



**Universidad
Zaragoza**

Trabajo Fin de Grado

**Aumento de ansiedad y estrés después de la
pandemia en los estudiantes de la Universidad de
Zaragoza.**

**Increased anxiety and stress after the pandemic in
students of the University of Zaragoza.**

Autor/es:

FERNÁNDEZ MARCUELLO, Anai

VIZCAÍNO PONZ, Lizara

Director/es:

Dra. Diana Valero

Repositorio de la Universidad de Zaragoza – Zaguán <http://zaguán.unizar.es>

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad
de Zaragoza (2022/23)

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	4
3. Marco teórico.....	7
4. Proyecto de intervención.....	14
5. Metas.....	16
6. Localización.....	20
7. Destinatarios.....	21
8. Metodología.....	22
8.1. Desarrollo de las sesiones.....	25
9. Temporalización.....	36
9.1. Cronograma.....	37
10. Recursos humanos, materiales y financieros.....	38
11. Fase de clausura.....	39
12. Conclusiones.....	41
13. Bibliografía.....	42



Universidad
Zaragoza

1. RESUMEN

El confinamiento y las dificultades en el desarrollo de las actividades académicas durante la pandemia del virus Covid-19 han afectado la salud mental de la población universitaria, principalmente aumentando los niveles de ansiedad.

Han sido numerosas las consecuencias que han afectado a la población debido a la pandemia. La incertidumbre ha sido uno de los principales aspectos que peor lo han llevado los jóvenes, lo cual ha provocado un aumento en los trastornos de ansiedad.

Por esa razón, en el siguiente trabajo hemos desarrollado una investigación sobre las principales consecuencias y una posterior propuesta de intervención desde el trabajo social con el objetivo de trabajar la reducción y control de los niveles de ansiedad, a través de un curso que constará de varias sesiones a realizar en la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad de Zaragoza.

Palabras clave: Pandemia, ansiedad, Trabajo Social, proyecto de intervención.

ABSTRACT

Confinement and difficulties in developing academic activities during the Covid-19 pandemic have affected the mental health of the university population, mainly by increasing anxiety levels.

The consequences have been numerous and have affected the population because of the pandemic. Uncertainty has been one of the main aspects that have made it worse for young people, which has led to an increase in anxiety disorders.

For that reason, in the next work we have developed an investigation on the main consequences and a subsequent proposal of intervention from social work with the aim of working on the reduction and control of anxiety levels, through a course that will consist of several sessions to be held at the Faculty of Social Sciences and Work of the University of Zaragoza.

Key Words: Pandemic, anxiety, Social Work, intervention project.

2. INTRODUCCIÓN

La pandemia de coronavirus (COVID-19) ha afectado gravemente la salud del planeta. Provocando hasta principios de Marzo (2023) un número de contagios superior a los 600 millones de casos, provocando más de 6,8 millones de muertes en todo el mundo. El coronavirus se coloca como una de las pandemias más letales de la historia. Sólo por detrás de las más importantes (Viruela, gripe española, VIH/Sida, peste negra o la plaga de Justiniano). Y siendo la más letal en el siglo XXI.

El problema no cesa en el número de fallecidos y afectados por la enfermedad. Afecta en la salud mental de la población, intensificando un problema creciente en las últimas décadas llegando a los niveles más altos de ansiedad registrados. Siendo el confinamiento la principal causa que disparó los niveles de ansiedad y estrés presentes hasta el día de hoy.

Las manifestaciones adversas que generaban estos altos niveles de ansiedad en su vida académica son de índole diverso; se imponían en importancia los problemas de concentración, el cansancio persistente, actitudes nerviosas y desgana en el trabajo como las más habituales. Ha aumentado de forma notable incluso el porcentaje de estudiantes que tenían sensaciones de angustia, o se sentían deprimidos durante las primeras semanas de confinamiento.

LA LABOR DEL TRABAJO SOCIAL

El trabajo social presta una atención directa a los individuos, familias y grupos que presentan problemas sociales. Esos problemas sociales pueden afectar a su salud por lo que el valor y la capacidad de los/las trabajadores/as sociales para tratar la ansiedad juvenil es mayúsculo. Debemos tener en cuenta que el estrés es un problema que normalmente es provocado por una situación psicosocial, por el contexto de una persona. Los universitarios han visto cómo estos niveles de estrés y ansiedad han ido en aumento. El contexto social de cada uno de los alumnos y sus vivencias durante el proceso que ha durado la pandemia son muy particulares. Ahí es donde el/la trabajador/a social debe incidir. Su papel es fundamental en la búsqueda de soluciones y ayudas para este colectivo.

La pandemia vino de la mano con una cuarentena difícil de gestionar. Un cambio tan brusco y repentino en el día a día de los más jóvenes iba a tener consecuencias, y como se ha comprobado, la salud mental fue una de las afectadas por la prioridad sanitaria de prevalecer en la salud física. Esto provocó un mayor aislamiento social. El cual, evidentemente, no estábamos preparados para afrontar. Creando situaciones de malestar psicosocial prolongadas en el tiempo, generando así una problemática abundante en los más jóvenes.

La realidad a la que se han enfrentado muchos estudiantes durante la etapa de confinamiento se puede relacionar por el sentimiento de ausencia de una red de apoyo adecuado, un espacio donde la profesión del Trabajo Social tiene aún mucho por hacer.

El estrés es una enfermedad en la cual la influencia de los factores sociales es determinante en la evolución de ésta que padece la persona, y por tanto su desarrollo personal. Nos mantiene alerta en situaciones de riesgo ante una amenaza. Mientras que la ansiedad es la reacción de nuestro cuerpo al estrés. El problema aparece cuando se alarga en el tiempo esa sensación de peligro, sea real o ficticio. En esos casos es donde puede aparecer estrés crónico y trastornos de ansiedad. No termina ahí el problema, debido a que la mayoría de las personas que padecen trastornos de ansiedad no son conscientes. Y por tanto, no son tratados. Es decir, es un problema que aparece (y cada vez más rápido), pero permanece en el individuo.

El desconocimiento respecto a las enfermedades mentales, la poca importancia que le damos a la salud mental y la visibilidad negativa que se le da en los medios informativos a estas enfermedades afecta en el porcentaje de personas con trastornos ansiosos que piden ayuda. Es difícil sentirte respaldado socialmente cuando las noticias dadas en radios y televisiones respecto a personas que padecen depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia o se encuentran en un cuadro psicótico (brote psicótico) son de los asesinatos o tragedias que han provocado a causa de estos trastornos mentales.

La poca información recibida al respecto y la nula enseñanza académica sobre distintas enfermedades mentales y sobre la importancia de mantener una salud mental tan buena o mejor que la salud física hace que en muchos casos se deje de lado su valor. Son personas sin voz, que luchan en la sombra, en la mayoría de casos solas.

Por todo ello, identificamos la profesión del Trabajo Social como un pilar fundamental para la visibilidad de las enfermedades mentales y la promoción de la salud mental. El Trabajo Social puede ayudar en el tratamiento de la ansiedad y en el conocimiento del contexto social de los universitarios para poder realizar propuestas de mejoras en el ámbito académico que se ajusten a lo que necesitan los alumnos. Que ayuden a tratar la ansiedad, a eliminar la culpabilidad por encontrarse en un proceso de estrés o ansiedad y a mejorar su relación con ella, mediante terapias grupales con compañeros de clase e individuales en los casos concretos en los que se necesite.

Otro de los causantes por el que el alumnado universitario ha sufrido ansiedad se debe a la “brecha digital”. Cuando una sociedad afronta una modificación tan esencial y drástica como es la suspensión de la presencialidad en todas las etapas de su sistema educativo por circunstancias sobrevenidas, nos hallamos ante una situación educativa inédita que exige una reflexión multidisciplinar y efectiva.

Durante la situación de confinamiento, muchas personas no disponían de recursos ni materiales para seguir adecuadamente las clases universitarias de manera online. La llamada brecha digital deja fuera de juego a millones de personas. Este sería un claro indicio del aumento de la desigualdad de oportunidades educativas.

El trabajo social también puede intervenir demandando ayudas sociales para que todo el estudiantado pudiera gozar de las mismas oportunidades, ya que observamos que uno de los principales problemas metodológicos de la virtualidad se concentra en la atención al alumnado con necesidades educativas especiales o, más precisamente, aquel en situación de vulnerabilidad social y económica.

La pandemia afectó a todas las esferas, clases sociales y personas. En mayor o menor medida, nos afectó a todos. Entre los estudiantes universitarios como hemos visto, la situación les desborda por completo. No tuvieron capacidad resolutoria ante una situación nueva para todos. Ahí es donde creemos, que la labor de el/la trabajador/a social es fundamental e imprescindible. Acompañando durante el proceso y ayudando a los alumnos que por circunstancias propias o ajenas están teniendo mayores dificultades para llevar la situación con la mayor estabilidad emocional posible. Ya no sólo durante la pandemia, sino durante todo el tiempo que duró el proceso sanitario, hasta que volvieron a la normalidad (ir a clase, no utilizar mascarillas...). No estábamos preparados para un problema de esas dimensiones, y qué mejor manera de ayuda que mediante los trabajadores/as sociales.

Para abordar en esta situación, ***y analizar el impacto psicosocial en la población estudiantil, hemos extraído información de estudios ya realizados sobre el caso, es decir, realizamos una revisión de fuentes secundarias que nos sirve de base para el desarrollo de un proyecto de intervención que, desde el trabajo social grupal, apoye a los estudiantes en la superación de esta situación.***

Aunque el Proyecto se centre en la intervención con el alumnado de la ciudad de Zaragoza, España, nos basamos en los resultados de las investigaciones internacionales ya que la pandemia causada por el Coronavirus ha afectado a la población mundial y el perfil, estudiantes universitarios, se ha enfrentado a situaciones similares en todos los países.

Hay que entender que el alumnado no sólo tiene necesidades académicas; ni mucho menos. La salud mental es igual o más importante para que su nivel académico sea el deseado. Por ello, la aparición del trabajador/a social como un profesional más dentro del equipo académico lo consideramos algo a tomar en cuenta. Aún así, no se ha considerado a gran escala la ayuda que pueden dar este tipo de profesionales a los jóvenes. Así pues, centramos nuestra investigación en la importancia y las acciones posibles a llevar a cabo por los trabajadores/as sociales dentro del sistema educativo; específicamente, el universitario.

También queremos resaltar el peligro de un sistema sanitario no público durante la pandemia; El Comité de Emergencias del Reglamento Sanitario Internacional emitió un informe en el que te recomienda que “la pandemia siga construyendo una emergencia de salud pública de importancia internacional”.

Advirtió que se necesitan medidas de salud pública a largo plazo, ya que se espera que el virus siga siendo un patógeno establecido en un futuro inmediato.

Y también la necesidad de un sistema de educación público; ahora que millones de estudiantes se vieron privados de una educación durante la pandemia, es el momento de reforzar la protección del derecho a la educación a través de la reconstrucción de sistemas educativos mejores, más equitativos y sólidos.

El objetivo no debería ser simplemente recuperar la situación pre-pandemia, sino arreglar aquellos desperfectos de los sistemas que han impedido una abierta y acogedora educación.

3. MARCO TEÓRICO

La pandemia de Covid-19, también conocida como pandemia de coronavirus, se encuentra actualmente en curso derivada de la enfermedad causada por el “virus SARS-CoV-2”.

En España, el 14 de marzo del año 2020, se declaró el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria.

Se tomaron medidas para la prevención de la propagación del virus, que conllevaron a la suspensión de actividades laborales, escolares y sociales.

Un sector fuertemente afectado por la pandemia de Covid-19 es el educativo, donde el aprendizaje del estudiantado se ha visto afectado por los obstáculos y las medidas impuestas por los gobiernos, los cuales han suspendido la presencialidad para prevenir la propagación del virus.

Se cerraron los centros educativos como consecuencia de las restricciones que les han impedido la interacción con sus compañeros/as.

“En ese sentido, la restricción del movimiento, la interrupción de rutinas, la disminución de la interacción social, la falta de métodos de aprendizaje tradicionales, así como las nuevas exigencias académicas, tecnológicas y psicológicas han generado un aumento de presión, estrés y ansiedad para los jóvenes” (UNESCO, 2020b; Sanz, Sáinz & Capilla, 2020).

Asimismo, gran parte de los estudiantes, a nivel internacional, han mostrado un aumento en la preocupación no solo por su educación, sino también por el bienestar de sus familias en caso de regresar a casa a causa de la suspensión de clases presenciales.

Los principales estresores relacionados con la COVID-19 son económicos, efectos sobre la vida cotidiana y retrasos académicos.

La pandemia de Coronavirus de 2019 y el confinamiento resultante han impactado la salud mental y el entorno académico.

La pandemia ha desencadenado un aumento en los temores de Covid-19 que contribuyen a niveles crecientes de estrés, ansiedad y depresión.

Siguiendo la misma línea, otras investigaciones muestran que, en concreto, el miedo a infectarse puede incrementar los trastornos de ansiedad y estrés. Además, en otro estudio, el 71, 26% de los participantes informaron niveles elevados de estrés durante la pandemia.

Además, un aspecto de información esencial para nuestro proyecto de intervención, **más de la mitad, informaron que no pueden percibirse a sí mismos como capaces de hacer frente al estrés relacionado con la pandemia.** Datos muy negativos. Esto refleja las consecuencias de numerosos cambios para el alumnado en su día a día. Empeorando su salud mental hasta un nivel de alarma casi tan grande y grave como el producido por la pandemia.

“Las percepciones de los estudiantes sobre el COVID-19 se correlacionan con el estrés psicológico, la salud mental autopercebida y la calidad del sueño, y existen diferencias en cuanto a las características demográficas de los estudiantes”. (Morales-Rodríguez, F. M. (2021)).

Otro estresor relacionado con la actividad asociados al Covid-19 han sido las actividades académicas (la brecha digital que comentamos anteriormente). Éstas se han visto afectadas por cambios en las rutinas educativas diarias, tales como las tutorías y evaluación en línea, las clases sin presencialidad, la disponibilidad de espacios tecnológicos y recursos para la docencia en línea, y la multitud y probablemente complejidad de los trabajos solicitados en línea. Entre muchos otros que afectan de diversas maneras al estudiante universitario.

“Este estudio también reveló otros factores estresantes, incluidos los relacionados con la pérdida de capacitación laboral actual, oportunidades educativas o puntos de referencia (por ejemplo, certificación, aprendizaje, pasantía y finalización de la carrera) y dificultades para obtener recursos importantes para la vida diaria (por ejemplo, atención médica, alimentos), ropa, agua, vivienda, suministros y recetas.”(Morales-Rodríguez, F. M. (2021)).

“Encontramos asociaciones estadísticamente significativas entre las variables miedo al COVID-19, estrés con el COVID-19, estrés tecnológico (total), sobrecarga tecnológica (estrés tecnológico) y tecno-complejidad (estrés tecnológico)” (Morales-Rodríguez, F. M. (2021)).

Además, la muestra de este estudio estuvo compuesta por jóvenes universitarios que pertenecen a un grupo de edad de adaptación al entorno universitario, quienes, al igual que otras culturas, que enfrentan esta situación de pandemia, pueden experimentar más miedo, y volverse más vulnerables a la sobrecarga de información y opiniones poco confiables sobre redes sociales.

Un estudio cuantitativo realizado en universitarios de la Universidad Autónoma de Chihuahua tuvo como objetivo evaluar el nivel de ansiedad sufrido durante la pandemia. Se realizó el estudio en 1460 estudiantes universitarios del Estado de Chihuahua en México. Los principales resultados indican que el factor de mayor preocupación para el estudiantado es el crecimiento de la pandemia, y se encontró un nivel de ansiedad bajo solamente en el 31,77% de los estudiantes, es decir, en menos de la mitad.

Otro estudio realizado en universitarios de Valladolid, España, analizó el impacto psicológico de la Covid-19 en el estudiantado y observó que **los estudiantes de Artes y Humanidades y Ciencias Sociales y Jurídicas presentaban puntuaciones más altas relacionadas con ansiedad y estrés con respecto a los estudiantes de Ingeniería y Arquitectura**. (Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irujo, M. J., & de Luis-García, R. (2020)).

Además, una reciente publicación de El Periódico EL PAÍS acerca de la ansiedad del estudiantado universitario español después de la Covid-19 informa que “más de dos tercios del alumnado presenta sintomatología ansiosa; un 47,6% alcanza puntuaciones indicativas de caso clínico de ansiedad y otro 24,9% de caso probable. Mientras que más del 40% de los universitarios españoles reconoce sintomatología depresiva. Este malestar emocional, incrementado durante la situación de pandemia, se relaciona con un deterioro del rendimiento académico, profesional y del bienestar personal”.

Un estudio del grupo *Educaviva* de la Universidad de Zaragoza ha analizado el impacto social, psicológico y educativo en familias y universitarios derivado del estado de alarma.

El análisis de ansiedad y empatía es coherente con lo obtenido en el estudio sociodemográfico. **Hay un aumento de los niveles de ansiedad** sobre todo en el sexo femenino tanto en las familias como en las universitarias.

En los universitarios/as, debido al tipo de hogar y el aumento de consumo de la TV.

Los estudiantes universitarios, mayormente conformados por población adulta joven, son **una de las poblaciones que más ha padecido los trastornos psicosociales**.

Familias y estudiantes han tenido que **adaptarse y reinventarse** para hacer frente a esta situación.

El conocimiento de los efectos del confinamiento puede utilizarse para reducir su impacto negativo en poblaciones vulnerables.

¿Qué soluciones se han dado?

Pocos estudios se han centrado en estos constructos dentro del ámbito universitario.

La UNESCO y OCDE consideran fundamental desarrollar las habilidades internas e interpersonales relacionadas a la capacidad de resiliencia, entrenamiento en estrategias de afrontamiento del estrés diario, y mejora de otras habilidades socioemocionales relacionadas con la mejora de la autoestima y gestión emocional.

Para reducir la ansiedad y la vulnerabilidad percibida en la población, los Gobiernos de varios países como inicialmente China, Perú, etc, realizaron un esfuerzo para concienciar a la población sobre las estrategias de prevención e intervención, proporcionando diariamente actualizaciones en las redes sociales y sitios webs. Esta información se centraba en los números de casos recuperados, el tratamiento y el modo de transmisión, así como el número de casos infectados y su ubicación. (Bao Y., Sun Y., Meng S., Shi J., Lu L. Epidemia de 2019-nCoV: abordar la atención de la salud mental para empoderar a la sociedad. *Lanceta*. 2020).

“Los estudiantes de educación superior son una población vulnerable a los trastornos mentales, más aún durante la pandemia por COVID-19. Su salud mental se ha visto afectada por el confinamiento, las dificultades en el desarrollo de las actividades académicas y las exigencias de las nuevas modalidades pedagógicas. Se planteó entonces la pregunta: en las instituciones de educación superior, ¿qué acciones en torno a *a)* promoción y prevención, *b)* atención a síntomas mentales y *c)* adaptaciones pedagógicas pueden desarrollarse con el fin de mejorar la salud mental de sus estudiantes durante la situación de confinamiento?”.

Como lineamientos generales, se encontró que **la propuesta más frecuente es el diseño de un programa estructurado específico para el tema de salud mental en las instituciones educativas, que sea multidisciplinario, incluyente, dinámico y sensible a la cultura**.

Para: *a)* la **promoción y prevención**, se observó la psicoeducación por vía electrónica, donde se traten y se trabajen estilos de vida saludable, reacciones emocionales en pandemia, estrategias de afrontamiento y signos de alarma.

Se propone la participación en pareja como estrategia de apoyo y espacios de interacción social que no pongan el foco únicamente en aspectos académicos. Se reporta la necesidad de cribar síntomas mentales por medio de envío frecuente de formularios en línea o aplicaciones móviles, donde también se indague por la satisfacción de las necesidades básicas y tecnológicas.

En cuanto a: **b) atención de síntomas mentales**, una de las acciones que se observó con mayor frecuencia es disponer de un centro de consultoría donde sea posible realizar atención en salud mental por vía telefónica, por tecnologías e incluso presencial, con atención permanente las 24 h o equipos de respuesta rápida ante una situación de crisis, como la conducta suicida y la violencia doméstica.

Para :c) las **adaptaciones pedagógicas**, se subraya como requisito indispensable la comunicación fluida para tener instrucciones claras sobre el desarrollo de las actividades académicas para disminuir la incertidumbre y, por ende, la ansiedad y favorecer la gestión del tiempo para el estudiante. El profesorado y pedagogía de la institución pueden ofrecer asesorías directas (por videollamadas o reuniones de grupos en línea) para proveer apoyo en hábitos de estudios, materias propias de cada carrera y salud mental.

Tal y como afirma Morales-Rodríguez:

“Así, en el contexto universitario, se ha hecho necesario realizar ajustes a los que deben adherirse los estudiantes para culminar sus prácticas externas y sus proyectos de grado; también se han tenido que adaptar otras rutinas diarias como las relacionadas con el alojamiento, el acceso a los comedores universitarios, instalaciones deportivas más baratas, bibliotecas y salas de estudio” (Morales-Rodríguez, F. M. (2021).

Hacer frente a la situación ha sido considerado un proceso multidimensional complejo.

“De hecho, algunos de estos estudios encontraron que el uso de estrategias productivas de afrontamiento ante problemas, como los de convivencia escolar y el deterioro de las relaciones interpersonales, frecuentes actualmente en las escuelas, se asocia con resultados más favorables de adaptación socioemocional y un mayor grado de adaptación y bienestar psicológico, además de poder reducir posibles enfermedades y aumentar la probabilidad de alcanzar y mantener mejores niveles de salud y calidad de vida”. (Morales-Rodríguez, F. M. (2021).

“El apoyo y el sostén de los compañeros, a través de diferentes estrategias virtuales (videollamada, mensajes, grupos de Whatsapp) permiten sostener al estudiantado en sistema. Los compañeros y amistades no solo ofrecen información académica, sino también escuchan, alientan y acompañan emocionalmente las complejas situaciones personales, familiares y sociales que vive el estudiantado.

Algunos crearon alternativas como videollamadas para estudiar conjuntamente, videoconferencias y grupos de Whatsapp para compartir experiencias”. (Suárez Lantarón, M. B., García Perales, N., & Elisondo, R. C. (2021).

Siguiendo un artículo de investigación desde la Universidad de La Laguna donde estudia el impacto psicológico de la pandemia en los estudiantes universitarios de ésta, detectando las

necesidades manifestadas por el alumnado, han puesto en marcha la Unidad de Atención Psicológica y Logopédica, que tienen entre sus objetivos la prestación de asistencia psicológica a la comunidad universitaria y el desarrollo de programas de información, prevención y promoción de la salud y bienestar psicológico.

Y ya *centrándonos en iniciativas más cercanas a la población aragonesa*; Un grupo de investigación de la Universidad de Zaragoza, que hemos mencionado con anterioridad, es el grupo “EducaViva”; los investigadores que participan en este grupo forman parte de manera transversal de otra de las iniciativas “anti-covid” surgidas en Aragón, Libros QueUnen”.

Se tratan de encuentros de tertulias dialógicas para salvar la brecha digital en familias aragonesas.

Además, es un programa de aprendizaje donde se editaron y entregaron gran cantidad de libros públicos a alumnado con conectividad digital limitada.

Sí que es cierto que el proyecto se centra en acompañar a niños y niñas de entre 6 y 12 años, pero decidieron compartir la metodología y los libros adaptados para que el proyecto pueda ser replicado en otras regiones.

De esta manera, en resumen, la pandemia de Covid-19 ha afectado notablemente a la vida de las personas. No solo a nivel de salud física sino también a nivel de salud mental.

La situación de confinamiento ha conllevado la cancelación de las interacciones sociales durante varios meses; cada persona se ha visto obligada a utilizar propios mecanismos de afrontamiento de la situación en el hogar.

En especial, la población estudiantil ha vivido un cambio radical, ya que las clases presenciales se cancelaron y fueron sustituidas por clases por “vía online”.

Esto supuso una remodelación en la manera de dar las clases y en el método de trabajo de los estudiantes. Muchos de ellos no disponían de los recursos necesarios para seguir adecuadamente las clases online; bien porque eran necesarios recursos tecnológicos como ordenador y conexión a internet de los que no todo el mundo dispone o también porque se necesitaba un espacio en casa donde permanecer atento a las clases. Algo que varía dependiendo del tamaño del hogar, el número de personas que comparten domicilio, los horarios de cada uno, las mascotas o el ruido externo.

Se ha observado que la situación de pandemia ha aumentado los niveles de ansiedad y estrés en la población estudiantil, centrándonos en este caso en el alumnado universitario. Colectivo que tuvo que cambiar su rutina diaria, adaptándose a unas circunstancias no previstas. Esto provocó que el alumnado recibiera escasa información respecto a los cambios universitarios que iban a padecer, junto a una mala comunicación y organización con el profesorado. Muchos alumnos dejaron de asistir a las clases online, y otros aunque seguían las clases tenían dificultades para enterarse del temario dado. (Hay que decir que para los profesores fue más difícil si cabe, verse obligados a impartir las clases desde casa). Las dudas y angustia respecto a su situación académica fue en aumento. Lo que derivó en niveles de ansiedad elevados en una gran parte del alumnado.

Este aumento en la incidencia de los trastornos mentales es consecuencia de la sobreinformación sobre el Covid-19 a la que se ven expuestos en todos los medios de comunicación digitales. Pero no es la única causa.

Están expuestos a situaciones estresantes sin precedentes de duración indeterminada. La sobreinformación respecto a todo lo que generaba el Covid-19; incidencia de casos, muertes por día,

contagios, imágenes de la situación en los hospitales, familiares fallecidos o enfermos, horarios de toque de queda, obligación y uso de mascarillas, incluso la forma de relacionarnos entre todos; afectaron a la salud mental de los más jóvenes. Este grupo fue duramente criticado por los medios tradicionales de comunicación. Al ser los que más frecuentemente esquivaban las normas sanitarias para reunirse. Creando un sentimiento de culpa en muchos de ellos, al ser catalogados como los máximos culpables de la transmisión de la enfermedad hacia las personas más frágiles ante los síntomas de esta enfermedad; en este caso las personas de tercera y cuarta edad. Para grupos de edad que necesitan ante todo de una continua interacción social con el entorno, como es el caso de los universitarios, fue un cambio demasiado repentino para no padecer consecuencias durante el proceso y durante el tiempo posterior (vuelta progresiva a la normalidad).

Todo ello provocó en los universitarios un mar de dudas que no encontraban respuesta. “¿Cuánto durará esta situación?” “¿Cuándo volveremos a clase?” “¿Cuándo podremos salir el fin de semana?” “¿Cuándo podré ir a ver a mis abuelos?” Vemos como uno de los mayores problemas y consecuencias que nos encontramos debido a la pandemia (no sólo para este grupo poblacional sino para la sociedad en su conjunto) ha sido el aumento de casos y niveles de ansiedad. Hemos llegado a los niveles más elevados registrados en nuestra sociedad, siendo los universitarios uno de los grupos poblacionales más afectados.

Un gran problema que afecta a la mayoría y que muy lejos de erradicarse, va cada vez a más.

Evidentemente, la ansiedad originada por la pandemia y por el proceso posterior hasta recuperar el nivel de vida previo a la aparición del Covid-19, ha sido mayúscula. Pero no debemos olvidar que los casos de ansiedad y depresión van en aumento en los jóvenes y en todos los grupos de edad desde mucho antes de la aparición del Covid-19. Por ello, no debemos centrarnos en la pandemia, la cuarentena y todos los cambios que ha provocado en nuestro día a día, como única causa de la situación actual de salud mental de la población.

“Cada vez se dedica menos tiempo a cada paciente y se tiene que esperar más tiempo para las citas en las sesiones de psicoterapia.” (Javier Jiménez, presidente de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio).

Se ha dejado desamparada a muchas personas en situación de riesgo, y en los casos en los que se trata el problema, las soluciones siguen siendo escasas e insuficientes. En la mayoría de casos se recetan psicofármacos (antidepresivos). Los cuáles se ha demostrado que no son una solución segura. Al aumentar el consumo de estos fármacos y aumentar el número de suicidios, llegando a los números más altos registrados en nuestro país.

Los adolescentes y los adultos entre 18 y 30 años son los más afectados por las enfermedades mentales, lo que nos debe hacer reflexionar.

Por qué son los más afectados, cuáles son las causas, por qué hay más trastornos mentales que antes, por qué el suicidio es la primera causa de muerte no natural en nuestro país (4011 personas, en 2023), por qué sigue siendo tabú hablar sobre las enfermedades mentales a diferencia de las enfermedades físicas. Y lo más importante, qué estamos haciendo realmente para solucionarlo.

Los trabajadores sociales sanitarios deben jugar un papel importante en el abordaje terapéutico de los trastornos de ansiedad y depresión en los sistemas de salud, realizando tanto

intervenciones individuales como grupales, con técnicas que puedan ser implementadas, en nuestro ámbito de actuación, siempre que el profesional haya recibido la formación necesaria.

Por todo ello, creemos que la **aparición de los trabajadores/as sociales** como parte del equipo universitario es fundamental. Pudiendo de esta manera tratar de forma grupal e individualizada (en los casos concretos que se solicite), la ansiedad que sufren un gran porcentaje del alumnado.

Todas las acciones presentes y futuras que ayuden al alumnado universitario a nivelar sus niveles de ansiedad serán de gran ayuda, para su desarrollo académico, y lo más importante. Para mejorar su calidad de vida.

Nuestro papel en el abordaje terapéutico respecto a los trastornos de ansiedad es más importante que nunca en estos momentos. Es fundamental.

Atendiendo a este problema, vamos a desarrollar una **propuesta de intervención** desde el trabajo social para **aquellos/as estudiantes que han sufrido ansiedad y estrés durante la pandemia** y también después de ella, por las consecuencias que ha dejado.

El objetivo principal es de esta manera, desarrollar un mecanismo establecido por la universidad para el apoyo de esta población.

Además, una forma de prevención exitosa de enfermedades mentales es compartir información de salud mental.



4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

- **Diseño de la propuesta de intervención**

- 1) Naturaleza del proyecto (¿Qué se quiere hacer)

El objetivo de la propuesta de intervención es proporcionar información y apoyo para aquella población estudiantil que ha sufrido ansiedad y estrés durante la pandemia, teniendo consecuencias en el futuro. Dejando consecuencias latentes en muchos de los alumnos de Trabajo Social.

Se tratarán temas relacionados con la gestión del estrés y ansiedad, habilidades sociales, gestión de las emociones, aprendizaje sobre las aplicaciones informáticas más básicas e incluso se trabajarán técnicas de estudio.

Además de concienciar y promover el conocimiento de los trastornos mentales y enseñar técnicas que ayuden a disminuir sus niveles de ansiedad. Todo ello sería favorable realizarlo con todo el estudiantado, ya que no sólo es un problema de los alumnos que ya padecen un problema real relacionado con la ansiedad. La prevención es igual de importante para disminuir los casos que puedan aparecer en el futuro en el resto de los universitarios.

Con los alumnos que formen parte de los grupos de trabajo realizaremos una intervención profesional dirigida a grupos reducidos en sesiones fuera del aula. Nos enfocaremos en sesiones de mindfulness, sesiones de relajación y realización de ejercicios en grupo que refuercen la unión entre ellos y su autoestima. Nuestro objetivo es ayudar a paliar el problema actual, pero también ayudar a prevenirlo en el futuro cercano.

Al centrarnos en el estudiantado universitario, el proyecto se va a desarrollar en la facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad de Zaragoza.

La necesidad que origina este proyecto es gestionar el estrés y ansiedad causados por el confinamiento y la pandemia en la población estudiantil, para aprender a manejar mejor la situación y prevenir posibles futuros sucesos.

- 2) Fundamentación (¿Por qué se quiere hacer?)

La pandemia de Covid-19 y el posterior confinamiento han tenido un gran impacto en la salud mental y el entorno académico de los estudiantes. La presión y competencia a la que se ve sometido el alumnado durante su estancia estudiantil es cada vez mayor, todo ello sumado a la imprevista situación a la que han tenido que adaptarse debido a la pandemia. Siendo un factor trascendental para entender los temores respecto al Covid-19 y a su situación en el ámbito universitario del alumnado. Todo ello ha causado un gran aumento en los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

La incertidumbre suele ser un sentimiento habitual para este grupo poblacional debido a las dudas sobre su futuro laboral. A lo que se suman unos cambios bruscos y repentinos en su día a día, generando en muchos de ellos, síntomas preocupantes. La espera hasta la vuelta a la normalidad en las clases presenciales y la poca información de cuándo se llevaría a cabo ese momento fue demasiado extensa. Lo que condicionó su comunicación con el profesorado y disminuyó sus posibilidades de interacción con el resto de compañeros/as.

Creemos que es una intervención necesaria en estos momentos debido a los problemas de salud mental presentes en el alumnado. La fragilidad e importancia del tema en cuestión son otras de las causas básicas para entender la base de nuestro proyecto, por lo que una intervención que intente visibilizar el problema y ayude al alumnado desde una cercanía profesional mayor a la que se ha dado hasta el momento es fundamental. De esta manera se puede enfocar más correctamente una intervención que busque reducir los niveles de ansiedad en los que se encuentran en estos momentos.

3) Objetivos (¿Para qué se quiere hacer?)

La intervención se quiere realizar con el objetivo de disminuir los niveles de ansiedad que sufre el alumnado. En muchos casos, el desconocimiento de los jóvenes respecto al problema que padecen genera pensamientos negativos, aumentando sus niveles de ansiedad. La introspección y autoconocimiento es muy importante para poder empezar a trabajar con la salud mental. Es fundamental que entiendan que no son culpables del problema, al aparecer en la mayoría de los casos sentimientos de culpa. Liberarse de cargas emocionales es un tema prioritario para convivir con la enfermedad de manera menos autolesiva.

La intervención se quiere realizar para sensibilizar y educar al alumnado respecto a los trastornos de ansiedad y para mejorar su calidad de vida. Si se consigue todo ello, su rendimiento académico puede verse beneficiado. Aunque realmente ese no es nuestro fin, sería una de las consecuencias casi seguras. A mejor salud mental, mejor rendimiento académico.

Objetivos generales a alcanzar:

1. Reducir, en un 20% o más, la ansiedad y estrés que ha provocado la situación de pandemia en el estudiantado universitario. Conseguir disminuir los niveles de ansiedad de los asistentes al concluir las 10 sesiones propuestas.

Objetivos específicos a alcanzar:

- 1.1. Aportar un mayor conocimiento teórico sobre la ansiedad al alumnado.
- 1.2. Facilitar el aprendizaje o desarrollo de habilidades sociales y relaciones de aula.
- 1.3. Generar estrategias para el reconocimiento de síntomas de estrés y control de ellos.
- 1.4. Proporcionar información de sitios confiables donde tratar la ansiedad y estrés.

5. METAS

Se realizarán tres cuestionarios con ambos grupos (mañana y tarde) durante la primera y la última sesión. Todos los cuestionarios se centrarán en los temas que consideramos prioritarios relacionados con la ansiedad durante las reuniones grupales que se van a realizar. Todo ello con el objetivo de valorar los cambios, mejoras y evolución por parte del alumnado respecto a estos temas con el objetivo prioritario, a partir de las siguientes metas, de reducir el nivel de ansiedad del alumnado un 20% o más desde el comienzo de la primera sesión hasta el momento en el que se realice la última. A continuación mostramos cuáles serán los cuestionarios a realizar:

- **Meta 1: El objetivo es “Aportar un mayor conocimiento teórico sobre la ansiedad al alumnado.”**

El objetivo de esta meta es conseguir que el alumnado tenga mayores conocimientos al terminar el proyecto respecto a lo que significa la ansiedad. Se realizará un cuestionario inicial y otro al finalizar la última sesión para cualificar a través de una pregunta abierta el conocimiento sobre la ansiedad por parte del alumnado. El cuestionario inicial y el final serán idénticos.

- **Meta 2: El objetivo es “Proporcionar información de sitios confiables donde tratar la ansiedad y estrés.”**

El objetivo de esta meta es proporcionar al alumnado información respecto a los centros profesionales en los que pueden solicitar ayuda psicológica para tratar sus problemas relacionados con la ansiedad. Para ello se realizará un cuestionario inicial y otro al finalizar la última sesión para cualificar a través de una pregunta cerrada para valorar si conocen centros en los que solicitar ayuda, seguido por una pregunta abierta que deberán contestar en el caso de que sí que conozcan algún tipo de servicio profesional, respecto a cuáles son los servicios que ya conocen. El cuestionario inicial y el final serán idénticos.

- **Meta 3: El objetivo es “Facilitar el aprendizaje o desarrollo de habilidades sociales y relaciones de aula.”**

El objetivo de esta meta es conseguir que desarrollen habilidades sociales, intentando de esta manera que aumente sus habilidades sociales, su capacidad de socializar e interactuar con el resto de participantes, y la búsqueda de mejorar sus niveles de autoestima. Algo que en muchos casos es causa y consecuencia de sus problemas relacionados con la ansiedad.

- **Meta 4: El objetivo es “Generar estrategias para el reconocimiento de síntomas de estrés y control de ellos.”**

El objetivo de esta meta es que los alumnos conozcan estrategias para poder controlar la ansiedad en los momentos en los que padecen mayores niveles ansiosos. Para ello se realizarán sesiones específicas para ello como es el caso del día en el que realizarán

actividades de `Mindfulness`. Se les ofrecerán consejos (relacionados con actividades que pueden disminuir sus niveles ansiosos) para que los practiquen en su día a día.

Lo prioritario de esta meta es que reconozcan más fácilmente los momentos en los que aparece la ansiedad. Es una enfermedad que cuesta aceptar y reconocer en un principio. Autoconocerse será uno de los primeros pasos a dar en la búsqueda final de eliminar la ansiedad, reducirla o al menos aceptarla como parte de cada uno.

Realizaremos tres cuestionarios; en total serán cinco preguntas. Conformado por tres preguntas cerradas y dos de respuesta abierta en las que puedan desarrollar un poco más sus conocimientos previos respecto a lo que consideran que es la ansiedad y sobre los centros profesionales en los que pueden solicitar ayuda profesional. Las dos últimas metas propuestas no irán de la mano con otro cuestionario debido a que no queremos que el alumnado nada más comenzar la primera sesión se sienta sobrepasado por excesivas preguntas. El objetivo es que sean sesiones dinámicas en las que se trabaje entre todos de forma participativa, enfocándonos en la parte práctica, al ser la parte interactiva lo que más nos interesa de todo el proyecto a realizar.

Plantilla del cuestionario:

OBJETIVO GENERAL: NIVEL DE ANSIEDAD

Del 1 al 10, ¿qué nivel de ansiedad y/o estrés piensas que tienes?

801626@unizar.es [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

Del 1 al 10, ¿qué nivel de ansiedad y/o estrés piensas que tienes?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

☐ 6

☐ 7

☐ 8

☐ 9

☐ 10

Imagen nº1

Se trata de un cuestionario de una pregunta cerrada. En ella valorarán del 1 al 10 el nivel de ansiedad que consideran que tienen.

- **Objetivo:**

Este cuestionario está diseñado con el objetivo de valorar si la realización de las diez sesiones ha supuesto un éxito en la disminución (20% o <) de los niveles de ansiedad por parte de los alumnos que forman parte del proyecto desde el día de la presentación hasta el día de cierre. **Es nuestro objetivo general**, así que se entiende como **prioritario** el éxito de esta meta.

META 1: CONOCIMIENTOS SOBRE ANSIEDAD



The image shows a digital questionnaire interface. At the top, there is a header bar with the title "Conocimiento sobre ansiedad". Below this, the first question is "¿Sabes qué es la ansiedad?". It is a multiple-choice question with three options: "Si", "Más o menos", and "No", each preceded by a radio button. The second question is "¿Cómo definirías la ansiedad? *", which is an open-ended question. Below this question is a text input field labeled "Texto de respuesta larga".

Imagen nº2

Se tratará de un cuestionario compuesto por dos preguntas. Una primera pregunta cerrada sobre el conocimiento que consideran que tienen los alumnos respecto a la ansiedad y una segunda pregunta abierta en la que podrán explicar qué es lo que entienden por ansiedad.

- **Objetivo:**

Este cuestionario está diseñado con el objetivo de valorar si los alumnos tienen conocimientos previos respecto a la ansiedad. Esto será de gran utilidad para valorar si el alumnado es consciente del problema que padecen. De esta manera podremos hacernos una idea en la primera sesión del nivel de conocimientos que tiene el alumnado que participa sobre la ansiedad.

META 2: SERVICIOS PROFESIONALES

Sitios donde tratar la ansiedad

¿Conoces algún sitio/servicio profesional donde recibir información sobre la ansiedad?

☐ Sí

☐ No

¿Cuáles serían los servicios a los que acudirías en situación de necesidad profesional para tratar la ansiedad?

Texto de respuesta larga

Párrafo

Imagen nº3

Se tratará de un cuestionario compuesto por dos preguntas. Una primera pregunta cerrada en la que reflejen si conocen algún tipo de servicio profesional que les ayude a tratar la ansiedad, seguido de una pregunta abierta (en el caso de que respondan que sí a la primera cuestión) en la cual expongan cuáles son los lugares a los que irían a pedir ayuda profesional en caso de que la necesitaran.

- **Objetivo:**

Este cuestionario está diseñado con el objetivo de informar a los alumnos sobre los centros profesionales en los que pueden solicitar y recibir ayuda profesional para tratar la ansiedad. Aunque es un problema que ha desarrollado mucho su visibilidad a lo largo de los últimos años sigue siendo un tabú para muchas de las personas jóvenes, al avergonzarse y sentirse juzgadas por padecer una enfermedad que debería ser tan natural como cualquiera de las enfermedades físicas. Esta información puede servirles de gran utilidad para darse cuenta de que no están solos y de que es un problema que tiene solución. Pudiendo fomentar su motivación e ilusión para seguir luchando contra la ansiedad.

6. LOCALIZACIÓN

El proyecto se llevará a cabo en la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad de Zaragoza, ubicada en la C. de Violante de Hungría, 23, 50009 Zaragoza.

Las entrevistas individuales se realizarán en los seminarios de la facultad (reservados por los trabajadores sociales a cargo del proyecto). Tras la realización de las entrevistas, se dará comienzo al periodo de sesiones semanales. Se llevarán a cabo en los propios seminarios mencionados anteriormente.

Consideramos que son espacios apropiados para desarrollar los talleres, ya que suponen un lugar de mayor informalidad, donde se dispone de pizarra y tienen posibilidad de mover sillas y mesas con el objetivo de crear un ambiente de grupo y confianza.



7. DESTINATARIOS

Este proyecto va dirigido a todos los alumnos universitarios que quieran formar parte de él. Pueden ser alumnos de Trabajo Social o de cualquier otro grado.

La ansiedad es un problema que nos afecta a todos, por lo que imposibilitar la participación de los jóvenes por la carrera elegida nos parece un error mayúsculo.

Tras la pandemia, los niveles de ansiedad en los jóvenes han ido en aumento hasta el día de hoy, situación que nos motiva a ayudarles a mejorar su trato y conocimientos respecto a esta enfermedad. Ha sido un grupo poblacional muy afectado por la pandemia, con consecuencias negativas muy notorias en su salud mental. Entendemos que se encuentran en una etapa crucial de su desarrollo en el que abarcan numerosas dudas sobre su presente académico, además de numerosas inseguridades sobre sus relaciones e interacciones sociales y futuro laboral.



8. METODOLOGÍA

El proyecto de intervención se desarrollará trabajando desde el **modelo socioterapéutico** del trabajo social con grupos.

El modelo psicoterapéutico se utiliza desde el trabajo social para aquellos aspectos que generan conflicto y producen sufrimiento a las personas, o les impide desarrollar sus capacidades, afectos, relaciones y responsabilidades sociales. Consideramos que es el modelo que se adapta mejor a las necesidades de los alumnos que forman parte del proyecto al ser dinámico y flexible y eficaz en la búsqueda de resolución de conflictos, centrándonos en este caso en la ansiedad de los participantes. Este modelo puede servir como vía de desarrollo personal, fomentando y potenciando sus capacidades individuales para tratar mejor su relación con la ansiedad.

En el caso de nuestro grupo de intervención, la situación de pandemia, y más en concreto el confinamiento, ha afectado a las relaciones y habilidades sociales de las personas.

Para mejorar las vivencias y la participación social, el modelo socioterapéutico pone el foco en desarrollar las capacidades personales para enfrentarse con uno mismo y con el entorno.

Los objetivos del grupo socioterapéutico deben ser definidos con claridad y ser realistas y con posibilidad de ser evaluados.

Cada integrante del grupo tiene una situación particular y distinta a las de los demás, por eso, en este modelo los alumnos perciben el grupo como un medio para mejorar su situación, o forma de vivirla y responder ante ella. Así pues, el trabajador social intenta ayudar a cada parte a través del grupo.

- 1) **Número de sesiones:** 9 sesiones + 1 última sesión de Evaluación.
- 2) **Duración de las sesiones:** 90 minutos por sesión.
- 3) **Periodicidad:** Una vez por semana.
- 4) **Temporalización:** Se realizarán dos grupos de intervención. Uno en horario de mañana (de 11 a 12:30h) y uno en horario de tarde (de 17:00 a 18:30h).
- 5) **Lugar:** Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad de Zaragoza.
- 6) **Número de participantes:** De 10 a 12 alumnos/as por grupo.

El curso será anunciado a través de un cartel diseñado por nosotros y se distribuirá alrededor de las facultades de la Universidad de Zaragoza. De esta manera, el alumnado podrá informarse sobre él y contactar con el número ofrecido para apuntarse a las sesiones.

Plantilla del Cartel



Imagen nº4

Se realizará una entrevista previa a cada persona que se haya apuntado a participar, para valorar cuáles son los alumnos seleccionados en caso de que haya más solicitudes que plazas disponibles. Esto se hace para asegurarnos de que los alumnos que se apuntan al proyecto tienen verdadero interés en aprender y formar parte del grupo de trabajo. Se valorarán sus necesidades personales, entendiendo la situación personal y relación con la ansiedad, además de las capacidades sociales (interés, amabilidad, respeto) que formen parte de la personalidad de cada uno de ellos.

El objetivo es que sean dos grupos en los que haya buen ambiente de trabajo. Tiene que ser un grupo unido y cohesionado que esté predispuesto a formar parte de las sesiones, todo lo que no sume al grupo, no debería formar parte del objetivo común de todos. Por todo ello, consideramos que los grupos no deben ser excesivamente amplios, ya que para intentar que los alumnos se sientan cercanos entre sí y con el profesorado no deben ser demasiados. Cada uno de los grupos estará formado por 10/12 personas (se valorará según las solicitudes presentadas y las aptitudes de cada alumno). Además no queremos ni deseamos centrarnos en alumnos/as de la carrera de Trabajo Social. La ansiedad es un problema común y por tanto, no podemos segregar por condiciones que nada tienen que ver con la enfermedad a tratar. Eso sí, todos los participantes deben formar parte del estudiantado universitario de Zaragoza (todas las carreras son válidas) ya que las sesiones están orientadas hacia una

población joven y sobre todo por las consecuencias de vivir con un problema de este tipo durante su periodo estudiantil.



8.1. DESARROLLO DE LAS SESIONES

Sesión N°1: Presentación/Introducción

- a) **Fase de Introducción:** La sesión comenzará con una breve presentación, donde el profesional se presenta y explica la estructura y contenido de las sesiones, además de dar a conocer los propósitos prioritarios de las sesiones.
- b) **Fase de Desarrollo:** Se presentará cada integrante del grupo e intentará compartir cómo ha sido su experiencia durante la pandemia. Para hacer más dinámica y confortable la sesión, la presentación del grupo se realizará a través de una actividad conocida como “Telaraña Social”.

El objetivo de esta dinámica de presentación es fomentar la participación de todas las partes integrantes del grupo, exponiendo algún dato informativo sobre ellas, y al finalizar la actividad, observar que todas están conectadas por el ovillo de lana, y por lo tanto, dependen unas de otras para construir la telaraña.

Al finalizar la fase de introducción y presentación, el trabajador/a social proporcionará información acerca de la ansiedad y estrés, y cómo sus niveles pueden verse aumentados debido a la pandemia. Se debatirá sobre las distintas formas en las que el Covid-19 ha afectado a la vida cotidiana de cada persona y se indagarán sobre las principales preocupaciones que los alumnos sienten. De esta manera, se podrá indagar sobre el conocimiento inicial que el alumnado tiene sobre la ansiedad y cómo la perciben.

En esta sesión consideramos importante una presentación de cada uno de las personas asistentes a la sesión como punto de partida. Esto puede ayudar a promover un sentimiento de pertenencia entre el alumnado.

- c) **Fase de Cierre:** Se trata de la última parte de la sesión, donde el dinamizador resume lo que se ha tratado durante el taller y recuerda al alumnado la importancia de apoyarse en los demás, animándoles a trabajar en sus metas durante las sesiones.

- **OBJETIVO de la sesión:**

El objetivo de esta sesión es dar una visión general de lo que se va a tratar durante las próximas sesiones, presentación de los profesionales que van a intervenir en las sesiones y presentación del alumnado para conocerse mutuamente y compartir experiencias personales durante la época de pandemia.

- **RECURSOS:**

1. **Materiales:** Sillas, ovillo de lana, proyector, ordenador.
2. **Humanos:** Trabajadora social.

Sesión Nº2: Explicación teórica de los conceptos a tratar

- a) **Fase de Introducción:** Se profundizará sobre la ansiedad desde un punto de vista teórico, dando a conocer a los participantes, las características más importantes del problema. Tras ello, se hará una breve explicación de las posibles causas generadoras de estrés y ansiedad en los alumnos.
 - b) **Fase de Desarrollo:** En esta sesión nos interesa entender qué piensa el alumno, cómo se sienten cuando aparece la ansiedad, si son capaces de controlarla y si es una situación frecuente en su día a día que les perjudica en diferentes áreas de su vida (Entorno académico, relaciones sociales...). Buscamos profundizar en los sentimientos que tienen los alumnos relacionados con la ansiedad; es decir, cuál es su relación con la enfermedad. Para ello realizaremos un debate entre todos en el que puedan exponer qué fue lo que más les afectó durante el Covid-19, ocasionando un aumento en sus niveles ansiosos.
 - c) **Fase de Cierre:** Para terminar la sesión queremos que cada uno de ellos exponga el caso del compañero que más les ha sorprendido, cada uno puede extenderse lo que quiera en explicar sus razones de la elección. Se llevará a cabo un análisis grupal en el que muestre sus conclusiones de la sesión y razonen si se sienten mejor gracias a las aportaciones del resto de sus compañeros y el por qué de ello.
- **OBJETIVO de la sesión:**

Ver y escuchar historias similares a las suyas de la mano del resto de compañeros puede ayudarles a sentirse más acompañados durante el proceso que se va a llevar a cabo a lo largo de las futuras semanas. Todo ello puede potenciar la confianza entre los miembros y la unión del grupo para el resto de sesiones, sirviendo de apoyo en su lucha contra la enfermedad. Tienen que darse cuenta que no son los únicos a los que les ocurre, que no deben avergonzarse y sobre todo; que no están solos.
 - **RECURSOS:**
 1. **Materiales:** Sillas, proyector y ordenador.
 2. **Humanos:** Trabajadora social.

Sesión Nº3: Redes y relaciones sociales (1ª sesión)

- a) **Fase de Introducción:** En primer lugar, se realizará una breve justificación del por qué de esta sesión. Las redes sociales son una herramienta muy presente en la sociedad actual, en concreto en la juventud, y ha sido un factor que durante el confinamiento, por varios motivos, ha aumentado la ansiedad entre los jóvenes, teniendo consecuencias hasta día de hoy. Además, durante el confinamiento ha aumentado el uso de las redes sociales y por tanto la población joven ha priorizado el relacionarse a través de redes sociales que a través de relaciones personales.

Queremos mencionar que el objetivo de la sesión no es demonizar las redes sociales, sino que se centra en fomentar las relaciones interpersonales.

- b) **Fase de Desarrollo:** Se compartirán opiniones sobre la función que tuvieron las redes sociales para ellos durante el confinamiento. De esta manera, se podrán observar también aspectos positivos y se escucharán distintos puntos de vista acerca de ellas. El dinamizador realizará preguntas para abrir debate entre ellos: “¿qué redes sociales utilizáis?”, “¿con qué frecuencia?”.

Después de crear ese espacio para que expongan sus reflexiones, se dará paso a la presentación de las problemáticas que generan en la población joven las redes sociales. Muchas de ellas ya las conocerán, pero se quiere incidir en ellas para concienciar sobre la relación que tienen con el aumento de la ansiedad.

Cuando hablamos de problemáticas de las redes sociales que generan ansiedad nos referimos principalmente a las siguientes: la comparación en redes que derivan en problemas de autoestima, dificultad del alumnado para hacer nuevas amistades al iniciar la etapa universitaria, errónea e imaginaria imagen personal proyectada al resto...

- c) **Fase de Cierre:** El trabajador social cerrará la sesión resumiendo los temas trabajados, fomentando la reflexión sobre los problemas de un inadecuado uso de las redes sociales.

- **OBJETIVO de la sesión:**

El objetivo de la sesión es concienciar sobre la importancia del buen uso de las redes sociales y en darle más peso a las relaciones sociales en persona.

Durante la pandemia se han aminorado las relaciones personales y ha aumentado el uso de redes sociales, y esto ha tenido consecuencias; el aumento de las comparaciones en redes que conlleva a problemas de autoestima, dificultad de los alumnos para hacer nuevos grupos al entrar a la universidad, incluso dificultad a la hora de exponer en público trabajos de clase.

Todo esto han sido factores que han derivado en un aumento de la ansiedad y estrés en los universitarios, por tanto, queremos dedicar dos sesiones para trabajar cómo influyen las redes sociales a las relaciones interpersonales.

- **RECURSOS:**

1. **Material:** Ordenador, proyector, sillas.
2. **Humanos:** Trabajadora social.

Sesión Nº4: Redes y relaciones sociales (2ª sesión)

- a) **Fase de Introducción:** Al ser la segunda sesión relacionada con las redes y relaciones sociales haremos un breve resumen de lo visto previamente. En ella nos centraremos en hacer un análisis general de la ansiedad sufrida por los alumnos universitarios. Tras escuchar las opiniones de los alumnos el día previo, podemos mostrar sus ejemplos para comenzar la sesión. De esta manera, se sentirán escuchados e integrados por parte de los profesionales, lo que puede ayudar a que empiecen positivamente la siguiente sesión.
- b) **Fase de Desarrollo:** Abriremos un debate con los alumnos en el que se trabaje y se plantee si creen que lo que proyectamos y vemos en las redes sociales es algo real o completamente ficticio. Y en caso de ser ficticio, que expliquen qué dudas y miedos les surgen por ejemplo al quedar por primera vez en persona con alguien que han conocido en tinder, twitter o instagram. Queremos mostrarles la distorsión física y social que se genera a través de las redes, es necesario que sean conscientes de los peligros del mal uso de las tecnologías. Debido a que les puede afectar en el presente y en el futuro gravemente a su manera de verse a sí mismos y de interactuar con el entorno social.
Otro debate que abriremos será plantearles si creen que tienen menos habilidades sociales y comunicativas a causa de las redes sociales; es decir, si tienen más dudas al hablar con desconocidos o si les genera ansiedad estar en lugares públicos en los que hay mucha gente. Tras estos dos debates grupales haremos una breve reflexión en la que explicaremos la importancia de las interacciones sociales para el individuo. No estamos en contra de las relaciones online y las redes sociales pero sí de la pérdida de habilidades sociales y comunicativas como consecuencia de su mal uso.
- c) **Fase de Cierre:** El trabajador social cerrará la sesión resumiendo los temas trabajados y fomentando como conclusión la importancia de las relaciones sociales (amigos, compañeros, familia...) para disminuir sus niveles de ansiedad. Encerrarse en uno mismo conlleva que aumente la ansiedad.

- **OBJETIVO de la sesión:**

El objetivo de esta sesión es concienciar a los alumnos de la importancia de seguir manteniendo y creando relaciones sociales. La utilidad de las redes sociales puede ser muy positiva para muchos ámbitos, pero no deben perder la interacción con el medio social, debido a que si eso ocurre, aumentarán sus niveles de ansiedad.

- **RECURSOS:**
 1. **Materiales:** Ordenador, proyector, sillas.
 2. **Humanos:** Trabajadora social.

Sesión Nº5: Habilidades sociales y de comunicación

- a) **Fase de Introducción:** La pandemia ha tenido un impacto negativo en las habilidades sociales y comunicativas entre el estudiantado, incluida la empatía, el trabajo en equipo y el desarrollo de relaciones sociales. Todo esto ha puesto de manifiesto problemas como la conectividad, las brechas digitales o la falta de recursos tecnológicos. Lo que ha debilitado la comunicación y las habilidades sociales del alumnado.

Esta sesión se enfoca en trabajar las habilidades comunicativas y sociales perdidas durante la pandemia, al no haber sido desarrolladas, potenciadas y trabajadas durante tiempo prolongado. Se realizará una introducción en la que se explique cómo la pandemia ha afectado a muchas personas en su día a día. Los principales problemas que pueden aparecer a causa del Covid19 son: padecer la enfermedad directa o indirectamente (algún familiar), perder el trabajo, tener problemas económicos o sufrir maltrato en el hogar. Tras estos problemas nos hemos encontrado otros `a posteriori` entre los que se encuentra la pérdida de habilidades comunicativas y ansiedad social. Situación generalizada en muchos de los alumnos universitarios fruto de la negación de poder interactuar socialmente durante la cuarentena, y de todo el tiempo transcurrido hasta llegar a la situación de normalidad actual. En esta introducción queremos que valoren la importancia de la comunicación con el resto y que sopesen si su interacción social ha empeorado durante los últimos años.

- b) **Fase de Desarrollo:** En la segunda parte de la sesión participarán activamente. Les pediremos que expresen cuáles son las habilidades sociales que les gustaría mejorar y se proporcionarán ejercicios prácticos para mejorar sus habilidades. Por ejemplo, que practiquen a hablar en público, que trabajen en equipo para resolver diversos problemas/enigmas/acertijos (para ver cómo funciona su interacción ante los problemas) o que realicen juegos de rol. La parte práctica de esta sesión puede ayudarles a conseguir mayor autoestima y confianza en sí mismos, mejorando sus habilidades sociales y comunicativas en el ámbito universitario y reforzando su capacidad para hablar en público y realizar exposiciones ante el resto de compañeros/as.
- c) **Fase de Cierre:** La sesión finalizará haciendo un resumen y puesta en común de lo visto durante la sesión. Queremos que vean antes de irse la importancia de trabajar en sus habilidades sociales y comunicativas debido a que si por el hecho de padecer ansiedad se mantienen al margen y no afrontan directamente el problema, los niveles de ansiedad seguirán subiendo exponencialmente en el futuro. Se abrirá un breve espacio de debate en el que el alumnado evaluará la efectividad del tema trabajado durante la sesión. Para finalizar la sesión rellenarán un pequeño cuestionario respecto a sus conocimientos y niveles de ansiedad actuales, lo que ayudará a los profesionales a conocer la situación y opinión de

todos los integrantes de la sesión, en los casos en los que alguno de los participantes no intervenga durante el desarrollo del debate y puesta en común grupal.

- **OBJETIVO de la sesión:**

El objetivo de esta sesión es trabajar aquellas habilidades esenciales para la interacción social y el desarrollo personal que han sido debilitadas a raíz de la pandemia (el confinamiento no ha permitido ponerlas en práctica). Consideramos que es un tema muy importante a tratar debido al gran aumento de niveles de ansiedad, los cuales en muchos casos han sido consecuencia de la falta de interacción social. Somos seres sociales y la comunicación es parte prioritaria de nuestra salud, por lo que hay que hacer hincapié en ello y seguir trabajando en red nuestras habilidades sociales y comunicativas. Esta sesión es clave para ayudar a los universitarios a reducir su ansiedad social.

- **RECURSOS:**

1. **Materiales:** Sillas, proyector, ordenador, cuestionarios en papel al finalizar la sesión, altavoces.
2. **Humanos:** Trabajadora social.

Sesión Nº6: Prevención para situaciones futuras



Universidad
Zaragoza

- Fase de Introducción:** La sesión comenzará con una introducción presentando el tema de la incertidumbre y su impacto en la vida de los universitarios, utilizando ejemplos de momentos inciertos que el estudiantado haya experimentado (como la elección de una carrera universitaria, la búsqueda de trabajo en el mundo laboral o la incertidumbre en el mundo actual).
- Fase de Desarrollo:** Se creará un espacio en el que los estudiantes compartan sus experiencias relacionadas con la incertidumbre y cómo han lidiado con ella. De esta manera animamos a los integrantes a que expresen sus sentimientos ansiosos y de qué forma les afecta.

Se presentarán estrategias de afrontamiento a la incertidumbre entre las que se encuentran las siguientes: enfocarse en lo que está en nuestras manos y se puede controlar, contar con apoyo social, la meditación o practicar el mindfulness (meditación a la que se le ha dedicado una sesión entera para el control y reducción de la ansiedad).

Posteriormente, se realizará una actividad práctica para aplicar lo expuesto antes, como por ejemplo, pedir que escriban en un papel aquellas cosas que pueden controlar en una situación de incertidumbre.
- Fase de Cierre:** La sesión terminará realizando un resumen de la sesión en la que se muestra la importancia de poner en práctica estrategias que les ayuden a rebajar su nivel de ansiedad. Se reflexionará en grupo sobre la utilidad de estas estrategias y sobre cómo pueden utilizarlas para reducir la incertidumbre en el futuro.

- **OBJETIVO de la sesión:**

El objetivo de la sesión está enfocado en trabajar el concepto de incertidumbre. A raíz de la pandemia, se ha visto que la población universitaria ha gestionado peor las situaciones de incertidumbre. El confinamiento ha provocado un parón en la vida universitaria, cambios en el horario de clases, mayor aislamiento social y dudas sobre lo que iban a durar estos cambios. Además, al finalizar la etapa universitaria, la incertidumbre aumenta debido a la falta de certeza sobre lo que se va hacer posteriormente. Por todo ello, la incertidumbre comenzó a formar parte de la vida de los alumnos lo que generó mayores niveles de ansiedad. Por eso, trabajar la incertidumbre, debe ser una parte fundamental durante este proyecto.

- **RECURSOS:**

1. **Materiales:** Ordenador, proyector, sillas.
2. **Humanos:** Trabajadora social.

Sesión Nº7: Relación familiar

- a) **Fase de Introducción:** En esta sesión se comenzará explicando las dificultades vividas en muchos de los hogares durante la cuarentena, como manera de introducir la fase de desarrollo en la que trabajaremos las relaciones familiares de los alumnos presentes.
- b) **Fase de Desarrollo:** En esta fase abriremos un debate en el que plantearemos a los alumnos que expliquen cómo les afectó la cuarentena respecto a su relación con el resto de personas que vivían en el hogar, y si esto les generaba un aumento en sus niveles de ansiedad. Muchas personas no viven donde les gustaría ni con quien quieren. En jóvenes universitarios suele ser un caso frecuente, por lo que se les planteará durante esta sesión las opciones de alquiler propuestas por el gobierno de Aragón para vivir de alquiler para jóvenes entre 18 y 35 años. Prestación económica “Bono de alquiler” que puede facilitar irse a estos alumnos de una unidad de convivencia que les puede estar generando grandes niveles de estrés y ansiedad a otra que les permita sentirse más cómodos.
- c) **Fase de Cierre:** Haremos una puesta en común para que valoren la importancia de vivir en un hogar en el que permanezca una convivencia sana y puede servir para que cada uno explique cuál del resto de casos le ha sorprendido más y si se han sentido identificados con alguna de las historias contadas por los demás.

- **OBJETIVO de la sesión:**

El objetivo de la sesión es que identifiquen si su unidad de convivencia es un factor importante para el desarrollo de su ansiedad. En muchos casos, al estar completamente

interiorizado por parte del alumno vivir con determinadas personas, no se dan cuenta de si la unidad de convivencia les está perjudicando y trayendo consecuencias en su salud mental. Por ello, esta sesión va dirigida a que los alumnos consigan mediante las historias del resto de compañeros, darse cuenta de si su unidad de convivencia es algo que les está condicionando y perjudicando en su salud mental. Siendo, las malas relaciones familiares, una de las grandes culpables de sus altos niveles de ansiedad.

- **RECURSOS:**

1. **Materiales:** Ordenador, proyector, sillas.
2. **Humanos:** Trabajadora social.

Sesión Nº8: Mindfulness

Una de las mayores fortalezas para combatir los altos niveles de ansiedad es la capacidad para controlar la respiración, ayudando de esta manera a disminuir las pulsaciones y por tanto a calmarse.

En esta sesión se contará con la participación de un experto en mindfulness para desarrollar la sesión. Además, la profesional social también estará para presentar el taller y al invitado.

- a) **Fase de Introducción:** Se planteará a los alumnos/as la importancia de la meditación y relajación. Se incidirá en los beneficios posibles que les puede aportar el trabajar y practicar ejercicios relacionados con 'Mindfulness' en su vida diaria.
- b) **Fase de Desarrollo:** Se planteará un debate grupal en el que se observe y escuche la opinión de los alumnos respecto a las técnicas de relajación y meditación existentes, su conocimiento sobre estas y sobre el valor y utilidad que le dan a este tipo de técnicas. En muchos casos por propio desconocimiento se suele ser escéptico con este tipo de ejercicios por lo que el realizar diferentes ejercicios para disminuir la ansiedad puede servirles como ejemplo práctico para que valoren su uso en un futuro cercano de manera individual y continuada. Tras una reflexión grupal se realizará una explicación respecto a la importancia de la autoconciencia para aprender a convivir y a disminuir los niveles de ansiedad. Aprendiendo a sentir la emoción como una más, de las tantas que podemos sentir a lo largo de un día. Para ello se explicarán técnicas relacionadas con Mindfulness. Los ejercicios se enfocarán en relajaciones guiadas mediante vídeos con el apoyo de los/as trabajadores/as sociales por si algo no se entiende bien, actuando como refuerzo positivo, para que sientan y crean en la utilidad de unos ejercicios que en sus inicios es complicado realizar correctamente.
- c) **Fase de Cierre:** Los alumnos darán su opinión respecto a las técnicas Mindfulness, ya sea por aprobación o por seguir dudando de su utilidad de conseguir disminuir los niveles ansiosos.

Serán libres de dar su opinión y de debatir entre los que se encuentren a favor y en contra de su uso.

- **OBJETIVO de la sesión:**

El objetivo se centra en conseguir que los alumnos le den valor e importancia a la concentración en su respiración, lo que en los casos de mayor ansiedad puede servir como ayuda para disminuir los pensamientos negativos. Enfocándonos en el presente como objetivo prioritario de la sesión realizada.

- **RECURSOS:**

1. **Material:** Ordenador, proyector y altavoces.
2. **Humanos:** Trabajadora Social/Especialista Mindfulness (Trabajadora social)

Sesión Nº9: “Scape Room”

En la última sesión, (sin contar con la de evaluación) el alumnado realizará un “Scape Room”.

- a) **Fase de Introducción:** La sesión comenzará con la presentación de la actividad que deberán realizar los alumnos, esta vez, sin ayuda del dinamizador.
Se explicarán los pasos a seguir para la realización de la misma y posteriormente se dará pie a comenzar la actividad.

- b) **Fase de Desarrollo:** La actividad comenzará en el seminario donde se imparten los talleres; los alumnos deberán de trabajar en grupo para seguir las indicaciones que se proporcionan a través de varios códigos qrs. El alumnado se encargará de escanear los códigos, los cuales indicarán una dirección a la cual tendrán que acudir para conocer el recurso en persona e informarse.

Los códigos que se proporcionen indicarán lugares/recursos con los que cuenta la Universidad de Zaragoza para la población estudiantil, que consideramos necesario su conocimiento por parte del alumnado para ayudar a mejorar su situación en muchos aspectos. Es una manera de que conozcan servicios disponibles, cercanos y accesibles.

Estos lugares son los siguientes:

1. El SAD, el polideportivo universitario en el que se puede acceder para realizar todo tipo de deportes. Consideramos la actividad física un factor esencial para el desahogo cognitivo de las personas.
2. El Servicio de Apoyo Psicológico de la Universidad. Es un recurso raramente conocido por parte del alumnado y que es fundamental para cubrir esas necesidades de bienestar mental.
3. Actividades extraescolares que ofrece la universidad (Equipos colectivos, actividades de verano, coro de la universidad, etc). Recursos imprescindibles para trabajar la

parte social y de relaciones interpersonales. Una manera de ofrecer actividades donde poder conocer nuevas personas, desenvolverse y trabajar la ansiedad social.

- c) **Fase de Cierre:** Al finalizar la actividad, el grupo volverá al seminario inicial para dar paso al cierre del curso con la trabajadora social.

Se abrirá, durante los últimos 10 minutos, un espacio de debate en el que se expongan distintas opiniones y visiones acerca de la sesión realizada, su utilidad y aspectos relevantes. Por último, la dinamizadora agradecerá el compromiso y participación del grupo, y explicará la próxima semana, la sesión de cierre.

- **OBJETIVO de la sesión:**

El objetivo de la sesión es dar a conocer, de una manera más dinámica y participativa, recursos y servicios que ofrece la Universidad de Zaragoza que pueden incentivar el aumento del bienestar del alumnado que sufre estrés y ansiedad.

Además, tal y como se presenta la actividad, se fomenta el espíritu colaborativo con el grupo; ponen en práctica aquellas habilidades que se han ido trabajando durante las sesiones, por lo que tiene un doble impacto.

- **RECURSOS:**

1. **Materiales:** Un móvil por parte del alumnado, sillas.
2. **Humanos:** Trabajadora social.



Sesión Nº10: Sesión de Evaluación

La sesión de evaluación final es una oportunidad para evaluar los resultados del aprendizaje durante las sesiones y proporcionar un espacio en el que los alumnos se expresen libremente y evalúen las actividades, haciendo saber qué sesiones han sido más útiles y cuáles sería buena idea darles una vuelta para desarrollarlas de otra manera para futuros cursos. Además del debate en el que los alumnos puedan participar, se entregará un breve cuestionario, que tiene por objetivo observar, a través de sus respuestas, el grado de efectividad y utilidad que los integrantes consideran que ha tenido el curso.

- **OBJETIVO de la sesión:**

El objetivo de la sesión es realizar de forma conjunta y participativa una evaluación sobre el curso; es una manera de concluir, agradecer y exponer los distintos puntos de vista que pueden aparecer en el taller. Qué sesiones han resultado más útiles para el alumnado, cuáles deberían ser corregidas o desarrolladas de una manera diferente, etc.

Es una oportunidad para que los alumnos opinen y se expresen libremente, expongan alguna duda final o alguna recomendación.

- **RECURSOS:**

1. **Materiales:** Sillas, proyector, ordenador, cuestionarios finales.
2. **Humanos:** Trabajadora social.



9. TEMPORALIZACIÓN

3 de Septiembre-2023:

Un mes antes del inicio de sesión colgaremos carteles informativos con la estructura de la sesión que se va a llevar a cabo y el número de teléfono de los profesionales que van a realizar el proyecto, además de un correo electrónico a disposición de todo el alumnado con el objetivo de que puedan solicitar su entrada al grupo mediante esa opción. Ante cualquier problema o duda pueden contactar directamente con los profesionales vía telefónica. Tras dos semanas se cerrarán los plazos para participar en el proyecto.

17 de Septiembre-2023 – 24 de Octubre:

Durante esta semana se llevarán a cabo las entrevistas a los alumnos por parte de los profesionales que llevan a cabo el proyecto. (Sólo en el caso de que las solicitudes sobrepasen el número de participantes posibles para cada uno de los grupos). Se realizarán en los seminarios de la facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad de Zaragoza, en el horario de 16:00-18:00 de Lunes a Viernes. En caso de que algún alumno no pueda asistir presencialmente se dará la posibilidad de hacerlo de forma online vía 'Meet', los Martes y los Jueves, en el horario de 18:30-20:00.

3 de Octubre-2023:

Se comienza el proyecto. El Martes día 3 de Octubre se comenzará la primera sesión informativa en la que se plantea la presentación donde los profesionales se presentan y explican cuáles van a ser los propósitos prioritarios de las futuras sesiones. Los alumnos harán una breve presentación explicando brevemente las razones por las que forman parte del proyecto y sus sentimientos durante el proceso desde la pandemia en el ámbito estudiantil. Los más mayores podrán explicar cómo fue la situación que vivieron en la universidad tras la pandemia y el resto, las dudas originadas por la situación antes de decidir comenzar una carrera universitaria.

10 de Octubre-2023 – 28 de Noviembre-2023:

Durante este periodo se realizan semanalmente ocho sesiones. Todas se llevarán a cabo los Martes en horario de mañanas y tardes.

5 de Diciembre-2023:

Se llevará a cabo la evaluación grupal y los cuestionarios finales. Agradeciendo al alumnado la participación durante este periodo. Comenzará la primera semana de Octubre (día 3) y terminará la segunda semana de Diciembre (día 5). Se llevará a cabo una sesión semanal (Martes) durante dos meses y medio (diez sesiones). Se realizará con dos grupos diferentes, divididos en horario de mañana (11:00-12:30) y de tarde (17:00-18:30) para ofrecer más posibilidades de asistencia.

9.1. CRONOGRAMA:

SESIONES	ACTIVIDADES	3 Oct	10 Oct	17 Oct	24 Oct	31 Nov	7 Nov	14 Nov	21 Nov	28 Nov	5 Dec
Sesión Nº1	Informativa										
Sesión Nº2	Conceptos teóricos										
Sesión Nº3	Redes/Relaciones sociales (1ª sesión)										
Sesión Nº4	Redes/Relaciones sociales (2ª sesión)										
Sesión Nº5	Habilidades sociales y comunicación										
Sesión Nº6	Prevención de situaciones futuras										
Sesión Nº7	Relación familiar										
Sesión Nº8	Mindfulness										
Sesión Nº9	"Scape Room"										
Sesión Nº10	Valoración grupal y clausura										

Cronograma nº1

10. RECURSOS FINANCIEROS

La financiación para llevar a cabo el proyecto se solicitará al Gobierno de Aragón, ya que junto a la Universidad de Zaragoza firman “contratos-programa”.

El motivo de la solicitud de financiación es desarrollar un proyecto de intervención en la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad de Zaragoza. El proyecto tiene por objetivo promover la mejora del bienestar mental del alumnado universitario, poniendo el foco en la reducción de la ansiedad y estrés que ha sufrido como consecuencia de la pandemia por Covid-19.

Para ello, compondrán el equipo de intervención del proyecto: personal con titulación superior de Trabajo Social. Por último, se contará puntualmente con un profesional experto para desarrollar una de las sesiones presentadas (sesión nº8 ‘Mindfulness’).

FINANCIACIÓN	
Gastos de personal	Cantidad
<u>Sueldos y Salarios</u> <ul style="list-style-type: none">- 2 Trabajadores Sociales*30 horas: divididas en 15h (desarrollo de las sesiones) y 15h (realización de las entrevistas al alumnado).- 1 sesión de experto (1,5h).	30 horas x 2 trabajadoras sociales = 60 horas (60€ brutos/hora)
Gastos de ejecución del proyecto	Cantidad
Materiales	250€
Gastos Totales	3.860€

Tabla nº1

El sueldo de cada trabajador social y del invitado experto conforman 60€ brutos por cada hora. A esa cantidad se le extrae un 10%, por lo que sería $90€ - 6€ = 84€$.

11. FASE DE CLAUSURA (FINAL DE LA INTERVENCIÓN)

La primera conclusión a la que se puede llegar tras el desarrollo del contenido del curso es que la ansiedad es una enfermedad causada por múltiples factores, y que se puede trabajar para intentar reducirla y/o que no aumente.

El curso tiene por objetivo conseguir mostrar que la ansiedad puede aparecer por diversas causas y motivos, pero que se puede trabajar en ella de diversas maneras. Desde la propia consciencia de lo que supone la ansiedad, compartiendo preocupaciones con los demás, desarrollando habilidades que mejoren el bienestar o utilizando técnicas de respiración (mindfulness).

A lo largo del curso también identificamos los factores que pueden intervenir en el proceso de toma de decisiones y aquellos que pueden dificultar o también redirigir de otra manera las sesiones, entre ellas están las motivaciones, limitaciones y miedos que pueden aparecer en nuestro día a día.

Tras realizar una investigación relacionada con la ansiedad padecida por alumnos universitarios, hemos comprobado las dificultades por las que este grupo poblacional ha estado pasando.

La pandemia nos obligó a todos a realizar esfuerzos no previstos en la vida diaria, lo que llevó a un gran aumento de casos de estrés y ansiedad en todos los sectores. La organización no fue la correcta, y en el momento que apareció la incertidumbre de manera generalizada los niveles ansiosos se dispararon a los límites más altos registrados en todo el siglo XXI.

Los universitarios fueron unos de los grupos más afectados por la pandemia (comienzo de clases online, pérdida de interacción social, dificultad para realizar trabajos grupales, dudas sobre su futuro laboral...). Formamos parte del grupo de jóvenes que comenzó el grado de Trabajo Social justo en el comienzo de la pandemia. Lo que nos afectó en más de la mitad de nuestro periodo universitario hasta conseguir una normalidad en el ámbito estudiantil. Hemos comprobado de primera mano cómo la ansiedad aumentó en muchos de nuestros compañeros, ocasionando en muchos casos la disminución de asistencia. En los casos más graves, teniendo que tomar la decisión de dejar la carrera universitaria, debido a su incapacidad de compaginarlo con sus problemas de ansiedad social. Todo ello nos ha servido de gran ayuda para poner en perspectiva las dificultades por las que ha pasado el colectivo universitario y para darle mucho valor a la importancia de la salud mental como parte fundamental de nuestro bienestar.

Es complicado valorar cómo y cuánto nos afectó a todos verdaderamente la situación de pandemia. Entre otras cosas, porque la mayoría de los universitarios no saben aún a día de hoy si tienen ansiedad y si es así, si es una ansiedad grave o más leve. Es decir, es complicado discernir entre niveles dentro de esta enfermedad. Sigue siendo un problema tabú y en vías de investigación hasta que se consiga dar una solución segura y especializada en cada caso. Cada uno viene de una estructura familiar, y de una historia social muy diferente, por lo que es complicado entender cuándo y por qué surgieron niveles ansiosos en cada individuo.

Nuestro objetivo con el TFG expuesto y con el proyecto de intervención planteado es conseguir dar opciones de acción para que las trabajadoras sociales en un futuro cercano puedan desarrollar actividades que verdaderamente ayuden al estudiantado con sus problemas de ansiedad. Queremos resaltar que nuestro mayor objetivo ha sido el intentar concienciar a todos de los verdaderos problemas que ocasiona la ansiedad. Queremos visibilizarlo como un problema actual que puede

aparecer en todos nosotros. Creemos que se debe entender y tratar con la misma seriedad que cualquier otro tipo de enfermedad y respetar a las personas que se encuentran en una lucha contra la ansiedad. Algo que no es nada fácil de gestionar y mucho menos si nunca se nos han dado indicaciones por parte de profesionales de cómo poder hacerlo de la manera correcta.

Los alumnos deben entender la universidad como un sitio enriquecedor desde el punto de vista académico y social, no como un castigo. Y para ello, se debe intentar conseguir una perspectiva que ayude a los alumnos a ver con más positividad su paso por las universidades.

Deseamos que este proyecto sirva verdaderamente para darle el valor e importancia que se merece a un problema que últimamente está en la boca de todos pero que a la hora de la verdad, se sufre de manera individual (el caso de muchos universitarios). Se sienten estigmatizados, juzgados y poco escuchados cuando solicitan directa o indirectamente ayuda ante un problema que debemos comenzar a tomarnos en serio.



12. CONCLUSIÓN

Nos hemos sentido muy cómodos realizando el TFG, gracias a la constante y positiva comunicación con nuestra profesora Diana Valero y con la interacción entre los dos miembros del grupo.

Desde el comienzo sentimos un gran interés por el proyecto. Todo a razón de lo actual que es el problema que engloba nuestro proyecto de intervención y de su relación con nuestro paso por la universidad. Por todo ello nuestra intención siempre ha sido intentar dar posibilidades e ideas que puedan ayudar a compañeros/as que se encuentren pasando por una situación personal difícil que pueda conllevar problemas de ansiedad.

Cuando comenzamos a desarrollar el trabajo tuvimos bastantes problemas para sintetizar y organizar la información relevante. Nos surgieron muchas dudas, sobre todo para valorar qué información era útil y necesaria y cuál era descartable. Ya fuera por fecha de publicación o por contenido del mismo.

Tras unas primeras semanas un poco dubitativas comenzamos a tener más claro nuestro objetivo en relación al trabajo, desde ese momento hemos conseguido ir desarrollando las diferentes partes que engloba el TFG sin excesivos problemas (aunque evidentemente siempre tenemos dudas por resolver).

En alguna ocasión hemos comentado entre nosotros que nos habría gustado juntarnos más para la realización del proyecto, ya que al principio estábamos trabajando cada uno más por su cuenta. Algo que afectaba en nuestra organización para llevar un correcto orden de la información del trabajo. Gracias a las tutorías con nuestra tutora Diana Valero y a comenzar a realizar investigación juntos (presencialmente) comenzamos a desarrollar un trabajo mucho más coordinado que al principio.

La comunicación entre nosotros no ha sido un problema debido a que nos conocemos hace mucho tiempo, lo que ha ayudado mucho a que no hayan aparecido problemas ni roces durante el proceso.

Estamos bastante contentos con el resultado final, consideramos que puede ser de gran utilidad para futuros estudiantes universitarios que se encuentren pasando por problemas de ansiedad. Querríamos que sirviera como visibilización de una enfermedad global y como apoyo para realizar futuros proyectos universitarios con el alumnado. Además, que diera visibilidad a la utilidad de la intervención desde nuestra futura profesión que es Trabajo Social.

13. BIBLIOGRAFÍA

1. Crespo Garay, C. (2023, 24 de marzo). *De la peste negra al coronavirus, reflexionamos acerca del futuro de las pandemias con un repaso de los brotes más devastadores de la historia desde los primeros registros datados en la Edad Antigua*. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/historia/2020/11/cinco-pandemias-mas-letales-de-historia-de-humanidad>
2. Mapa del coronavirus en el mundo y datos de su evolución. RTVE.es. (2023, 13 de marzo). RTVE. <https://www.rtve.es/noticias/20230313/mapa-mundial-del-coronavirus/1998143.shtml>
3. M. Husky, M., Kovess-Masfety, V., D. Swendsen, J. (October 2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*. https://www.researchgate.net/publication/342884668_Stress_and_anxiety_among_university_students_in_France_during_Covid-19_mandatory_confinement
4. Barrell, A. (2021, 6 agosto). Estrés vs. ansiedad: Cómo identificar la diferencia. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres-y-ansiedad#puede-uno-convertirse-en-el-otro>
5. Rudenstine, S., McNeal, K., Schulder, T., K. Ettman, C., Hernandez, M., Gvozdieva, K. & Galea, S. (2021, febrero). Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic in an Urban, Low-Income Public University Sample. *International Society for Traumatic Stress Studies*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7675401/>
6. Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., Dolinski, D. (2020, 2 de octubre). A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the COVID-19 pandemic in Poland. *Psychol Med*, 1-4. <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/repeated-cross-sectional-survey-assessing-university-students-stress-depression-anxiety-and-suicidality-in-the-early-stages-of-the-covid19-pandemic-in-poland/4E23976DA311921641F34001025252AE#>
7. Rakhmanov, O. & Dane, S. (2020). Knowledge and anxiety levels of African university students against COVID-19 during the pandemic outbreak by an online survey. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 8(3), 53-56. <https://www.jrmds.in/articles/knowledge-and-anxiety-levels-of-african-university-students-against-covid19-during-the-pandemic-outbreak-by-an-online-su.pdf>
8. Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil Santamaría, M., Idoiaga Mondragon, N. & Berasategi Santxo, N. (2021). Estado emocional del profesorado de colegios y universidades en el norte de España ante la COVID-19. *Revista Española de Salud Pública*, 95(1), e1-e8.

https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL95/O_BREVES/RS95C_202102030.pdf

9. Suárez Lantarón, B., García-Perales, N., & Elisondo, R. C. (2021). La vivencia del alumnado en tiempos COVID-19: estudio comparado entre las universidades de Extremadura (España) y Nacional de Río Cuarto (Argentina). *Revista española de educación comparada*, pp. 44-68. <https://doi.org/10.5944/reec.38.2021.28936>
10. Villa, F. G., Litago, J. D. U., & Fernández, A. S. (2020). Percepciones y expectativas en el alumnado universitario a partir de la adaptación a la enseñanza no presencial motivada por la pandemia de COVID-19. *Revista latina de comunicación social*, (78), 99-119. <https://nuevaepoca.revistalatinacs.org/index.php/revista/article/view/461h>
11. Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M. & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 65-85. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2020-1470>
12. Morales-Rodríguez, F. M. (2021). Fear, stress, resilience and coping strategies during COVID-19 in Spanish university students. *Sustainability*, 13(11), 5824. <https://doi.org/10.3390/su13115824>
13. Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Iruirtia, M. J. & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry research*, 290, 113108. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7236679/>
14. Poncela, N. (2023, 18 de marzo). Dos tercios de los universitarios españoles tienen ansiedad tras la pandemia. *El País*. <https://elpais.com/educacion/2023-03-18/dos-tercios-de-los-universitarios-espanoles-tienen-ansiedad-tras-la-pandemia.html>
15. Vivanco Vidal, A., Saroli Aranibar, P., Caycho Rodríguez, T., Carbajal León, C. y Noé Grijalva, M. (2020). Ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23, pp. 197-215. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58290/AC_Vivanco_VA-Saroli_AD-Caycho_RT-Carbajal_LC-No%c3%a9_GM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Sigüenza, CWG. y Vílchez, TJL. (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Rev Cub Med Mil.*;50(1):. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedmil/cmm-2021/cmm211l.pdf>
17. Chávez Márquez, I.L. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Psicumex*, 11, e420.

<https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420>

18. Cehua Álvarez, E. A., Virú-Flores, H., Alburquerque-Melgarejo, J., Roque-quezada, J.C., Guerra Valencia, J., Gonzales Mata, G.A., Gonzales Menéndez, J.M., Laván Quiroz, D.A. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 346-353. <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3179>
19. Reyes, N. y Trujillo, P. (2021). Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Investigación Y Desarrollo*, 13(1), 6–14. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/999/1610>
20. Rodríguez de los Ríos, L., Carbajal Llanos, Y., Narvaez Aranibar, T. y Gutiérrez Vásquez, R. (2020). Impacto emocional por COVID-19 en estudiantes universitarios. Un estudio comparativo. *Revista EDUCA UMCH*, (16), 03-16. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202016.153>
21. Wenjun Cao, Ziwei Fang, Guoqiang Hou, Mei Han, Xinrong Xu, Jiaxin Dong a, Jianzhong Zheng (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
22. Ghazawy, E. R., Ewis, A. A., Mahfouz, E. M., Khalil, D. M., Arafa, A., Mohammed, Z., Mohammed, E. F., Hassan, E. E., Hamid, S., Ewis, S. A., & Mohammed, A. E. A. (2020). Psychological impacts of COVID-19 pandemic on the university students in Egypt. *Health Promotion International*, 36(4), 1116-1125. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa147>
23. Batra, K., Sharma, M., Batra, R. N., Singh, T., & Schvaneveldt, N. (2021). Assessing the Psychological Impact of COVID-19 among College Students: An Evidence of 15 Countries. *Healthcare*, 9(2), 222. <https://doi.org/10.3390/healthcare9020222>
24. Salman, M. D., Asif, N., Mustafa, Z. U., Khan, T. M. Y., Shehzadi, N., Hussain, K., Tahir, H. M., Ali, S., & Khan, M. A. (2020). Psychological Impact of COVID-19 on Pakistani University Students and How They Are Coping. *medRxiv* (Cold Spring Harbor Laboratory). <https://doi.org/10.1101/2020.05.21.20108647>
25. Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievska, I., Gobster, P. H., McAnirlin, O., Mullenbach, L. E., Cloutier, S., Vu, T. T., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. M. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLOS ONE*, 16(1), e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
26. Copeland, W. E., McGinnis, E. W., Bai, Y., Adams, Z., Nardone, H., Devadanam, V., Rettew, J., & Hudziak, J. J. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and

Wellness. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 60(1), 134-141.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.08.466>

27. Ren, Z., Xin, Y., Ge, J., Zhao, Z., Liu, D., Ho, R. C., & Ho, C. S. (2021). Psychological Impact of COVID-19 on College Students After School Reopening: A Cross-Sectional Study Based on Machine Learning. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641806>
28. Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J., & De Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research-neuroimaging*, 290, 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
29. Shifera, N., Mekonen, M. A., & Mekuria, R. M. (2020). <p>The Psychological Impacts of COVID-19 Pandemic Among University Students in Bench-Sheko Zone, South-west Ethiopia: A Community-based Cross-sectional Study</p> *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 13, 813-821. <https://doi.org/10.2147/prbm.s275593>
30. Marcén-Román, Y., Gasch-Gallén, Á., De La Mota, I. I. V. M., Calatayud, E., Gómez-Soria, I., & Rodríguez-Roca, B. (2021). Stress Perceived by University Health Sciences Students, 1 Year after COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5233. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105233>
31. Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G., & Boccia, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey. *Globalization and Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00680-w>
32. Lopes, A., & Nihei, O. K. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *PLOS ONE*, 16(10), e0258493. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>
33. Hossain, M. J., Ahmmed, F., Rahman, S. S., Sanam, S., Emran, T. B., & Mitra, S. (2021). Impact of online education on fear of academic delay and psychological distress among university students following one year of COVID-19 outbreak in Bangladesh. *Heliyon*, 7(6), e07388. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07388>
34. Qanash, S., Al-Husayni, F., Al-Emam, S. E. A. E., Alqublan, L., Alwafi, E., Mufti, H. N., Qanash, H., Shabrawishi, M., & Ghabashi, A. (2020). Psychological Effects on Health Science Students After Implementation of COVID-19 Quarantine and Distance Learning in Saudi Arabia. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.11767>

35. Gciencia. (2022, 9 marzo). El impacto psicológico de la pandemia en los estudiantes universitarios ⁻.
<https://www.ull.es/portal/cienciaull/el-impacto-psicologico-de-la-pandemia-en-los-estudiantes-universitarios/>
36. Daniel Mediavilla, Daniel Mediavilla, & Daniel Mediavilla. (2023, 26 enero). Los suicidios crecen en España desde 2018 y la pandemia agravó el problema. El País.
<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-01-26/los-suicidios-crecen-en-espana-desde-2018-y-la-pandemia-agravo-el-problema.html>
37. Del Seguro Social, I. M. (s. f.). Depresión post-COVID ¿cómo la atendemos? gob.mx.
<https://www.gob.mx/imss/articulos/depresion-post-covid-como-la-atendemos#:~:text=En%20un%20primer%20momento%20se,la%20ansiedad%20y%20la%20depresi%C3%B3n.>
38. Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Vélez, C. M., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., Pérez-Gutiérrez, A. M., Ramírez-Pérez, P. A., & Vélez-Marín, V. M. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. Revista Colombiana de Psiquiatría, 50(3), 199-213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>
39. A, H. (2023, 12 abril). Bono de alquiler joven en Aragón en 2023: cuándo podrá volver a pedirse y requisitos. heraldo.es.
<https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2023/03/20/bono-alquiler-joven-aragon-2023-requisitos-cuando-podra-pedirse-1639260.html#:~:text=Desde%20el%201%20de%20marzo,los%20j%C3%B3venes%20a%20la%20vivienda.>
40. Unknown. (s. f.). MODELO DE INTERVENCIÓN SOCIOTERAPÉUTICA CON PERSONAS Y FAMILIAS DESDE LA PERSPECTIVA DEL TRABAJO SOCIAL Y EL ENFOQUE SISTÉMICO RELACIONAL.
<http://socioterapiats.blogspot.com/2017/03/modelo-de-intervencion-socioterapeutica.html>