

LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA A TRAVÉS DE LOS TALLERES EN LA UNIVERSIDAD DE CASTILLA LA MANCHA: DESCRIPCIÓN Y DEBATE

María José Galván-Bovaira
María José Sánchez
Pilar Blanc

SAP Universidad de Castilla-La Mancha

1. Introducción

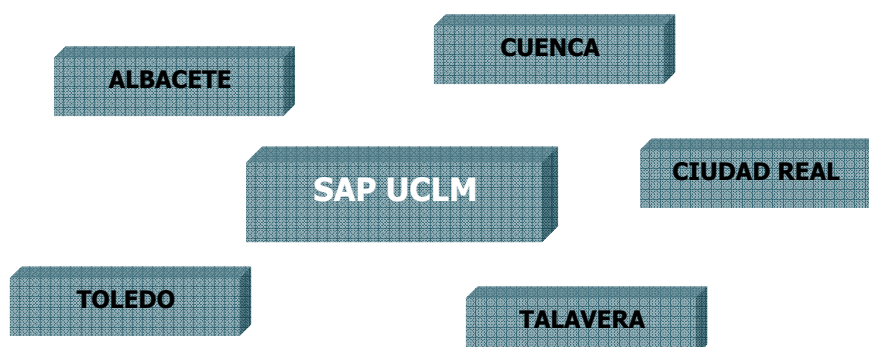
Con frecuencia, los actos de intervención psicológica conllevan procesos de enseñanza y aprendizaje cuya finalidad es que las personas adquieran y desarrollen las competencias necesarias para afrontar situaciones percibidas como adversas. Cuando eso ocurre, el terapeuta desempeña un papel claro de formador que utiliza la modalidad de instrucción que más se acomoda a los objetivos prefijados. El formato *taller*, es uno de ellos.

El escenario donde el taller se sustancia tiene, por definición, un carácter eminentemente práctico y decimos práctico no como opuesto a teórico sino que nos referimos a aquella situación en la que las personas aprenden a aplicar en un ambiente controlado una determinada herramienta justamente aplicando esa herramienta; hablamos del proceso que en la primera mitad del siglo XX acuñara Dewey (1933) como "aprender haciendo". Otra de las características esenciales de esta modalidad formativa es que se desarrolla de manera colectiva, es decir, que se dirige a varios participantes siempre en número limitado según la naturaleza de los recursos a desarrollar. Por último, su carácter intensivo constituye otro de los rasgos que lo definen.

Su uso está ampliamente extendido en todos los ámbitos y en el trabajo que aquí presentamos describimos cómo este formato es utilizado en los programas implementados en el Servicio de Atención Psicológica (en adelante SAP) de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) y se proponen algunos elementos para su mejora y otros para la reflexión.

El SAP tiene presencia en cinco campus de la UCLM estando situados como se indica en la figura de la página siguiente (Figura 1). Cada uno de estos campus tiene sus propias características en cuanto a número de alumnos, titulaciones y ubicación del SAP, entre otras. En cada campus hay una responsable titulada en Psicología que además desempeña tareas docentes e investigadoras en su condición de profesora de la universidad. Cada una de estas responsables gestiona e interviene de manera autónoma, según las necesidades detectadas, en el propio contexto. La coordinación general se ejerce desde el SAP del campus de Ciudad Real y el servicio como tal depende del Vicerrectorado de Estudiantes.

Figura 1. Campus con presencia del SAP en la UCLM



2. La oferta de programas grupales del SAP en la UCLM

En todos y cada uno de los campus mencionados se han ofertado desde el curso 2007 (el SAP se instaure en el año 2006) programas grupales dirigidos a toda la comunidad universitaria. Los recursos a trabajar en estos programas grupales en formato taller han sido diversos siendo los criterios generales que los han propiciado, los siguientes:

- Las temáticas de las consultas individuales realizadas por los usuarios del SAP en cada campus como sistema de detección de necesidades.
- Los cambios generados por la institución que han afectado al funcionamiento y la actividad de los distintos miembros de la comunidad universitaria tanto a nivel académico como laboral.

La oferta de talleres realizados en los distintos campus se ha ido consolidando hasta el presente curso en el que se han programado y desarrollado los que figuran en la página siguiente (Tabla 1). Con anterioridad, el taller que se ha repetido de forma sistemática ha sido el referido al control de las respuestas de ansiedad ante situaciones de evaluación con diferentes denominaciones según los campus y cursos; actualmente se han ofertado otros que se relacionan con competencias referidas a la gestión del aprendizaje en la educación superior.

Por lo tanto, esta oferta de talleres pueden agruparse en dos bloques, uno relacionado con recursos fundamentalmente clínicos como son los sistemas de afrontamiento de la ansiedad y un segundo grupo en los que los recursos que se pretenden adquirir y/o desarrollar son de carácter eminentemente académico.

Como ya se ha indicado cada campus presenta su propia oferta a principios de curso y su difusión ha ido evolucionando en el tiempo. La colocación de carteles y la distribución de

dípticos y/o trípticos anunciadores por todas las facultades y centros del campus así como la biblioteca y espacios para estudiantes, ha constituido la manera habitual de hacer llegar a los posibles interesados la celebración de dichos talleres. En el presente curso esta oferta ha figurado en un anuncio *banner* en la página web de la universidad en el que figuraban de manera conjunta y entre otra información más general referida al SAP, las programaciones de

Tabla 1. Oferta de programas grupales del curso 2009-10 del SAP en la UCLM en todos los campus

CAMPUS	TALLERES CURSO 2009-10
CUENCA	<i>Cuando se trata de estudiar de manera eficiente: Técnicas para leer más rápido, organizar mejor la información y mejorar los resultados académicos</i> <i>(2 ediciones)</i>
	<i>Ansiedad ante los exámenes y/o Presentaciones: Cómo afrontarla</i>
ALBACETE	<i>Reducción de la ansiedad ante los exámenes</i>
CIUDAD REAL	<i>Regulación de las Emociones y Estrategias para hablar en público</i>
TALAVERA	<i>Técnicas de relajación</i>
	<i>Arteterapia</i>
TOLEDO	<i>Estrategia metacognitivas para el aprendizaje universitario</i>

los talleres en cada campus. Con el objetivo de presentar los datos de manera conjunta y homologada se elaboró y cumplimentó en cada caso y en cada campus la ficha de la figura 2

Figura 2. Modelo de Ficha de taller utilizada para su difusión en el anuncio *banner*

INFORMACIÓN GENERAL	
Título:	
Duración:	
Nº máximo de participantes:	
Fechas de celebración:	
Lugar y horario:	
BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS DE LA SESIÓN	

Para realizar la inscripción, las personas interesadas debían escribir un correo electrónico a la dirección del SAP correspondiente y/o llamar por teléfono para realizarla directamente a través de la becaria.

3. El desarrollo y contenido de los talleres

La gestión de los talleres en relación a las características del contexto físico donde se han realizado así como a los procedimientos seguidos en su desarrollo se detallan a lo largo de los apartados que siguen:

3.1. Ubicación. Depende en cada caso de la disponibilidad y adecuación de las salas en cada campus. Su idoneidad para la celebración de los talleres oscila entre el uso de aulas cuyo mobiliario es movable como en el caso del campus de Cuenca y el de aquellas equipadas con acolchamientos, mantas, espejos y aparato de música como es el caso del campus de Albacete. En todos los casos se cuenta con la infraestructura necesaria para proyectar presentaciones en powerpoint, vídeos u otros.

3.2. Duración. En general, la duración de las sesiones de trabajo oscila entre cuatro y cinco horas que se desarrollan de manera intensiva a lo largo de una mañana o una tarde con un descanso transcurridas las primeras dos horas generalmente. En cada caso se oferta un número limitado de plazas que van de un mínimo de 10 a un máximo de 15; cuando las personas interesadas exceden en más de cuatro o cinco ese número, se realiza una segunda edición en el mismo período temporal distribuyendo, si es posible, a los inscritos en número equitativo en las dos sesiones. Si por el contrario el número no excede de tres se incluyen en el mismo grupo.

3.3. Impartición del taller. Habitualmente es la responsable del SAP en cada campus quien diseña e implementa los contenidos del taller. Puntualmente lo hace alguna colaboradora.

3.4. Materiales. Se pone a disposición de los talleristas determinados materiales con un doble objetivo, por un lado, servir de soporte al propio desarrollo de la sesión y como contenido al que los participantes puedan recurrir una vez terminado el taller. El acceso a estos materiales puede arbitrarse desde tres vías diferentes, la primera la que supone entregar a una persona inscrita un dossier con la documentación. Una segunda, en la que esos materiales se cuelgan en la plataforma virtual (moodle) donde los inscritos la imprimen o no y

una tercera, en la que la documentación se deposita en el servicio de reprografía del centro donde se vaya a realizar el taller y los participantes solicitan las fotocopias correspondientes.

3.4. Procedimiento general. La secuencia de actuación durante los talleres se sucede, generalmente, como a continuación se detallada.

3.4.1. *Presentación* de quien imparte el curso, presentación del SAP y, por último, presentación de las personas participantes. A continuación se explica de forma pormenorizada, el índice de aquellos contenidos que van a trabajarse a lo largo de la sesión.

3.4.2. *Evaluación inicial.* Sea cumplimentando por escrito un cuestionario *ad hoc* sea haciéndolo de forma oral o a través de una actividad específica, se valora aquellas habilidades y conocimientos previos de los participantes en relación al tema objeto del taller. Se trata de partir de aquello que ya conocen y/o, en cualquier caso, recoger información relevante a la que volver en algún momento para reforzar o ilustrar algún proceso que se explique durante el taller.

3.4.3. *Exposición del marco explicativo* de los procesos implicados con el apoyo de los materiales a los que se ha hecho alusión en líneas precedentes y también con el soporte de una presentación en powerpoint. No se trata de una explicación de quien imparte el taller a modo de clase magistral sino que se utiliza la metodología conversacional para que con el diálogo se concluyan las ideas que deben sustentar los recursos a aplicar.

3.4.4. *Ejercitación* de las competencias objeto del taller. De forma paralela se van introduciendo y desarrollando actividades que permitan practicar aquello que se ha ido explicando y debatiendo. Se pretende trabajar aquellas situaciones más habituales con el fin de generar comportamiento autónomo y que cada uno de los inscritos pueda autorregularse en función de las características situacionales a las que se enfrenten.

3.4.5. *Evaluación final.* Como en el caso de la inicial a través de un cuestionario y/o actividad específica se trata de tener alguna confirmación de que lo trabajado se ha entendido.

3.4.6. *Evaluación del taller.* Se arbitra un medio por el cual la persona participante pueda expresar en qué medida lo trabajado en el taller ha cubierto o no sus expectativas. En la página siguiente se ofrece en la Figura 3 el cuestionario utilizado.

3.4.7. *Finalización* emplazando a los participantes a una consulta individual si así lo estiman oportuno.

Figura 3. Cuestionario evaluación de talleres

EVALUACIÓN TALLER					
	1	2	3	4	5
	Muy insatisfecho	Insatisfecho	Ni satisfecho ni insatisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho
Pertinencia del taller					
Calidad del contenido					
Equilibrio enfoque fundamentado/aplicado					
Material empleado					
Relación de la profesora con los asistentes					
Estímulo a la participación en el taller					
Conocimientos adquiridos					
Ha respondido a tus expectativas					
Utilidad					
SATISFACCIÓN GENERAL					

Expectativas que no se han visto satisfechas

Aspectos más positivos

Sugerencias para mejorar

Otros comentarios

3.5. Procedimientos específicos. En este epígrafe nos centraremos en algunas de las técnicas que se utilizan teniendo en cuenta las dos temáticas fundamentales tratadas en nuestra oferta de talleres, es decir, el control de las respuestas comportamentales en situaciones de evaluación y la gestión del aprendizaje en educación superior.

3.5.1. Taller de control de la ansiedad ante exámenes y/o presentaciones. El objetivo general es que la persona identifique los síntomas fisiológicos de la ansiedad así como los cognitivos. Con respecto al primer grupo se aplican distintos tipos de técnicas de relajación como respuesta antagónica a la ansiedad, entre ellas se utilizan las siguientes:

- Relajación basada en la respiración y visualización numérica.
- Relajación progresiva de Jacobson (1929) (breve y completa)
- Relajación a través del “escáner corporal”
- Reducción del estrés a través de la conciencia plena. Práctica de la “uva pasa”
- Sofrología simple y dinámica de Caycedo (2005). Exposición visual de la realización de un examen.
- Activación a través de la música y el baile seguida de la meditación basada en el “aquí y el ahora”
- Meditación basada en la respiración.

Con respecto al segundo grupo, es decir, el autocontrol cognitivo de la respuesta de ansiedad se aplican técnicas de identificación y posterior análisis de los pensamientos que acompañan a los síntomas fisiológicos y a la percepción de las situaciones de evaluación. El segundo paso consiste en aprender a modificar los pensamientos calificados como negativos por aquellos que potencian la acción y el empoderamiento personal a través de la programación neurolingüística.

3.5.2. Taller de gestión del aprendizaje en educación superior. El objetivo general es que el estudiante conozca las diferencias cognitivas que presiden el trabajo de estudio en la universidad cuando se comparan con el aprendizaje en tramos educativos

anteriores en lo que se ha llamado *alfabetización académica* (Carlino, 2005). Otros objetivos se resumen a continuación:

- Conocer las características de la llamada alfabetización académica.
- Saber acerca de las estrategias cognitivas necesarias para procesar la información a estudiar en la educación superior.
- Realizar prácticas de iniciación en las técnicas de lectura bibliográfica requerida en los estudios superiores.
- Realizar prácticas de iniciación en las técnicas de escritura propias de la comunidad científica.
- Realizar prácticas de iniciación en la selección y aplicación de las estrategias mentales que se requieren en el procesamiento de la información a estudiar.

Todo ello a través de su propio material de estudio alternándolo con ejercicios de percepción visual, técnicas de lectura abarcando párrafos y técnicas de elaboración de textos escritos. Este taller nos ha permitido identificar dificultades de aprendizaje (Galván-Bovaira y Callejas, 2010) en dos de los estudiantes que realizaron el taller por lo que se inició un trabajo individualizado.

4. Discusión

La evaluación que los participantes realizan de los talleres al finalizar estos, es sistemáticamente positiva con puntuaciones que oscilan principalmente entre 4 y 5 (satisfecho y muy satisfecho, respectivamente). El seguimiento establecido hasta el momento se basa en el emplazamiento que se hace a los participantes para que soliciten una consulta individual al SAP si observan dificultades en la aplicación posterior de los recursos trabajados. Los resultados de este seguimiento informan que menos del 2% de los talleristas optan por esta vía y realizan la mencionada consulta con posterioridad. Esto nos preocupa especialmente ya que ello no nos permite constatar que las razones por las que realizaron el taller han sido superadas. Suponer que los recursos desarrollados en el taller van a aplicarse de forma natural y automática en las sucesivas situaciones de evaluación y que además van a hacerlo con éxito

constituye una proyección demasiado simplista. Por ello se hace necesario estipular procedimientos que nos permitan valorar los resultados de aprendizaje de manera más fiable. Por otro lado, el taller, como modalidad de formación organizado en una sola sesión, deja un margen muy escaso a la interiorización. Debido a esto nos planteamos realizar una experiencia piloto en la que las sesiones de trabajo fueran dos y se espaciaran en el tiempo. Ello ofrecía como ventaja que el estudiante podía traer a la segunda de las sesiones aquellas dificultades que se le hubieran presentado y así tener la oportunidad de contrastarlas con los demás para afianzar, resolver y completar el dominio de los recursos, eso a falta de práctica continua.

Esa experiencia piloto se hizo con el taller de gestión del aprendizaje en la universidad. Así, al final de la primera sesión se dijo a los participantes que en un plazo de un mes se les invitaría a una segunda sesión de trabajo con el fin de completar y optimizar algunos aprendizajes y también para resolver de forma conjunta aquellas dificultades que hubieran podido surgir en la aplicación de las distintas técnicas. Se hizo de esta manera y de forma voluntaria acudió a esta segunda parte del taller el 80% de los participantes.

La evaluación de la sesión fue altamente positiva verbalizando que habían afianzado los recursos y se habían beneficiado de la resolución de interrogantes planteados por los compañeros. También manifestaron que de forma individual no hubieran acudido a consultar las dudas. Dados estos resultados, nos planteamos la posibilidad de introducir cambios en cuanto al carácter de sesión única del taller.

Por último, conviene hacer hincapié en que la metodología utilizada ha tenido en cuenta en todo momento el carácter práctico que define al taller. Insistimos en que dedicar una primera parte a una exposición por quien imparte el taller a modo de clase, resta dinamismo y abunda en esa diferencia entre lo teórico y lo práctico. Sin embargo, la discusión como método utilizado desde el principio a través de la participación de todos, partiendo de los elementos que propone el experto acerca la teoría a la práctica y la dota de plataforma para entender posteriormente otros procesos. Esta metodología ha sido igualmente bien valorada por los participantes, lo que nos predispone a abundar en ello. Los programas grupales pues, constituyen una clara opción para las intervenciones eficaces desde el SAP pero requieren desde nuestro punto de vista ajustes sistemáticos que los potencien.

Referencias

Carlino, P. (2005). *Escribir, leer y aprender en la Universidad: Una introducción a la alfabetización académica*. Buenos Aires. Fondo de Cultura Económica.

Caycedo, N., Rangelrooy, K. y Carsí, N. (2005). Sofrología. *Revista de Enfermería*, 28, (3).

Dewey, J. (1933). *How we think. A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process* (revised edn.). Boston: D.C. Heath.

Galván-Bovaira, M.J. y Callejas, A. (2010). *La detección de problemas de aprendizaje en Educación Superior a través de las consultas a los servicios de atención psicológica universitarios*. Poster presentado en el VII Encuentro de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios. Donostia-Sebastián, 21-22 junio.

Jacobson, E. (1929). *Progressive relaxation*. Chicago: University Chicago Press.