

# PROGRAMA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN ALUMNADO DE BACHILLERATO Y DOCENTES DEL IES MARISMA (HUELVA)

## **Autores**

Alba Alvarez Villa; Macarena Romero Martín; Antonio Martínez Capa; Elena Bernal Padilla; Elena Sosa Cordobés; Miriam Sánchez Alcón.

## **Palabras claves**

Estrés, ansiedad, adolescentes, afrontamiento, emociones, docentes, educación secundaria.

## **Justificación**

El estrés y los trastornos de ansiedad en adolescentes es una de las principales causas de morbimortalidad y su prevalencia va aumentando a nivel mundial. La situación emocional del docente puede influir negativamente en la calidad de la enseñanza y en la relación con los estudiantes. Por ello, se considera relevante abordar estos problemas por su bienestar y la calidad de de la educación.

## **Objetivo**

Prevenir y afrontar adecuadamente el estrés y la ansiedad en adolescentes y profesionales de educación.

## **Observación clínica y metodología**

Este programa fue dirigido tanto al alumnado de Bachillerato y profesorado del Instituto de Educación Secundaria (IES) La Marisma de Huelva, programándose un conjunto de actividades adaptadas al contexto de intervención, durante el curso 2022/2023.

Se planificaron 5 sesiones, 3 para el alumnado y 2 para el profesorado, de 60 minutos y 30 minutos respectivamente. Las sesiones dirigidas a los estudiantes versaron sobre: conocimientos básicos sobre el estrés y la ansiedad y sus diferencias, herramientas para la gestión del tiempo, prioridades, técnicas de respiración, la aceptación, la autorregulación, el pensamiento positivo, las emociones... Se realizó una breve explicación teórica y se acompañó con una actividad práctica.

Las sesiones destinadas al profesorado se centraron en técnicas de respiración, la rueda de la vida, el pensamiento positivo y las emociones.

En ambos se realizó una evaluación inicial y final del nivel de ansiedad con el General Health Questionnaire (GHQ-12) y se midió el nivel de satisfacción a través de un cuestionario de elaboración ad hoc de 13 preguntas.

### **Resultados e intervenciones**

La intervención se completó en el alumnado, disminuyendo el nivel de ansiedad: puntuación inicial de 29,3 final de 28.

Los estudiantes mostraron un alto grado de satisfacción, considerando que les habían servido para conocerse mejor y ser más conscientes de sus emociones.

Las sesiones de los docentes no pudieron calendarizarse por cuestiones de organización y disponibilidad. No obstante, se les preparó un dossier con materiales y recursos para utilizar libremente cuándo ellos/as lo consideraran.

### **Discusión**

Dada la duración tan limitada de las sesiones y el pequeño tiempo de seguimiento del alumnado, no se han obtenido resultados más contundentes. Es necesario mayor durabilidad y mantenimiento de estos programas a lo largo de todo el curso.

### **Implicaciones para la práctica**

Es imprescindible este tipo de sesiones para que el alumnado adquiera competencias en el control de sus emociones y el afrontamiento de situaciones que diariamente nos generan estrés y ansiedad, contribuyendo a que disminuyan los trastornos de salud mental.

### **Conclusiones**

Se ha disminuido la ansiedad de los participantes y se les ha facilitado herramientas al alumnado y profesorado para prevenir y afrontar situaciones de estrés y ansiedad futuras, siendo capaces de controlar y manejar correctamente sus emociones, garantizando una mejor convivencia y una vida más sana y feliz.

### **Financiación**

Del Servicio de Innovación docente de la Universidad de Huelva.

### **Datos de autores**

Alba Alvarez Villa (77858218K): [alba.aav75@gmail.com](mailto:alba.aav75@gmail.com)

Macarena Romero Martín (44233750N): [macarena.romero@denf.uhu.es](mailto:macarena.romero@denf.uhu.es)

Antonio Martínez Capa (48929116C): [amartinezcapa@icloud.com](mailto:amartinezcapa@icloud.com)

Elena Bernal Padilla (49162082L): [eleuni20@gmail.com](mailto:eleuni20@gmail.com)

Elena Sosa Cordobés (49110645X): [elena.sosa@denf.uhu.es](mailto:elena.sosa@denf.uhu.es)

Miriam Sánchez Alcón (47560634S): [miriam.sanchez@denf.uhu.es](mailto:miriam.sanchez@denf.uhu.es)

## **Bibliografía**

Bustamante E, Bustamante F, González G, Bustamante L. El burnout en la profesión docente: un estudio en la escuela de bioanálisis de la Universidad de Carabobo Sede Aragua, Venezuela. *Med Segur Trab (Madr)* [Internet]. 2016 [citado el 14 de octubre de 2023];62(243):111–21. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2016000200003&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2016000200003&lng=es&tlng=es)

De Psicología Álava Reyes C. Prevención del estrés en el docente [Internet]. *Magisnet*. 2022 [citado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.magisnet.com/2022/01/prevencion-del-estres-en-el-docente/>

Divulgación dinámica. Las Emociones: Concepto y Funciones [Internet]. *Divulgación Dinámica | El mayor Campus Virtual en Ciencias Sociales*. divulgación dinámica; 2017 [citado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://divulgaciondinamica.es/emociones-concepto-funciones/>

Elizalde ÁD. Estrés y ansiedad en adolescentes ¿Cómo podemos ayudar? [Internet]. *Universidad ISEP*. 2022 [citado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://universidadisep.com/es/academicos-es/estres-y-ansiedad-en-adolescentes/>

Fernández Arias MJ, Marín Sanabria V. La educación para la salud en la adolescencia temprana para afrontar los cambios físicos y emocionales. *Enferm Actual Costa Rica* [Internet]. 2018;(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i1.32298>

Fernandez J, Silvia C. Anuario Psicología [Internet]. *Raco.cat*. [citado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/download/61117/88851/>

Gob.es. [citado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/for\\_macion](https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/for_macion)

Gob.es. [citado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/salud>

Goldberg DP, Gater R, Sartorius N, Ustun TB, Piccinelli M, Gureje O, et al. The validity of two versions of the GHQ in the WHO study of mental illness in general health care. Psychol Med [Internet]. 1997;27(1):191–7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1017/s0033291796004242>

Hernández-Díaz J, Paredes-Carbonell JJ, Marín Torrens R. Cómo diseñar talleres para promover la salud en grupos comunitarios. Aten Primaria [Internet]. 2014;46(1):40–7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2013.07.006>

Jadue J G. Algunos efectos DE la ansiedad en El rendimiento Escolar. Estud pedagóg [Internet]. 2001;(27). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-07052001000100008>

Juntadeandalucia.es. [citado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles>

La ansiedad en los adolescentes va en aumento: ¿qué está pasando? [Internet]. Healthychildren.org. [citado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx>

McEwen B, Sapolsky R. El estrés y su salud. J Clin Endocrinol Metab [Internet]. 2006;91(2):0–0. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1210/jcem.91.2.9993>

Pérez VM-O. Estrés y ansiedad en los docentes [Internet]. Unirioja.es. 2003 [citado el 14 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/499144.pdf>