se comunica que en la presente sesión se van a trabajar 16 grupos musculares.

Preparativos.

Indicaciones.

Explicación Grupos Musculares.

Sesión 16 Grupos Musculares. El orientador comunica que la sesión práctica ha comenzado y que los participantes deben cerrar los ojos, colocar sus manos sobre los muslos y mantener su espalda recta. A continuación, recuerda la importancia de tensar y relajar de golpe y no de forma pausada. Posteriormente enuncia el grupo muscular correspondiente y a los 5 segundos comunica a los participantes que han de tensarlo. Tras 6 segundos de tensión, el orientador indica que han de relajar el grupo muscular mencionado, y pide a los participantes que se concentren en la relajación del grupo muscular imaginándose los músculos relajados en su mente. Tras 20 segundos de relajación, se repite el mismo proceso en el mismo grupo muscular, y una vez repetido, se pasa al siguiente. Este proceso se lleva a

cabo con todos los grupos musculares hasta llegar al final. Una vez realizado el proceso de tensión - relajación, el orientador enumera los grupos musculares trabajados, y comunica a los participantes que hagan un recorrido mental por cada uno de los grupos que enuncia en voz alta. Una vez finalizado el recorrido mental, se pide a los participantes que abran los ojos. En caso de que haya distracciones, alboroto o risas, se deberá repetir la tensión y relajación del grupo muscular en el que ha sucedido el percance en el mismo momento en el que este ocurra.

Recapitulación (5').

Ronda De Preguntas (5').

Sesión 4: Ansiedad Y Relajación 7 Grupos Musculares

Ronda De Preguntas (5').

Recordatorio Sobre Ansiedad (5'). El orientador lleva a cabo un repaso de conceptos clave relacionados con la explicación de ansiedad de la sesión anterior. Para ello, realiza preguntas a los participantes y las escribe en la pizarra, siendo ellos mismos los que aportan la información para completar el recordatorio sobre ansiedad. En caso de que algún participante presente más dificultades a la hora de recordar la información, se le ayuda con preguntas más sencillas adaptadas a las necesidades del participante objetivo. Finalmente, el orientador unifica toda la información recabada y aporta aquella que considere necesaria para enunciar la información clave sobre ansiedad expuesta en la sesión anterior. Gracias al enfoque centrado en preguntas de este recordatorio, se alcanza un aprendizaje activo por parte de los participantes, que favorece el aprendizaje significativo. A su vez, al escribir las preguntas en la pizarra no sólo facilitamos el apoyo visual para aquellos participantes que les sea útil, sino que ofrecemos la opción de resolver las preguntas de forma escrita en la pizarra, favoreciendo de esta manera la inclusión. Por último, al adaptar las preguntas al nivel del alumnado con mayores dificultades, estamos teniendo en cuenta tanto adaptar el aprendizaje a las necesidades de la persona y promover la igualdad de oportunidades, como favorecer un aumento en la autoestima de la misma.

Contenido Psicoeducativo (20'). Explicación de los síntomas de la ansiedad y del ciclo de evitación.

Síntomas De La Ansiedad. El orientador explica que se van a trabajar los síntomas de la ansiedad. Para ello, se lleva a cabo una dinámica en la que se divide a los participantes en dos grupos. El primer grupo trata de nombrar síntomas de la ansiedad y los escribe en la pizarra, mientras que el segundo grupo debe asignar cada síntoma nombrado por el primero a uno de los componentes emocionales explicados en la primera sesión. Posteriormente, el segundo grupo propone síntomas de la ansiedad que no se hayan nombrado y el primero grupo es el que los asigna a los componentes emocionales que consideren correctos. Finalmente, el orientador añade aquellos síntomas que no se han mencionado y corrige posibles errores tanto a nivel de síntomas no relacionados con la ansiedad como de asignaciones incorrectas a componentes de las emociones. En caso de que uno de los grupos no logre encontrar síntomas de la ansiedad, el orientador ayudará al grupo dando pistas o planteando situaciones de la vida real en las que estos aparezcan. Con esta dinámica estamos favoreciendo el aprendizaje significativo a través del aprendizaje activo, la vinculación de información nueva con conocimientos previos (Vygotsky, 1978), el aprendizaje cooperativo y la adaptación a las necesidades de los participantes.

Ciclo De Evitación. En este apartado, el orientador explica con un enfoque expositivo el ciclo de evitación, el cual se refiere a cómo las personas con ansiedad tienden a evitar situaciones que les generan temor o incomodidad, lo que en el corto plazo reduce la ansiedad, pero en el largo plazo refuerza el miedo y puede desembocar en consecuencias más graves, ya que no permiten enfrentar y desactivar esas fuentes de ansiedad (Craske, 1999). Este concepto se puede aplicar a cualquier emoción intensa, ya que se basa en el cortoplacismo y cómo en algunas situaciones nos dejamos llevar por pensamientos emocionales. Para explicar esto, el orientador pone un ejemplo de cómo esto sucede con la ira (me enfado con mis padres y me apetece ponerme a gritar, si lo hago me siento mejor a corto plazo pero genero un hábito perjudicial a largo plazo), e invita a los participantes a poner un ejemplo para la ansiedad y otro para la tristeza. Al igual que en la mayoría de dinámicas, se emplea el aprendizaje activo por parte de los participantes, con el añadido de que en este caso se hace uso de la ejemplificación. Gracias a la ejemplificación, el aprendizaje sucede con mayor facilidad, pero no sólo eso, sino que fomentamos la transferencia del conocimiento al darle utilidad en la vida cotidiana al concepto teórico introducido (Torrey y Shavlik, 2010).

Contenido Práctico (20'). Entrenamiento con 7 grupos musculares.

Niveles De ERP. Se muestran los niveles de ERP y se recuerda el funcionamiento de los mismos, explicando cómo se comienza con más grupos musculares y según avanzan las sesiones estos se van reduciendo. Además, se comunica que en la presente sesión se van a trabajar 7 grupos musculares.

Preparativos.

Indicaciones.

Explicación Grupos Musculares.

Sesión 7 Grupos Musculares. El orientador comunica que la sesión práctica ha comenzado y que los participantes deben cerrar los ojos, colocar sus manos sobre los muslos y mantener su espalda recta. A continuación, recuerda la importancia de tensar y relajar de golpe y no de forma pausada. Posteriormente enuncia el grupo muscular correspondiente y a los 5 segundos comunica a los participantes que han de tensarlo. Tras 6 segundos de tensión, el orientador indica que han de relajar el grupo muscular mencionado, y pide a los participantes que se concentren en la relajación del grupo muscular imaginándose los músculos relajados en su mente. Tras 20 segundos de relajación, se repite el mismo proceso en el mismo grupo muscular, y una vez repetido, se pasa al siguiente. Este proceso se lleva a cabo con todos los grupos musculares hasta llegar al final. Una vez realizado el proceso de tensión - relajación, el orientador enumera los grupos musculares trabajados, y comunica a los participantes que hagan un recorrido mental por cada uno de los grupos que enuncia en voz alta. Una vez finalizado el recorrido mental, se pide a los participantes que abran los ojos. En caso de que haya distracciones, alboroto o risas, se deberá repetir la tensión y relajación del grupo muscular en el que ha sucedido el percance en el mismo momento en el que este ocurra.

Recapitulación (5').

Ronda De Preguntas (5').

Sesión 5: Estrés Y Relajación 7 Grupos Musculares

Ronda De Preguntas (5').

Contenido Psicoeducativo (25'). Explicación del estrés, de sus diferencias con la ansiedad, de los tipos de estrés que existen y de sus fases.

¿Qué Es El Estrés? El orientador explica de forma expositiva qué es el estrés, destacando que es una respuesta normal del organismo a las demandas del ambiente, al igual que sucede con la ansiedad. De esta forma se informa a los participantes sobre el funcionamiento del mismo y su utilidad. Tanto en el caso de la ansiedad como en el caso del estrés, estamos llevando a cabo la alfabetización emocional, gracias a la cual los participantes entienden qué están experimentando ante situaciones de ansiedad o estrés y les ayuda a mantener dicha situación bajo control. Lo mencionado se encuentra alineado con uno de los deberes de la orientación educativa ya mencionados a lo largo del presente trabajo: la promoción del bienestar personal del alumnado.

Diferencias Entre Estrés Y Ansiedad. Para este apartado se divide a los participantes en grupos de cuatro personas y se les plantea unos escenarios en los que se puede sentir en cierto momento estrés y en otro ansiedad. Cada grupo debe representar la situación de estrés y de ansiedad de forma separada a través de un juego de roles (*roleplaying*) y el resto de los participantes deberán señalar qué concepto representa cada situación. Finalmente, el orientador se encarga de que cada participante vuelva a su lugar y explica las diferencias entre estrés y ansiedad de manera más teórica. De esta forma se emplea el aprendizaje cooperativo y participativo para favorecer el aprendizaje significativo. Además, se repasan conceptos de la ansiedad mencionados en sesiones anteriores y una vez más, se vincula el conocimiento nuevo al previo (Vygotsky, 1978) gracias a la comparación entre estrés y ansiedad. Por último, las situaciones del *roleplaying* facilitan la transferencia (Lave, 1991), ya que muestran situaciones en las que se dan el estrés y la ansiedad en la vida cotidiana.

Tipos Y Fases Del Estrés. Este apartado se lleva a cabo por parte del orientador con una explicación oral con dos objetivos. El primero es que los participantes conozcan los tipos de estrés que hay así como las fases del mismo. El segundo es tratar de dar un tiempo a los participantes para que se relajen tras la actividad previa, y que de esta forma la sesión de relajación posterior se pueda llevar a cabo con mayor facilidad.

Contenido Práctico (20'). Entrenamiento con 7 grupos musculares.

Niveles De ERP. Se muestran los niveles de ERP y se recuerda el funcionamiento de los mismos, explicando cómo se comienza con más grupos musculares y según avanzan las sesiones estos se van reduciendo. Además, se comunica que en la presente sesión se van a trabajar 7 grupos musculares.

Preparativos.***Indicaciones.******Explicación Grupos Musculares.***

Sesión 7 Grupos Musculares. El orientador comunica que la sesión práctica ha comenzado y que los participantes deben cerrar los ojos, colocar sus manos sobre los muslos y mantener su espalda recta. A continuación, recuerda la importancia de tensar y relajar de golpe y no de forma pausada. Posteriormente enuncia el grupo muscular correspondiente y a los 5 segundos comunica a los participantes que han de tensarlo. Tras 6 segundos de tensión, el orientador indica que han de relajar el grupo muscular mencionado, y pide a los participantes que se concentren en la relajación del grupo muscular imaginándose los músculos relajados en su mente. Tras 20 segundos de relajación, se repite el mismo proceso en el mismo grupo muscular, y una vez repetido, se pasa al siguiente. Este proceso se lleva a cabo con todos los grupos musculares hasta llegar al final. Una vez realizado el proceso de tensión - relajación, el orientador enumera los grupos musculares trabajados, y comunica a los participantes que hagan un recorrido mental por cada uno de los grupos que enuncia en voz alta. Una vez finalizado el recorrido mental, se pide a los participantes que abran los ojos. En caso de que haya distracciones, alboroto o risas, se deberá repetir la tensión y relajación del grupo muscular en el que ha sucedido el percance en el mismo momento en el que este ocurra.

Resumen (5').***Ronda De Preguntas (5').******Sesión 6: Estrés Y Relajación 4 Grupos Musculares******Ronda De Preguntas (5').******Contenido Psicoeducativo (25').*** El estrés y su respuesta.

¿Qué Es El Estrés? El orientador recuerda qué es el estrés, ya mencionado en la sesión anterior, con la diferencia de que en este caso pone el foco sobre el hecho de que la cantidad de estrés producido depende de la interpretación que hace la persona de la situación que genera dicho estrés. Para ello, pone una serie de ejemplos en los que una misma situación produce distinto estrés a dos personas diferentes. Entender que el estrés producido depende

de cómo se interpreta una situación, ayuda a los participantes a entender el siguiente apartado, y la ejemplificación favorece la transferencia del conocimiento a casos de la vida cotidiana así como un mayor entendimiento del concepto explicado.

Evaluación Cognitiva. El orientador explica con un enfoque expositivo la evaluación cognitiva primaria y secundaria, así como la valoración cognitiva y su rol a la hora de disminuir el estrés que se produce en una determinada situación. Al estructurar la evaluación cognitiva y explicar la valoración cognitiva, se ofrece a los participantes una forma de afrontar las situaciones de estrés. Esto tiene especial relevancia desde el rol del orientador ya que no sólo estamos favoreciendo una mejora en la salud mental del alumnado, sino que estamos actuando sobre uno de los principales obstáculos psicológicos a la hora de aprender y memorizar (Vogel y Schwabe, 2016), favoreciendo así un aumento en el rendimiento académico de los participantes.

Contenido Práctico (20'). Entrenamiento con 4 grupos musculares.

Niveles De ERP. Se muestran los niveles de ERP y se recuerda el funcionamiento de los mismos, explicando cómo se comienza con más grupos musculares y según avanzan las sesiones estos se van reduciendo. Además, se comunica que en la presente sesión se van a trabajar 4 grupos musculares.

Preparativos.

Indicaciones.

Explicación Grupos Musculares.

Sesión 4 Grupos Musculares. El orientador comunica que la sesión práctica ha comenzado y que los participantes deben cerrar los ojos, colocar sus manos sobre los muslos y mantener su espalda recta. A continuación, recuerda la importancia de tensar y relajar de golpe y no de forma pausada. Posteriormente enuncia el grupo muscular correspondiente y a los 5 segundos comunica a los participantes que han de tensarlo. Tras 6 segundos de tensión, el orientador indica que han de relajar el grupo muscular mencionado, y pide a los participantes que se concentren en la relajación del grupo muscular imaginándose los músculos relajados en su mente. Tras 20 segundos de relajación, se repite el mismo proceso en el mismo grupo muscular, y una vez repetido, se pasa al siguiente. Este proceso se lleva a cabo con todos los grupos musculares hasta llegar al final. Una vez realizado el proceso de

tensión - relajación, el orientador enumera los grupos musculares trabajados, y comunica a los participantes que hagan un recorrido mental por cada uno de los grupos que enuncia en voz alta. Una vez finalizado el recorrido mental, se pide a los participantes que abran los ojos. En caso de que haya distracciones, alboroto o risas, se deberá repetir la tensión y relajación del grupo muscular en el que ha sucedido el percance en el mismo momento en el que este ocurra.

Recapitulación (5').

Ronda De Preguntas (5').

Sesión 7: Repaso Y Relajación 4 Grupos Musculares

Ronda De Preguntas (5').

Contenido Psicoeducativo (35'). Repaso de conceptos previos mediante dinámica de grupos de expertos. La dinámica consiste en dividir a los participantes en cuatro grupos distintos, los cuales deben preparar una exposición de 5 minutos en la que presentan el tema al resto de los participantes. Los temas a exponer son ERP, ansiedad, ciclo de componentes emocionales y estrés. El orientador actúa como guía y realiza apuntes que considere necesarios tanto en la preparación de la exposición como en la presentación de la misma. Gracias a esta dinámica se están aplicando distintos procesos que favorecen el aprendizaje significativo. El primero de ellos es el aprendizaje activo, ya que los participantes están siendo protagonistas de su propio aprendizaje al preparar el tema a exponer. Por otra parte, se está llevando a cabo el aprendizaje entre iguales al ser los propios participantes los que exponen el tema a repasar a sus compañeros. Finalmente, estamos favoreciendo una mayor permanencia de los conceptos en la memoria al repasar aspectos que se han comentado a lo largo de todas las sesiones con esta recapitulación final.

Contenido Práctico (10'). Entrenamiento con 4 grupos musculares.

Niveles De ERP. Se muestran los niveles de ERP y se recuerda el funcionamiento de los mismos, explicando cómo se comienza con más grupos musculares y según avanzan las sesiones estos se van reduciendo. Además, se comunica que en la presente sesión se van a trabajar 4 grupos musculares.

Preparativos.

Indicaciones.

Explicación Grupos Musculares.

Sesión 4 Grupos Musculares. El orientador comunica que la sesión práctica ha comenzado y que los participantes deben cerrar los ojos, colocar sus manos sobre los muslos y mantener su espalda recta. A continuación, recuerda la importancia de tensar y relajar de golpe y no de forma pausada. Posteriormente enuncia el grupo muscular correspondiente y a los 5 segundos comunica a los participantes que han de tensarlo. Tras 6 segundos de tensión, el orientador indica que han de relajar el grupo muscular mencionado, y pide a los participantes que se concentren en la relajación del grupo muscular imaginándose los músculos relajados en su mente. Tras 20 segundos de relajación, se repite el mismo proceso en el mismo grupo muscular, y una vez repetido, se pasa al siguiente. Este proceso se lleva a cabo con todos los grupos musculares hasta llegar al final. Una vez realizado el proceso de tensión - relajación, el orientador enumera los grupos musculares trabajados, y comunica a los participantes que hagan un recorrido mental por cada uno de los grupos que enuncia en voz alta. Una vez finalizado el recorrido mental, se pide a los participantes que abran los ojos. En caso de que haya distracciones, alboroto o risas, se deberá repetir la tensión y relajación del grupo muscular en el que ha sucedido el percance en el mismo momento en el que este ocurra.

Ronda De Preguntas (5').

Cierre (5'). El orientador agradece la implicación durante las sesiones y recuerda la importancia de continuar con los entrenamientos en casa a pesar de que las sesiones en el centro hayan finalizado. Posteriormente comenta que pueden acudir a él para asuntos relacionados con la orientación educativa y se despide de los participantes.

Evaluación De La Propuesta

Debido a que durante el período de Prácticum no se llevó a cabo ningún tipo de evaluación, una de las mejoras a añadir en el presente trabajo es la evaluación pre-test y post-test. La evaluación pre-test consiste en los resultados del Inventario de Ansiedad de Beck (véase Apéndice B) ya explicado en el apartado de Contextualización Y Delimitación Del Caso, sumado a un cuestionario creado de forma personalizada para la intervención (véase Apéndice B) que se reparte en la primera sesión a los participantes, en el cual se preguntan cuestiones relacionadas con el contenido psicoeducativo a impartir.

Por otra parte, la evaluación post-test se divide en dos etapas, la primera se realiza 1 semana después de terminar las sesiones de intervención, mientras que la segunda se realiza al final del segundo trimestre del curso. En ambas etapas la evaluación consiste en la repetición del Inventario de Ansiedad de Beck y del cuestionario personalizado sobre contenido psicoeducativo, ya realizados en la etapa pre-test.

Gracias a la información que se obtiene de estas herramientas antes de la intervención y después, se pueden comparar los resultados y ver si existe una mejora. En el caso del Inventario de Ansiedad de Beck, se trata de comprobar si gracias a la intervención se han reducido los niveles de ansiedad en los estudiantes. Por su parte, el cuestionario sobre contenido psicoeducativo trata de revisar si después del programa el alumnado ha aumentado su conocimiento sobre la gestión emocional.

El post-test se realiza inmediatamente después de terminar la intervención con el objetivo de obtener resultados de la misma a corto plazo, sin embargo, estos no son suficientes. Es por ello que se realiza un segundo post-test exactamente igual al final del segundo trimestre, con la finalidad de comprobar la eficacia de la intervención a largo plazo. A pesar de que habría sido positivo aumentar el margen de tiempo en el que se realizan ambos post-test, este se plantea para el segundo trimestre del curso por dos motivos principales. El primero de ellos es que si se realiza al final del curso, los resultados del Inventario de Ansiedad de Beck se verían demasiado sesgados, ya que los estudiantes realizarían el inventario en uno de los períodos más estresantes del curso. El segundo de ellos es que, a pesar de que realizar el segundo post-test pasado 1 año de la intervención sería un buen indicador de la eficacia a largo plazo de la misma, al ser estudiantes de 2º de Bachillerato, la mayoría no se encontrarían en el centro y resultaría prácticamente imposible recopilar datos una vez terminasen su etapa en el mismo.

Un último aspecto a tener en cuenta es la posibilidad de que, debido a la repetición del mismo cuestionario de contenido psicoeducativo, los estudiantes puedan buscar las respuestas una vez lo realizan por primera vez, perjudicando de esta forma a la recopilación de información fiable mediante el post-test. Para solventar este sesgo se emplea como grupo control al alumnado de 1º de Bachillerato, el cual también realiza dicho cuestionario a la vez que los participantes de 2º de Bachillerato. Gracias a esto se puede controlar lo que influye la repetición del cuestionario en la mejora de los resultados y obtener información más fiable respecto a la eficacia de la intervención.

Conclusiones

El presente trabajo, a pesar de centrar el contenido de la intervención en conceptos psicológicos, aborda la implementación de dicho contenido desde una perspectiva mucho más amplia y que utiliza como base aspectos clave de la profesión orientadora. A lo largo del trabajo se mencionan multitud de conceptos fundamentales dentro de la orientación educativa, como son el aprendizaje significativo, los niveles de intervención (primaria, secundaria y terciaria), y la colaboración con las familias y el personal docente. Sin embargo, un aspecto sobre el que veo necesario reflexionar es lo bien que encaja el enfoque constructivista en educación con la inclusión, la atención a la diversidad y la adaptación del aprendizaje a las necesidades del alumnado.

El enfoque constructivista aplicado a lo largo de toda la intervención se entiende como el aprendizaje de conocimientos en base al individuo, definición que casa muy bien con la adaptación a las necesidades del alumnado, ya que al conectar conocimientos nuevos con el conocimiento previo del estudiante se está moldeando la forma de enseñar a la situación única y personal de este último. Esto facilita el aprendizaje y permite que el orientador lleve a cabo la intervención en función de las necesidades específicas del alumnado, respetando su ritmo, estilo de aprendizaje y contexto personal. Como añadido, esto encaja perfectamente en el marco de la inclusión, ya que favorece un ambiente en el que cada estudiante, independientemente de sus capacidades o circunstancias, encuentra un espacio donde participar y progresar en el aula.

Además de lo mencionado, una de las responsabilidades del orientador educativo es favorecer el desarrollo integral del alumnado, tratando de ofrecer herramientas que sirvan a este tanto durante su recorrido en el centro como de forma posterior a este. Resulta interesante como una intervención que nace con la urgencia de resolver una problemática a corto plazo como son los niveles de ansiedad excesivos en estudiantes de Bachillerato cumple con aspectos de la orientación educativa más profundos y duraderos como son los mencionados al principio de este párrafo. La evocación de la relajación supone una herramienta que sirve para controlar la ansiedad ante la EvAU, pero que es extrapolable a cualquier situación de la vida cotidiana en la que la ansiedad se perciba como desbordante, desde el ámbito personal, hasta el laboral y profesional.

Sin embargo, a pesar de que la intervención planteada tiene multitud de aspectos positivos a tener en cuenta, también presenta sus puntos débiles, siendo los más destacables la evaluación a largo plazo y la adherencia al programa por parte de los participantes. El primer problema mencionado hace referencia a la falta de tiempo para realizar una evaluación que compruebe la efectividad del programa a largo plazo, así como la imposibilidad de realizar un seguimiento de los participantes una vez estos terminan su recorrido académico en el centro. En cuanto a la adherencia al programa, debido a la necesidad de comprimir las sesiones lo máximo posible con el objetivo de adaptar la intervención al POAT del curso académico, no se profundiza demasiado en mantener la motivación del alumnado para que realicen las sesiones de ERP en casa.

Analizando los puntos a mejorar para futuras intervenciones, se puede plantear una reestructuración para innovar en la intervención y mejorar la misma. En el caso planteado, la intervención debía focalizarse sobre el alumnado de 2º de Bachillerato debido a cuestiones de necesidades del centro. No obstante, si se dispusiera de mayor flexibilidad y un período de preparación más amplio, podría implementarse en 1º de Bachillerato y extenderse durante un ciclo de dos años. Esta ampliación respondería a las principales limitaciones observadas en el programa: por un lado, permitiría una evaluación post-test con un margen temporal de un año, facilitando así un análisis de impacto a largo plazo. Por otro lado, la mayor duración del programa permitiría incluir sesiones adicionales enfocadas a mejorar la motivación y adherencia de los participantes, favoreciendo su compromiso con el entrenamiento tanto en el centro como en casa. Como añadido, teniendo en cuenta que el orientador educativo asume muchas responsabilidades en el centro, se puede plantear como aspecto a innovar formar a los tutores para que también puedan impartir el programa. Esto permitiría distribuir la carga de trabajo de manera más equilibrada y fortalecería el conocimiento de los tutores sobre la ansiedad y su manejo.

En conclusión y a modo de resumen, a través de un enfoque constructivista y de la aplicación de conocimientos fundamentales de la orientación educativa a lo largo de todo el programa, esta intervención va más allá de ofrecer soluciones temporales a la ansiedad en el contexto académico; su objetivo es empoderar al alumnado con herramientas que les ayuden no solo a enfrentar sus desafíos actuales, sino también a navegar con éxito a lo largo de su vida.

Referencias bibliográficas

- Álvarez Rojo, V. (1994). *Orientación educativa y acción orientadora. Relaciones entre la teoría y la práctica*. Barcelona: CEDESC.
- Ausubel, D. P. (1963). *The psychology of meaningful verbal learning*.
- Billaudeau, N., Le Guern, M., Hawa, F., Lopo, A.-A., Richard, M., & Vercambre-Jacquot, M.-N. (2023). *Barómetro Internacional de la Salud y del Bienestar del Personal de la Educación: Informe internacional 2023*. Fundación de Empresa para la Salud Pública, Red Educación y Solidaridad. <http://www.educationsolidarite.org/es>
- Bruner, J. (1997). *The culture of education*. In *The Culture of Education*. Harvard University Press.
- Caprara, G. V., Renzi, P., d'Augello, D., D'imperio, G., Rielli, I., & Travaglia, G. (1986). Interpolating physical exercise between instigation to aggress and aggression: The role of irritability and emotional susceptibility. *Aggressive Behavior*, 12(2), 83-91.
- Carter, N., Bryant-Lukosius, D., DiCenso, A., Blythe, J., & Neville, A. J. (2014). The use of triangulation in qualitative research. *Oncology Nursing Forum*, 41(5), 545–547.
- Craske, M. G. (1999). *Anxiety disorders: psychological approaches to theory and treatment*. Westview Press.
- Craig, K. J., Hietanen, H., Markova, I. S., & Berrios, G. E. (2008). The Irritability Questionnaire: a new scale for the measurement of irritability. *Psychiatry research*, 159(3), 367-375.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass.
- Dewey, J. (1986). Experience and education. In *The educational forum* (Vol. 50, No. 3, pp. 241-252). Taylor & Francis Group.
- Dickstein, D. P., van der Veen, J. W., Knopf, L., Towbin, K. E., Pine, D. S., & Leibenluft, E. (2008). Proton magnetic resonance spectroscopy in youth with severe mood dysregulation. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 163(1), 30-39.

- Ermayani, M., Prabawati, D., & Susilo, W. H. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and blood pressure among hypertension patients in east Kalimantan, Indonesia. *Enfermería Clínica*, 30, 121-125.
- Flavell, J. H. (1978). Metacognitive development. *Structural/process theories of complex human behavior*, 213-245.
- Fonseca-Pedrero, E. (2022). *Protocolo de entrenamiento en relajación progresiva en adolescentes*. Universidad de La Rioja.
- Gentner, D. (1983). Structure-mapping: A theoretical framework for analogy. *Cognitive science*, 7(2), 155-170.
- Gobierno de Aragón. (2021, 29 de junio). ORDEN ECD/804/2021, de 29 de junio, por la que se modifica la Orden ECD/1003/2018, de 7 de junio, por la que se determinan las actuaciones que contribuyen a promocionar la convivencia, igualdad y la lucha contra el acoso escolar en las comunidades educativas aragonesas [Orden]. *Boletín Oficial de Aragón*.
- Gobierno de Aragón. (2022, 16 de noviembre). DECRETO 164/2022, de 16 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se modifica el Decreto 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón [Decreto]. *Boletín Oficial de Aragón*.
- Gobierno de Aragón. (2023, 11 de julio). ORDEN ECD/913/2023, de 11 de julio, por la que se modifica la Orden ECD/1004/2018, de 7 de junio, por la que se regula la Red Integrada de Orientación Educativa en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Aragón, y la Orden ECD/1005/2018, de 7 de junio, por la que se regulan las actuaciones de intervención educativa inclusiva [Orden]. *Boletín Oficial de Aragón*.
- Gutiérrez-García, A. G., & Contreras, C. M. (2013). Anxiety: an adaptive emotion. In *New insights into anxiety disorders*, 21-37.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current directions in psychological science*, 2(3), 96-100.

- Hervás Avilés, M. (2006). *Orientación e intervención psicopedagógica y procesos de cambio*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Jackson, C. K., & Bruegmann, E. (2009). Teaching students and teaching each other: The importance of peer learning for teachers. *American Economic Journal: Applied Economics*, 1(4), 85-108.
- Leibenluft, E. (2011). Severe mood dysregulation, irritability, and the diagnostic boundaries of bipolar disorder in youths. *American Journal of Psychiatry*, 168(2), 129-142.
- Lave, J. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge University Press.
- Martínez Clares, P. (2002). *La orientación psicopedagógica: modelos y estrategias de intervención*. Madrid: EOS.
- McCallie, M. S., Blum, C. M., & Hood, C. J. (2006). Progressive muscle relaxation. *Journal of human behavior in the social environment*, 13(3), 51-66.
- Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry–emotionality scale. *Journal of Educational psychology*, 73(4), 541.
- Morris, T. L., & March, J. S. (Eds.). (2004). *Anxiety disorders in children and adolescents*. Guilford Press.
- Moses, E. B., & Barlow, D. H. (2006). A new unified treatment approach for emotional disorders based on emotion science. *Current directions in psychological science*, 15(3), 146-150.
- Murre, J. M., & Dros, J. (2015). Replication and analysis of Ebbinghaus' forgetting curve. *PloS one*, 10(7), e0120644.
- OECD. (2018). *The future of education and skills: Education 2030 (OECD Education Policy Perspectives, No. 98)*. OECD Publishing.
- Pastor, C. A., Sánchez, J. M., & Zubillaga, A. (2014). *Diseño Universal para el aprendizaje (DUA)*. Recuperado de: http://www.educadua.es/doc/dua/dua_pautas_intro_cv.pdf, 5-7.

- Piaget, J. (1970). *Science of education and the psychology of the child*. Trans. D. Coltman. Orion.
- Repetto, E., Rus, U. y Puig, J. (1994). *Orientación Educativa e Intervención Psicopedagógica*. Madrid: UNED.
- Rodríguez Espinar, S., Álvarez, M., Echeverría, B., & Marín, M. A. (1993). *Teoría y práctica de la Orientación Educativa*. Barcelona: PPU.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- RTVE. (2023, octubre 10). Formación en salud mental, la asignatura pendiente del profesorado: "No tenemos pautas más allá del sentido común". *RTVE*.
<https://www.rtve.es/noticias/20231010/formacion-salud-mental-asignatura-pendiente-del-profesorado-no-tenemos-pautas-mas-alla-del-sentido-comun/2457469.shtml>
- Sainsbury, P., & Gibson, J. G. (1954). Symptoms of anxiety and tension and the accompanying physiological changes in the muscular system. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, 17(3), 216.
- Shri, R. (2010). Anxiety: causes and management. *The Journal of Behavioral Science*, 5(1), 100-118.
- Storch, E. A., & McKay, D. (2014). *Treating Variants and Complications in Anxiety Disorders*.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive science*, 12(2), 257-285.
- Toohey, M. J., & DiGiuseppe, R. (2017). Defining and measuring irritability: Construct clarification and differentiation. *Clinical psychology review*, 53, 93-108.
- Torales, J., O'Higgins, M., Barrios, I., González, I., & Almirón, M. (2020). An overview of Jacobson's progressive muscle relaxation in managing anxiety. *Revista Argentina de clínica psicológica*, 29(3), 17.

- Torrey, L., & Shavlik, J. (2010). Transfer learning. In *Handbook of research on machine learning applications and trends: algorithms, methods, and techniques* (pp. 242-264). IGI global.
- Vogel, S., & Schwabe, L. (2016). Learning and memory under stress: implications for the classroom. *npj Science of Learning*, 1(1), 1-10.
- Vygotsky, L. S. (1934). *Thought and language*. MIT Press.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* (Vol. 86). Harvard University Press.

Apéndice A. Presentaciones Power Point

Sesión Familias

SESIÓN FAMILIAS

Sesión 1: Introducción A La Relajación Progresiva

SESIÓN 1

Sesión 2: Respiración Y Relajación 16 Grupos Musculares

SESIÓN 2

Sesión 3: Ansiedad Y Relajación 16 Grupos Musculares

SESIÓN 3

Sesión 4: Ansiedad Y Relajación 7 Grupos Musculares

SESIÓN 4

Sesión 5: Estrés Y Relajación 7 Grupos Musculares

SESIÓN 5

Sesión 6: Estrés Y Relajación 4 Grupos Musculares

SESIÓN 6

Sesión 7: Repaso Y Relajación 4 Grupos Musculares

SESIÓN 7

Apéndice B. Instrumentos De Evaluación

Registro Observación Directa

Registro de Observación Directa.pdf

Inventario De Ansiedad De Beck

Inventario de Ansiedad Beck BAI.pdf

Inventario de Ansiedad Beck BAI (descripción).pdf

Cuestionario Contenido Psicoeducativo

■ Cuestionario de Evaluación de Contenido Psicoeducativo.pdf

Apéndice C. Propuesta Prácticum

Contenido de las sesiones

En cada una de las sesiones, se combinaron 20 minutos de contenido psicoeducativo y 40 minutos de ERP. El primer apartado de la sesión se aprovechaba para explicar conceptos relacionados con la ansiedad que ayudan a comprender qué es, cómo funciona, cuál es su utilidad, así como otros conceptos más alejados de la definición pero igualmente útiles para afrontarla y comprenderla.

Tras el apartado de contenido psicoeducativo, se daban indicaciones sobre cómo llevar a cabo la sesión, así como el funcionamiento de los distintos ejercicios de tensión y relajación que se iban a realizar durante la sesión. Posteriormente, se realizan los ejercicios siguiendo mis indicaciones y para finalizar se lleva a cabo una recapitulación de los conceptos expuestos y se reservan los minutos finales para dudas.

A continuación, se muestran los contenidos de cada una de las sesiones de forma resumida:

Sesión 1

- ¿Qué es la relajación progresiva?
- ¿Cómo se lleva a cabo?
- Ciclo de los componentes emocionales.
- Beneficios del ERP.
- Niveles de ERP.
- Preparativos.
- Indicaciones.
- Explicación de tensión y relajación de cada grupo muscular.
- ERP de 16 grupos musculares.

- Recapitulación.
- Dudas y cierre.

Sesión 2

- Repaso del ciclo de los componentes emocionales.
- ¿Qué es la ansiedad?
- ¿Qué nos produce ansiedad?
- Niveles de ERP.
- Preparativos.
- Indicaciones.
- Explicación de tensión y relajación de cada grupo muscular.
- ERP de 7 grupos musculares.
- Recapitulación.
- Dudas y cierre.

Sesión 3

- Repaso del ciclo de los componentes emocionales.
- Repaso de en qué consiste el ERP.
- Síntomas de la ansiedad.
- Ciclo de evitación.
- Técnica complementaria: Respiración Profunda.
- Niveles de ERP.
- Preparativos.
- Indicaciones.
- Explicación de tensión y relajación de cada grupo muscular.

- ERP de 4 grupos musculares.
- Recapitulación.
- Dudas y cierre.

Organización

Se llevaron a cabo 3 sesiones con cada uno de los grupos de 2º de Bachillerato, siendo estos:

- Ciencias + Artes 2.
- Ciencias Sociales y Humanidades + General.
- Artes 1.

Con cada uno de estos grupos se realizaron 3 sesiones de 50 minutos. La idea de las mismas es ir aumentando la dificultad de los ejercicios, agrupando cada vez más grupos musculares en cada uno de estos:

- Sesión 1: 16 grupos musculares.
- Sesión 2: 7 grupos musculares.
- Sesión 3: 4 grupos musculares.