



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de programa de Prevención –
Intervención del estrés académico en estudiantes
universitarios

Autora:

Patricia Vela Latorre

Directora:

Vanesa Hidalgo Calvo

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de Teruel

Curso 2019 – 2020

Índice

1. Resumen	3
2. Justificación teórica.....	4
3. Objetivos.....	7
4. Metodología	8
Participantes	8
Instrumentos	8
Procedimiento.....	9
5. Sesiones	9
6. Recursos	16
7. Evaluación	16
8. Resultados esperados.....	17
9. Conclusiones.....	18
10. Referencias.	19
11. Anexos.....	22

Resumen

El estrés académico es un importante problema que no ha recibido demasiada importancia en ámbito de la investigación. Surge cuando las demandas académicas superan los recursos disponibles del individuo, provocando como consecuencia, ansiedad, falta de concentración, fatiga intelectual, menor rendimiento académico, etc.

La relevancia del problema impulsa la creación de programas de prevención – intervención como el que aquí se propone, el cual tiene como objetivo principal ayudar a los participantes a afrontar las situaciones de estrés y paliar así sus posibles efectos negativos. Se contará con un grupo de 25 estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 18 y los 23 años. Serán seleccionados mediante azar, a través de la página web del Campus de Teruel.

Todos los participantes completarán un cuestionario antes y después de la aplicación del programa, que permitirá evaluar la eficacia de éste, mostrando si los niveles de estrés han disminuido. La intervención consistirá en diez sesiones de una hora cada una, que se aplicarán a lo largo de un mes y medio. En ellas se tratarán aspectos como las estrategias de afrontamiento, autoestima, pensamientos automáticos, situaciones desencadenantes del estrés, técnicas de relajación y hábitos de estudio.

Se espera que, tras la aplicación del programa, los participantes presenten niveles menores de estrés percibido, así como mejores competencias en el afrontamiento y superación de las situaciones potencialmente generadoras de estrés.

Justificación teórica

El estrés puede ser definido como una percepción de amenaza, que, como resultado provoca en el individuo ansiedad, tensión emocional y una dificultad para adaptarse (Fink, 2010). Es un estado emocional que puede afectar a cualquier persona, a cualquier edad, en mayor o menor medida, y de acuerdo con la situación en la que se encuentre y los recursos disponibles para manejar dicha situación (Palacio et al., 2016). A pesar de que se suele tener una concepción negativa del estrés, éste no siempre es malo y debe evitarse, sino que cierto nivel de estrés nos estimula a superar nuestros límites y a conseguir mejores desempeños (García-Ros et al., 2012), es decir, en estas ocasiones el estrés es percibido como un desafío o un reto.

A pesar de que estamos expuestos a situaciones de estrés en la vida diaria, hay algunos tipos o fuentes de estrés, como es el caso del estrés académico que no ha recibido mucha atención en el ámbito de investigación (Martín Monzón, 2007). El estrés académico es el resultado de una serie de demandas académicas que superan los recursos adaptativos de un individuo (Wilks, 2008). Afecta negativamente a la salud mental y física, así como a la capacidad de los estudiantes para realizar de manera adecuada el trabajo académico (Akgun & Ciarrochi, 2003). Provoca una intensa ansiedad, la cual como consecuencia dificulta la concentración y la memoria. Además, si este estado se prolonga, puede derivar en problemas y trastornos psicosomáticos (García-Ros et al., 2012).

El género es una variable que desde temprana edad posee una gran influencia en la experiencia de estrés académico. Los estudios muestran que las mujeres presentan niveles más elevados de estrés que los hombres (Cabanach et al., 2015). Por otro lado, hombres y mujeres también difieren en lo que respecta a las estrategias de afrontamiento utilizadas. Las mujeres recurren en mayor medida al apoyo social,

mientras que los hombres buscan estrategias que impliquen llevar a cabo algún tipo de acción (Cabanach et al., 2015).

En lo que respecta a las consecuencias del estrés académico, la mayoría son de carácter psicológico, pero también encontramos problemas de tipo somático (González et al., 2009). Las más destacadas son la falta de concentración, fatiga intelectual, tristeza, descenso del rendimiento intelectual y físico, tensión arterial y nerviosismo (Palacio et al., 2016). Otro síntoma que se presenta con bastante frecuencia en los estudiantes universitarios es la somnolencia, esto es importante ya que ésta podría explicar los problemas mencionados anteriormente relacionados con el desempeño (Jerez-Mendoza et al., 2015). Finalmente, se ha observado que el estrés se relaciona con un menor rendimiento académico y calificaciones más bajas (Akgun & Ciarrochi, 2003).

El periodo de mayor estrés en la vida de las personas es la adolescencia, ya que se caracteriza por la maduración física del cerebro y el cuerpo, lo cual da lugar a intensos cambios físicos y psicológicos. Además, también se producen otros cambios como un aumento de la independencia y de las relaciones interpersonales (Casey et al., 2010). A este momento de estrés característico de la adolescencia, se le suma el hecho de que la búsqueda de una educación superior supone un momento de transición, marcado por un conjunto de demandas del entorno que pueden provocar un aumento del estrés en la persona (Wilks, 2008).

En este punto, los estudiantes universitarios se enfrentan a nuevas demandas interpersonales, sociales y académicas en la transición de la vida escolar a la universidad, lo cual suele ser estresante para la mayoría (Nakalema & Ssenyonga, 2013).

Los estudios universitarios representan el punto más álgido del estrés académico, debido a las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa que como ya se ha mencionado anteriormente, supone muchos cambios en la vida (Rull et al., 2011). Los estudiantes universitarios tienen que adaptarse a múltiples cambios psicosociales al mismo tiempo para hacer frente a las demandas académicas y sociales necesarias para preparar sus carreras profesionales (Uehara et al., 2010). Los índices de estrés que presentan los estudiantes universitarios son mayores en los primeros cursos de carrera y en los periodos previos a los exámenes y menores en los últimos años (Martín Monzón, 2007).

Algunas de las fuentes más comunes de estrés en el entorno académico son las altas expectativas, la sobrecarga de información, la presión académica, la presencia de ambiciones poco realistas, las oportunidades limitadas y la alta competitividad entre compañeros. También se ha destacado la excesiva carga de trabajo para el poco tiempo disponible como uno de los factores más estresantes (Nakalema & Ssenyonga, 2013).

Los exámenes son considerados el estresor académico que en mayor medida afecta a los estudiantes, pues provocan una predisposición a experimentar una elevada preocupación y activación fisiológica ante tales situaciones de evaluación. La ansiedad ante los exámenes se suele asociar con una disminución del rendimiento académico y un déficit en ejecución (Piemontesi et al., 2012). Los factores que aumentan los niveles de estrés y ansiedad en los periodos de exámenes son las elevadas cargas de trabajo, la falta de ejercicio físico y la larga duración de los exámenes (Sansgiry & Sail, 2006). Según Hancock (2001) y Hembree (1988) las cogniciones negativas relacionadas con los exámenes, tales como la subestimación de las propias habilidades o la sobrestimación de las consecuencias negativas, provocan mayores niveles de ansiedad y una disminución del rendimiento (Bedewy & Gabriel, 2015).

Para finalizar cabe destacar que el estrés es un fenómeno que padecen la mayoría de los estudiantes universitarios, tal y como se observa en el estudio de Jerez-Mendoza y sus colaboradores (2015), donde un 98,4% señalaba haber presentado estrés académico a lo largo del semestre, siendo dichos niveles altos en la mayoría (85%).

Objetivos

El objetivo general de este trabajo fin de grado es presentar una propuesta de programa de prevención – intervención del estrés académico que sufren los alumnos universitarios. Esta propuesta de programa pretende ayudar a los estudiantes a afrontar las situaciones de estrés y paliar los efectos negativos que éstas puedan tener. Se establecen seis objetivos específicos:

- Potenciar el uso de estrategias de afrontamiento
- Mejorar el autoconcepto y autoestima de los estudiantes
- Identificar los factores desencadenantes de las situaciones de estrés
- Identificar los pensamientos automáticos que generan las situaciones de estrés
- Dar a conocer distintas técnicas de relajación
- Fomentar una buena gestión del tiempo, junto con unas adecuadas técnicas y hábitos de estudio.

Localización y beneficiarios

Con respecto a la localización del programa, se implementará en la Universidad de Zaragoza, en el Campus de Teruel.

Los beneficiarios directos de la intervención serán estudiantes universitarios, con edades comprendidas entre los 18 y 23, sin importar su sexo ni el grado universitario que estén cursando. La familia y el entorno más cercano de dichos estudiantes también se considera como uno de los beneficiarios más directos, ya que el programa busca en

última instancia la mejora de la calidad de vida de los estudiantes, por lo tanto, esto se vería reflejado en sus relaciones más íntimas.

La sociedad se consideraría un beneficiario indirecto, ya que con este programa se ofrecen diversas formas de afrontar un problema como el estrés académico, que como ya se ha mencionado anteriormente, está muy presente en la sociedad actual.

Finalmente, esta propuesta de programa también puede servir de apoyo para futuros investigadores en la materia, aportando información nueva y ofreciendo posibles formas de actuar y soluciones.

Metodología

Participantes

En este programa participarán 25 estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 18 y los 23 años.

Instrumentos

En primer lugar, se pasará una hoja de acogida para obtener los datos básicos de cada participante (nombre, edad, sexo, teléfono...) (Anexo 1). Con el objetivo conocer las estrategias de afrontamiento más utilizadas se pedirá a los participantes que cumplimenten la adaptación en castellano (Cano et al., 2009) del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (Tobin et al., 1989) (Anexo 2). Para poder analizar los resultados del cuestionario, se les entregará posteriormente las claves de corrección, dejando que cada participante corrija su propio cuestionario (Anexo 3). Para conocer cuáles son las situaciones que mayores niveles de estrés provocan en los participantes, se realizará el Inventario de Estrés Académico (IEA) (Hernández et al., 1996) (Anexo 4).

Procedimiento

En lo que respecta al proceso de selección de los participantes, todos los estudiantes del Campus de Teruel recibirán un correo informativo sobre el programa, en el que se incluirá una breve descripción del mismo, así como las instrucciones necesarias para solicitar la participación.

Se creará un apartado en la web del campus, donde aparecerá un formulario que tendrán que rellenar aquellos alumnos interesados. Cuando se haya cumplido el plazo límite para inscribirse, mediante el azar y a través de un programa informático, se seleccionará a los 25 participantes. Una vez seleccionados, se contactará con ellos para indicarles el inicio del programa, los materiales necesarios, etc.

Sesiones

Se realizarán 10 sesiones, las cuales se aplicarán de forma grupal. Su duración será de 60 minutos y se realizarán dos veces por semana, siempre en el mismo horario y lugar. La duración esperada del programa es un mes y medio, aunque podría variar si los participantes solicitaran conjuntamente alguna sesión extra.

Las metodologías que se utilizarán serán de diversos tipos: expositivas (charlas por parte de la psicóloga), participativas (verbalización del pensamiento) e interactivas (realización de actividades que implique la colaboración de todos los participantes). Destaca el hecho de favorecer que los participantes expresen con total libertad ideas, opiniones y pensamientos, respetando siempre las normas de comportamiento.

A continuación, se presenta el cronograma propuesto de las sesiones (Tabla 1).

Tabla 1. *Cronograma de las sesiones*

<i>Sesión</i>	<i>Tema</i>	<i>Contenido</i>
1° sesión	Presentación	Presentación de la psicóloga. Conocer el programa.
2° sesión 3° sesión	Estrategias de afrontamiento	Importancia de su uso. Conocer las más empleadas por los participantes. Familiarización con ellas.
4° sesión	Autoconcepto y autoestima	Confiar en las propias capacidades Centrarse en los logros y no en los fracasos
5° sesión	Factores desencadenantes	Detección de las situaciones provocadoras de estrés.
6° sesión	Pensamientos automáticos	Acabar con los pensamientos automáticos. Verbalización del pensamiento.
7° sesión	Técnicas de relajación	Promover su uso en las situaciones requeridas.
8° sesión 9° sesión	Gestión del tiempo y hábitos de estudio	Conocer su gestión del tiempo. Promover la adquisición de un hábito de estudio. Comentar diversas técnicas de estudio.
10° sesión	Despedida	Balance de antes y después del programa. Opinión sobre el programa. Propuestas de mejora.

Sesión 1. Presentación

Objetivo: Conocer el programa y su propósito.

Presentación de la psicóloga con los participantes. Para favorecer la participación y comunicación entre todos los miembros del grupo, se realizará una dinámica en la cada participante deberá hacer una breve presentación de sí mismo, en la cual dirá su nombre, edad, carrera que está estudiando y año en el que se encuentra, así como exponer qué espera obtener de este programa. Se entregará a cada participante, por un lado, una hoja que tendrán que rellenar para obtener sus datos sociodemográficos (Anexo 1). Por otro lado, se les entregará la Escala de Estrés Percibido (PSS) (Cohen et al., 1983) con el objetivo de conocer su nivel de estrés percibido actual (Anexo 8).

Sesiones 2 y 3. Estrategias de afrontamiento

Objetivo: Explicar la importancia del uso de las estrategias de afrontamiento.

La sesión 2 busca dar a conocer las estrategias de afrontamiento, así como averiguar cuáles son las situaciones que causan mayores niveles de estrés en los participantes y cómo se enfrentan a ellas.

En primer lugar, la psicóloga explicará brevemente qué son las estrategias de afrontamiento y cuáles son los tipos más utilizados, apoyándose en una presentación power-point. Una vez terminada la explicación, se pedirá a cada participante que explique una situación académica que le provoca estrés y que posteriormente en base a ella, complete el CSI (Anexo 2). Una vez que los participantes hayan terminado, la psicóloga presentará las claves de corrección (Anexo 3), para que cada uno pueda corregir su cuestionario, conociendo así cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan en mayor medida. Se pondrán en común los resultados y finalmente, para preparar la siguiente sesión, se dividirá a los participantes en grupos y se les asignará una de las estrategias de afrontamiento que se explican a continuación. Cada grupo se encargará de una estrategia, y tendrá que buscar información sobre ella, ventajas e inconvenientes... y explicarlo a los demás en la siguiente sesión.

En la sesión 3, se realizarán las presentaciones por parte de los alumnos sobre la estrategia que les fue otorgada en la sesión anterior. Se pretende que al tener que buscar información y explicarla al resto de los compañeros, asimilen mejor la información sobre las estrategias de afrontamiento que si hubiera sido expuesta por parte de la psicóloga. A modo de cierre se entablará un debate sobre qué estrategia consideran que es la más eficaz.

Sesión 4: Autoconcepto y autoestima

Objetivo: Fomentar un aumento de la autoestima en los participantes, para que les sirva como factor de protección ante el estrés académico.

En la cuarta sesión, se pretende conseguir que los participantes se centren más en los logros que en los fracasos. Para ello se llevará a cabo la actividad “El árbol de los logros”. La actividad consiste en realizar dos listas, en una de ellas incluiremos todas nuestras cualidades positivas y en la otra todas las cosas que hemos conseguido. Luego, en un folio se dibujará un árbol, incluyendo sus raíces y sus frutos. En las raíces se apuntarán las cualidades seleccionadas y en los frutos los logros. Una vez que lo hayan terminado se espera que cada participante haga una reflexión sobre él, comprendiendo de una forma más visual que posee una gran cantidad de cualidades, las cuales le han llevado a conseguir grandes cosas en la vida.

Sesión 5: Factores desencadenantes

Objetivo: Conocer cuáles son las situaciones que mayores niveles de estrés provocan en los estudiantes.

En la quinta sesión se utilizará una adaptación del IEA (Hernández, Polo & Pozo, 1996), el cual incluye diversas situaciones potencialmente generadoras de estrés en el ámbito académico (Anexo 4). Una vez los estudiantes hayan completado los cuestionarios, se analizarán los resultados y se abrirá un debate sobre el por qué consideran a dichas situaciones más estresantes que las demás.

Sesión 6: Pensamientos automáticos

Objetivo: Tomar conciencia de los pensamientos automáticos negativos que surgen en las situaciones de estrés.

En la sexta sesión, se utilizarán las tres situaciones que fueron seleccionadas previamente por los alumnos como las más estresantes. Se entregará a cada participante

una hoja en la que tendrán que ir completando una tabla. En la primera columna se anotarán los tres estresores seleccionados. En la segunda columna se describirán las emociones sentidas hacia dicho estresor, evaluando la intensidad del 1 al 5. En la tercera columna se anotarán los pensamientos automáticos, evaluando el nivel de creencia del 1 al 5. En la cuarta columna se describirán los comportamientos llevados a cabo, evaluando el nivel de eficacia del 1 al 5. Finalmente, en la quinta columna se anotarán las consecuencias, evaluando su nivel de deseabilidad en una escala del 1 al 5 (Anexo 6).

Con esto se pretende hacer ver a los participantes que todo lo que pasa por la mente de las personas ejerce un papel muy importante en la generación de estrés. Además de que no todas situaciones se perciben tal cual son, sino que muchas veces son tratadas en base a la situación de estrés que generan y por tanto acaban teniendo un carácter negativo.

Sesión 7: Técnicas de relajación

Objetivo: Enseñar a los participantes técnicas de relajación para que puedan aplicarlas en aquellos momentos de elevados niveles de estrés o ansiedad.

En la séptima sesión, se llevará a cabo la relajación progresiva de Jacobson, la cual hace referencia a un método de carácter fisiológico orientado hacia el reposo. La psicóloga irá dando las instrucciones de los pasos a seguir a los participantes. Se debe tener en cuenta que es una habilidad nueva y por tanto se necesita practica y paciencia para dominarla, por tanto, para que los participantes puedan seguir practicando la relajación en casa en los momentos que sea oportuno, se les entregará una hoja en la que aparecerán descritos y explicados los pasos a seguir (Anexo 4).

Sesiones 8 y 9: Gestión del tiempo y hábitos de estudio

Objetivo: Fomentar una adecuada gestión del tiempo y destacar la importancia de adquirir un adecuado hábito de estudio.

En la octava sesión se hablará de una estrategia en concreto, la gestión del tiempo, ya que la falta de tiempo o la percepción de un tiempo limitado para hacer las actividades suele ser considerada como una de las principales fuentes de estrés.

En primer lugar, será necesario conocer cómo cada alumno utiliza su tiempo personal, para ello se pondrá de ejemplo la situación de tener que preparar un examen y se solicitará a cada participante que explique cómo planea dicha situación y qué pasos lleva a cabo. Una vez hayan terminado se pondrán en común los resultados.

Posteriormente, se explicarán una serie de pautas que favorecen una adecuada gestión del tiempo a la hora de realizar una actividad. Entre las pautas que se ofrecerán a los alumnos se encuentran: anticipar el tiempo que requerirá dicha actividad, establecer unos plazos realistas para su realización, dejar claros cuáles son los objetivos a cumplir, definir unos plazos para el cumplimiento de la actividad, agrupar las actividades sencillas en bloques semejantes, identificar previamente los problemas que puedan surgir, asumir la carga de trabajo adecuada para cada ocasión y controlar y monitorear el tiempo que es necesario para realizar cada actividad concreta. Finalmente, se volverá a plantear una situación, y se pedirá de nuevo que la planifiquen, esta vez utilizando las pautas que se han ofrecido.

Además, para obtener una adecuada gestión del tiempo y conseguir realizar una actividad de forma óptima, también es necesario controlar los factores externos, entre los que se encuentran los distractores temporales. Se destacará también la importancia de estudiar en un sitio libre de ruidos, ordenado, con una temperatura ambiente agradable y sin el teléfono móvil.

En la novena sesión se hablará sobre los hábitos y técnicas de estudio y de la importancia que tienen en la vida académica, ya que permiten un mayor aprovechamiento del tiempo, un aumento del rendimiento, así como asimilar conocimientos con menor esfuerzo.

Con el objetivo de conocer el hábito de estudio de los participantes, de manera individual, explicarán cómo preparan las tareas académicas. La psicóloga explicará el método de estudio EPLERR (Hernández, 1988) (explorar, preguntar, leer, esquematizar, recitar y resumir), el cual orienta el estudio en forma organizada y sistemática. Después, se formarán grupos de 3 personas y cada grupo tendrá que buscar un método de estudio y explicárselo a los compañeros. Con esto se pretende que todos los participantes acaben conociendo diversos métodos de estudio y adoptar si lo vieran necesario alguno de ellos.

Para acabar la sesión, se hablará brevemente de algunos trucos para memorizar datos, y se pondrá de ejemplo la técnica de los acrónimos, basada en formar una nueva palabra en base a las iniciales de otras, con el objetivo de recordarlas. Finalmente, aquellos que lo deseen podrán compartir con el grupo algún truco que utilicen en la tarea de memorizar información.

Sesión 10: Despedida

Objetivo: Obtener realimentación sobre la efectividad del programa.

En la última sesión, se busca conocer cuál ha sido la opinión de los participantes acerca del programa. Teniendo en cuenta la pregunta que se planteó el primer día (¿Qué esperas obtener de este programa?) se pedirá a cada participante que exponga si coincide aquello que esperaba obtener con lo que finalmente se ha conseguido. Además, también se entregará un papel a los participantes para que, de forma anónima, evalúen el programa a través de varias preguntas abiertas y expongan sus propuestas de mejora

(Anexo 7). Finalmente, para comprobar si realmente su nivel de estrés ha disminuido, se les volverá a administrar el PSS (Anexo 8).

Recursos

Recursos humanos

Al ser un grupo bastante reducido de sujetos será necesario únicamente un psicólogo, quien será el encargado de implementar el programa.

Recursos materiales

Se necesitará un aula para realizar las sesiones, sillas, mesas y material escolar (bolígrafos, folios, etc.) El presupuesto para los materiales será reducido, ya que los materiales tecnológicos que se necesitarán en alguna de las sesiones (ordenadores), están disponibles en algunas de las aulas del campus, y también se podría pedir a los participantes que trajeran los suyos. Por tanto, el presupuesto sería de unos 50€.

Recursos técnicos

Serán necesarios un ordenador, un proyector y una pantalla, los cuales servirán de apoyo a las explicaciones de la psicóloga. Para los participantes se contará con los portátiles disponibles en las aulas de informática del campus o con los suyos.

Evaluación

Antes de la aplicación del programa de intervención se realizará una evaluación del nivel de estrés percibido de los participantes a través de la Escala de Estrés Percibido (PSS) (Cohen et al., 1983) la cual está compuesta por 14 ítems que miden el grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes (Anexo 8). Este cuestionario se volverá a administrar a los participantes cuando el programa de intervención haya finalizado, con el objetivo de comprobar si sus niveles de estrés percibido han disminuido tras la implementación del programa.

Finalmente, se entregará a los participantes una serie de preguntas abiertas para evaluar la satisfacción con el programa de intervención, así como sus propuestas de mejora (Anexo 7).

Resultados esperados

En base a los objetivos específicos que se planteaban, en primer lugar, se espera que los participantes conozcan los beneficios de las distintas estrategias de afrontamiento, aumentando su uso ante las situaciones potencialmente generadoras de estrés, consiguiendo de esta forma disminuir los posibles efectos negativos que dichas situaciones puedan tener.

Por un lado, se espera que los participantes conozcan y sean conscientes tanto de las situaciones que mayores niveles de estrés provocan, como de los pensamientos automáticos que surgen en consecuencia. Es importante que los participantes sean conscientes de dichas situaciones y pensamientos, así como en la forma que los afrontan, con el objetivo de que se den cuenta de si sus acciones son eficaces o no, y en el caso de no serlo, saber qué deberían cambiar para conseguir un afrontamiento más eficaz.

Por otro lado, se pretende que los participantes hayan asimilado las técnicas de relajación que se han ofrecido y que sigan poniéndolas en marcha en aquellos momentos en los que tras haber puesto en práctica las estrategias de afrontamiento necesarias, los niveles de estrés sigan siendo elevados.

Se espera haber mejorado la autoestima de los participantes, haciéndoles ver que cada uno poseen diferentes cualidades positivas, las cuales les han llevado a conseguir grandes logros a lo largo de su vida.

Se espera haber conseguido inculcar a los participantes la importancia de un adecuado método de estudio, siendo éste un factor de protección para las situaciones generadoras de estrés.

Finalmente, se espera que los niveles de estrés percibido de los participantes hayan disminuido tras la implementación del programa.

Conclusiones

El estrés académico es una problemática que se encuentra a la orden del día, sobre todo en el ámbito universitario, debido a los cambios físicos, psicológicos y sociales que los jóvenes están experimentando. Las consecuencias del estrés académico tales como las dificultades en concentración y memoria, mayores niveles de ansiedad e incluso trastornos psicosomáticos, hacen necesaria la implementación de nuevos programas de prevención e intervención como el que aquí se presenta, teniendo en cuenta a personas de ambos sexos y en una etapa de su vida en la que mayor vulnerabilidad presentan a dicha problemática.

Este programa podría ser aplicado tanto a estudiantes de secundaria como a estudiantes de máster o doctorado, ya que a pesar de que el estrés académico alcanza su punto más álgido en los estudios universitarios, también se encuentra en las demás etapas académicas.

Finalmente, en lo que respecta al programa, se espera que cuando se aplique, demostrando su eficacia y viabilidad, se habrá conseguido cumplir el objetivo principal del trabajo, centrado en el afrontamiento de las situaciones de estrés académico y la disminución de sus posibles efectos negativos.

Referencias

- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology, 23*(3), 287-294.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open, 2*(2), 2055102915596714.
- Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P., & del Mar Ferradás, M. (2015). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology, 6*(1).
- Cano García, F. J., Rodríguez Franco, L., & García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría, 35* (1), 29-39.
- Casey, B. J., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S. S., Ruberry, E. J., ... & Somerville, L. H. (2010). The storm and stress of adolescence: insights from human imaging and mouse genetics. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology, 52*(3), 225-235.
- Cohen S, Kamarack T, Mermelstein R. 1983. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*
- Fink, G. (2010). Stress: definition and history. *Stress science: neuroendocrinology, 3*-9.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad.

- González, M. L. G., & Hernández, P. M. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium: Revista de humanidades*, (15), 327-344.
- Hernández, J.M.; Polo, A. & Pozo, C. (1996). Inventario de Estrés Académico. Madrid: *Servicio de Psicología Aplicada U.A.M.*
- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157.
- Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
- Nakalema, G., & Ssenyonga, J. (2013). Academic stress: Its causes and results at a Ugandan university. *African Journal of Teacher Education*, 3(3).
- Palacio, O. M., Palacio, A. M., Blanco, Y. O. V., Palacio, M. M., & Roblejo, Y. P. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*, 17(2).
- Piemontesi, S. E., Heredia, D. E., Furlan, L. A., Rosas, J. S., & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(1), 89-96.
- Pucha Pacurucu, E. A., & Vázquez Gavilanes, M. G. (2019). Eficacia de las técnicas de relajación muscular progresiva de JACOBSON frente a reestructuración cognitiva de BECK en pacientes que presentan ansiedad en CENTERAVID. *Bachelor's thesis*, Universidad del Azuay.

Rull, M. A. P., Sánchez, M. L. S., Cano, E. V., Méndez, M. T. C., Montiel, P. H., & García, F. V. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 21(1), 31-37.

Sansgiry, S. S., & Sail, K. (2006). Effect of students' perceptions of course load on test anxiety. *American journal of pharmaceutical education*, 70(2).

Uehara, T., Takeuchi, K., Kubota, F., Oshima, K., & Ishikawa, O. (2010). Annual transition of major depressive episode in university students using a structured self-rating questionnaire. *Asia-Pacific Psychiatry*, 2(2), 99-104.

Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in social work*, 9(2), 106-125.

Anexo 1. Datos fundamentales de los participantes.

Nombre y apellidos: _____

Sexo: _____ N° DNI: _____ NIA: _____

Fecha de nacimiento: _____ Edad: _____

Domicilio actual: _____

Población: _____ Provincia: _____

Teléfono: _____

Explica brevemente por qué has decidido participar en este programa y qué esperas obtener de él:

Anexo 2. Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)

Describe una situación relacionada con el ámbito académico que haya sido muy estresante últimamente. Indica qué ocurrió, dónde, quiénes estaban implicados, por qué le diste importancia y qué hiciste. La situación puede haber sucedido ya o estar sucediendo:

Anexo 2. Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)

1	Luché para resolver el problema	0 1 2 3 4
2	Me culpé a mí mismo	0 1 2 3 4
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0 1 2 3 4
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0 1 2 3 4
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema	0 1 2 3 4
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0 1 2 3 4
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0 1 2 3 4
8	Pasé algún tiempo solo	0 1 2 3 4
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0 1 2 3 4
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0 1 2 3 4
11	Expresé mis emociones, lo que sentía	0 1 2 3 4
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0 1 2 3 4
13	Hablé con una persona de confianza	0 1 2 3 4
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0 1 2 3 4
15	Traté de olvidar por completo el asunto	0 1 2 3 4
16	Evité estar con gente	0 1 2 3 4
17	Hice frente al problema	0 1 2 3 4
18	Me critiqué por lo ocurrido	0 1 2 3 4
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir	0 1 2 3 4
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0 1 2 3 4
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano	0 1 2 3 4
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0 1 2 3 4
23	Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más	0 1 2 3 4
24	Oculté lo que pensaba y sentía	0 1 2 3 4
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0 1 2 3 4
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0 1 2 3 4
27	Dejé desahogar mis emociones	0 1 2 3 4
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0 1 2 3 4
29	Pasé algún tiempo con mis amigos	0 1 2 3 4
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0 1 2 3 4
31	Me comporté como si nada hubiera pasado	0 1 2 3 4
32	No dejé que nadie supiera como me sentía	0 1 2 3 4
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0 1 2 3 4
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0 1 2 3 4
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0 1 2 3 4
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0 1 2 3 4
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0 1 2 3 4
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0 1 2 3 4
39	Evité pensar o hacer nada	0 1 2 3 4
40	Traté de ocultar mis sentimientos	0 1 2 3 4
	Me consideré capaz de afrontar la situación	0 1 2 3 4

Anexo 3. Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (claves de corrección)	
Resolución de problemas (REP)	01+09+17+25+33
Autocrítica (AUC)	02+10+18+26+34
Expresión emocional (EEM)	03+11+19+27+35
Pensamiento desiderativo (PSD)	04+12+20+28+36
Apoyo social (APS)	05+13+21+29+37
Reestructuración cognitiva (REC)	06+14+22+30+38
Evitación de problemas (EVP)	07+15+23+31+39
Retirada social (RES)	08+16+24+32+40

Anexo 4. Inventario de Estrés Académico

Indica el nivel de estrés que te provocan las siguientes situaciones:	
Realización de exámenes	1 2 3 4 5
Exposición de trabajos en clase	1 2 3 4 5
Intervención en el aula (realizar o responder preguntas)	1 2 3 4 5
Sobrecarga académica	1 2 3 4 5
Falta de tiempo para realizar las actividades académicas	1 2 3 4 5
Competitividad entre compañeros	1 2 3 4 5
Trabajar en grupo	1 2 3 4 5
Presión familiar por obtener buenos resultados	1 2 3 4 5
Masificación en las aulas	1 2 3 4 5

Anexo 5.

Situación	Emociones	Pensamientos automáticos	Conducta	Consecuencias

Anexo 6. Relajación progresiva de Jacobson

Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

1º FASE: TENSIÓN - RELAJACIÓN

Relajación de cara, cuello y hombros (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienas, relaja lentamente.
- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

Relajación de brazos y manos.

Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

Relajación de piernas.

Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

- Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
- Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.
- Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2ª FASE: REPASO

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

3ª FASE: RELAJACIÓN MENTAL

Transfiere a tu mente pensamientos positivos o que te produzcan placer de algún acontecimiento relevante de tu vida.

Anexo 7. Valoración de la satisfacción con el programa

A continuación, marca con un círculo la respuesta elegida:

¿Cómo valorarías los contenidos tratados en el programa?

- Nada adecuados
- Poco adecuados
- Algo adecuados
- Bastante adecuados
- Muy adecuados

¿El programa ha cumplido tus expectativas?

- Nada
- Un poco
- Algo
- Bastante
- Totalmente

¿Cómo consideras la metodología empleada en el programa?

- Nada adecuada
- Poco adecuados
- Algo adecuada
- Bastante adecuada
- Muy adecuada

¿Qué otros temas te gustaría haber tratado?

¿Cambiarías algo del programa? ¿El que?

Valora del 1 al 10 la efectividad del programa: _____

Valora del 1 al 10 tu satisfacción con el programa: _____

Anexo 8. Escala de Estrés Percibido

1	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 1 2 3 4
2	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0 1 2 3 4
3	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0 1 2 3 4
4	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0 1 2 3 4
5	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0 1 2 3 4
6	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0 1 2 3 4
7	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0 1 2 3 4
8	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0 1 2 3 4
9	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0 1 2 3 4
10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control?	0 1 2 3 4
11	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0 1 2 3 4
12	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0 1 2 3 4
13	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0 1 2 3 4
14	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0 1 2 3 4