



Memòries del Programa de Xarxes-I3CE de qualitat,
innovació i investigació en docència universitària.
Convocatòria 2019-20

Memorias del Programa de Redes-I³CE de calidad,
innovación e investigación en docencia universitaria.
Convocatoria 2019-20



Rosabel Roig Vila, R. (Coord.)
Jordi M. Antolí Martínez, Rocío Díez Ros, Neus Pellín Buades (Eds.)

Memòries del Programa de Xarxes-I3CE de
qualitat, innovació i investigació en docència
universitària. Convocatòria 2019-20

Memorias del Programa de Redes-I3CE de
calidad, innovación e investigación en docencia
universitaria. Convocatoria 2019-20

Rosabel Roig-Vila (Coord.),
Jordi M. Antolí Martínez, Rocío Díez Ros & Neus Pellín Buades (Eds.)

Memòries de les xarxes d'investigació en docència universitària pertanyent al Programa Xarxes-I3CE d'Investigació en docència universitària del curs 2019-20 / *Memorias de las redes de investigación en docencia universitaria que pertenece al Programa Redes -I3CE de investigación en docencia universitaria del curso 2019-20*

Organització: Institut de Ciències de l'Educació (Vicerectorat de Qualitat i Innovació Educativa) de la Universitat d'Alacant/ *Organización: Instituto de Ciencias de la Educación (Vicerrectorado de Calidad e Innovación Educativa) de la Universidad de Alicante*

Edició / Edición: Rosabel Roig-Vila (Coord.), Jordi M. Antolí Martínez, Rocío Díez Ros & Neus Pellín Buades (Eds.)

Comité tècnic / Comité técnico: Neus Pellín Buades

Revisió i maquetació: ICE de la Universitat d'Alacant/ Revisión y maquetación: ICE de la Universidad de Alicante

Primera edició: / *Primera edición:*

© De l'edició/ *De la edición:* Rosabel Roig-Vila , Jordi M. Antolí Martínez, Rocío Díez Ros & Neus Pellín Buades.

© Del text: les autores i autors / *Del texto: las autoras y autores*

© D'aquesta edició: Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la Universitat d'Alacant / *De esta edición: Instituto de Ciencias de la Educación (ICE) de la Universidad de Alicante*

ice@ua.es

ISBN: 978-84-09-24478-2

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només pot ser realitzada amb l'autorització dels seus titulars, llevat de les excepcions previstes per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. / *Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.*

Producció: Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la Universitat d'Alacant / Producción: Instituto de Ciencias de la Educación (ICE) de la Universidad de Alicante

EDITORIAL: Les opinions i continguts dels textos publicats en aquesta obra són de responsabilitat exclusiva dels autors. / *Las opiniones y contenidos de los textos publicados en esta obra son de responsabilidad exclusiva de los autores.*

125. Investigación e Innovación Educativa en Estrés Universitario en Ciencias Sociales y de la Salud

Ana Santos-Ruiz¹; María Dolores Fernández-Pascual²; Abilio Reig-Ferrer³; Eva Montero-López⁴; María Isabel Peralta-Ramírez⁵

¹ anasantos@ua.es, Departamento de Psicología de la Salud, Universidad de Alicante

² mariadolores.fernandez@ua.es, Departamento de Psicología de la Salud, Universidad de Alicante

³ areig@ua.es, Departamento de Psicología de la Salud, Universidad de Alicante

⁴ emontero@ujaen.es, Departamento de Psicología, Universidad de Jaén

⁵ mperalta@ugr.es, Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, Universidad de Granada

RESUMEN

La experiencia universitaria se encuentra asociada a altos niveles de estrés entre los estudiantes, lo que podría tener consecuencias a nivel físico, emocional, social y/o académico. La adquisición de estrategias en reducción del estrés mejoraría el propio autocuidado en la etapa universitaria, así como sería una competencia transversal de utilidad para la futura práctica profesional. El presente proyecto pretendió implementar una experiencia formativa para el fomento del aprendizaje autónomo y significativo de estrategias de gestión eficaz del estrés en estudiantes universitarios. La metodología de trabajo ha sido fundamentalmente dinámica, colaborativa y creativa con participación de todos los miembros de la red. Se ha llevado a cabo en cuatro fases: 1) revisión y selección de las técnicas de relajación más eficaces para reducir el estrés en estudiantes universitarios; 2) diseño de la acción formativa así como de los instrumentos de evaluación; 3) implementación y evaluación de la experiencia formativa; 4) análisis de resultados y difusión de los mismos. La experiencia formativa ha mostrado ser efectiva para aumentar el conocimiento sobre el estrés, sus causas y consecuencias, así como para conocer los beneficios que la práctica de técnicas de relajación tiene sobre la salud física y psicológica del alumnado.

Palabras clave: Estrés, estudiantes universitarios, experiencia formativa, técnicas de relajación.

1. INTRODUCCIÓN

La experiencia universitaria se encuentra asociada a altos niveles de estrés entre los estudiantes, quienes demandan más formación en estrategias para la gestión del estrés como parte de las competencias a adquirir en su grado académico (Santos-Ruiz y cols., 2019).

Las técnicas de relajación han mostrado ser una herramienta fiable para reducir los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios (Regehr, Glancy, & Pitts, 2013; Scholz y cols., 2016; Yusufov y cols., 2019), por ello, el desarrollo de estrategias docentes orientadas a la mejora de la gestión del estrés en estudiantes universitarios resulta necesario.

2. OBJETIVOS

1. Seleccionar una o varias técnicas de relajación que resulten apropiadas para gestionar el estrés en estudiantes universitarios.
2. Diseñar e implementar una experiencia formativa que incluya la práctica de técnicas de relajación para la regulación del estrés en estudiantes de ciencias sociales y de la salud.
3. Analizar la eficacia de la intervención formativa en técnicas de relajación para el manejo del estrés en estudiantes universitarios.
4. Valorar la satisfacción del alumnado con la acción formativa desarrollada.

3. MÉTODO

3.1. Breve descripción del contexto y de los participantes

La presente investigación consistió en un diseño pre-post de carácter cuantitativo, para conocer la efectividad de la intervención educativa en técnicas de relajación y el grado de satisfacción con la misma en estudiantes. Se llevó a cabo durante una sesión práctica de la asignatura Fundamentos de Psicología para el Trabajo Social, del primer curso del Grado en Trabajo Social con 2 horas de duración, en tres grupos de intervención, siendo el número total de participantes de 154.

La red innovación docente estuvo compuesta por 5 docentes, tres pertenecientes al Departamento de Psicología de la Salud de la Universidad de Alicante (UA), y dos profesoras externas (Universidad de Granada y Universidad de Jaén), todos con docencia teórica y práctica en asignaturas de Psicología de la Salud. La coordinación de los componentes de la RED se llevó a cabo mediante reuniones presenciales y no presenciales (vía e-mail, videoconferencia o formación de grupos de trabajo en plataformas virtuales).

3.2. Indicación del instrumento utilizado para la investigación o la evaluación de la innovación educativa

Se creó un formulario *on-line* mediante la herramienta *E-encuestas*, cuyo enlace se ubicó en la plataforma de enseñanza virtual MoodleUA, donde se imparte la asignatura. En él se recogieron los principales datos sociodemográficos, se incluyeron los instrumentos psicológicos de autoinforme, así como una serie de preguntas elaboradas *ad hoc* que recogían cuestiones acerca del 1) conocimiento sobre la aplicación y consecuencias derivadas de la práctica de técnicas de relajación para la reducción del estrés (pre-intervención); 2) los niveles de relajación experimentados tras la práctica en el aula, así como la evaluación de la acción formativa abarcando tres aspectos: conocimiento, transferencia y satisfacción (post-intervención). Además, tras un seguimiento de un mes se recogieron cuestiones relativas a: los niveles de relajación alcanzados tras la práctica autónoma de las técnicas, las dificultades encontradas, así como el grado de transferencia de los conocimientos adquiridos a su vida cotidiana.

Los instrumentos de autoinforme utilizados fueron la *Escala de Estrés Percibido* (EEP; Cohen,

Kamarck, & Mermelstein, 1983), en su versión española por Remor & Carrobles (2001), y el *Inventario de Vulnerabilidad al Estrés* (IVE; Beech, Burns, & Scheefield, 1986) en versión española de Robles-Ortega, Peralta-Ramírez y Navarrete-Navarrete (2006).

3.3. Procedimiento

El presente proyecto se llevó a cabo en cuatro fases:

- 1) Revisión y selección de las técnicas de relajación más eficaces para reducir el estrés en estudiantes universitarios.
- 2) Diseño de la acción formativa, así como de los instrumentos de evaluación.
- 3) Implementación y evaluación de la experiencia formativa.
- 4) Análisis de resultados y difusión de los mismos en jornadas de innovación docente y envío de publicación como capítulo de libro a la editorial Octaedro.

4. RESULTADOS

La experiencia formativa se mostró efectiva para mejorar los conocimientos sobre los factores y síntomas asociados al estrés, así como sobre los beneficios que tiene la práctica en técnicas de relajación sobre la salud. Tras la práctica de las técnicas de relajación durante un mes se observó un incremento en el nivel de relajación alcanzado mediante las mismas, aunque no se encontró mejora de los síntomas asociados al estrés como ansiedad, dolor de cabeza, torácico, etc. Por otro lado, el grado de satisfacción asociado a la experiencia formativa fue positivo, así como el nivel de transferencia de los nuevos conocimientos adquiridos a otros ámbitos de aplicación.

5. CONCLUSIONES

La experiencia formativa mostró ser efectiva para aumentar el conocimiento sobre el estrés, sus causas y consecuencias, así como para conocer los beneficios que la práctica de técnicas de relajación tiene sobre la salud física y psicológica. Estas competencias transversales son transferibles a su futura práctica profesional, tanto para su propio automanejo, como para ponerlas a disposición de los usuarios del ámbito comunitario en el cual desarrollen su actividad laboral.

6. TAREAS DESARROLLADAS EN LA RED

| PARTICIPANTE DE LA RED | TAREAS QUE HA DESARROLLADO |
|---------------------------------|---|
| Ana Santos Ruiz | Coordinación del equipo; búsqueda bibliográfica y diseño de investigación; recogida de datos; análisis e interpretación de resultados; y realización del informe final. |
| María Dolores Fernández Pascual | Diseño de investigación; análisis e interpretación de resultados; y realización del informe final. |
| Abilio Reig Ferrer | Diseño de investigación; análisis e interpretación de resultados; y realización del informe final. |
| Eva Montero López | Diseño de investigación; análisis e interpretación de resultados; y revisión del informe final. |
| María Isabel Peralta Ramírez | Diseño de investigación; análisis e interpretación de resultados; y revisión del informe final. |

7. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA DE LA PUBLICACIÓN CIENTÍFICA DE MIEMBROS DE LA RED PUBLICADA O EN PRENSA QUE COMPLEMENTA ESTA MEMORIA

Santos-Ruiz, A., Fernández-Pascual, M. D., Reig-Ferrer, A., Montero-López, E., & Peralta-Ramírez, M. I. (2020). Efectividad de una intervención psico-educacional en técnicas de relajación para la reducción del estrés en estudiantes universitarios. En: Roig-Vila, R. (Ed.), *in press*. Barcelona: Octaedro.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beech, H.R., Burns, L.E., & Scheefield, B.F. (1986). *Tratamiento del estrés. Un enfoque comportamental*. Madrid: Ed. Alambra.

Cohen, S., Kamarak, T., & Mermeistein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/2136404>

Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 148(1), 1-11. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032712007793>

Remor, E., & Carrobles, J. A. (2001). Versión española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad Y Estrés*, 7, 195-201.

Robles, H., Peralta, M.I., & Navarrete-Navarrete, N. (2006). Validación de la versión española del Inventario de Vulnerabilidad al Estrés de Beech, Burn y Sheffield [comunicación]. *Avances en Psicología de la Salud*, pag. 62.

Santos-Ruiz, A., Fernández-Pascual, M. D., Reig-Ferrer, A., Riquelme-Ros, L., Montero-López, E., & Peralta-Ramírez, M. I. (2019). Valoración del estrés percibido y de las necesidades y demandas de intervención psicoeducativa para su manejo eficaz en estudiantes universitarios. En: Roig-Vila, R. (Ed.), *Investigación e innovación en la Enseñanza Superior. Nuevos contextos, nuevas ideas* (pp. 409-416). Barcelona: Octaedro.

Scholz, M., Neumann, C., Wild, K., Garreis, F., Hammer, C. M., Ropohl, A., ... & Burger, P. H. (2016). Teaching to relax: development of a program to potentiate stress—results of a feasibility study with medical undergraduate students. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 41(3), 275-281. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/s10484-015-9327-4>

Yusufov, M., Nicoloro-SantaBarbara, J., Grey, N. E., Moyer, A., & Lobel, M. (2019). Meta-analytic evaluation of stress reduction interventions for undergraduate and graduate students. *International Journal of Stress Management*, 26(2), 132–145. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/str0000099>