

**“LA ANSIEDAD COMO FORMA DE VIDA”:
UN TALLER DE PSICOEDUCACIÓN SOBRE
ANSIEDAD PARA POBLACIÓN ADULTA
JOVEN**

**Terapias de Tercera Generación y
Aplicación de las Nuevas Tecnologías en el
Tratamiento Psicológico**

Curso 2021 – 2022

Presentada por: Brais Moldes

Tutor/a: Nacho Coller

Fecha: 31 de octubre del 2022

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Declaro haber redactado el trabajo “La ansiedad como forma de vida: un taller de psicoeducación sobre ansiedad para población adulta joven” para la asignatura de Trabajo de Fin de Máster en el curso académico 2021/2022 de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes académicas citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes indicadas, textualmente o conforme a su sentido.

Firmado:

Brais Moldes Peña

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Son muchas las personas que han participado directa o indirectamente en esta investigación, a todas ellas mis más sinceros agradecimientos por cumplir el papel que quiera que hayáis cumplido en este trabajo. Y es más, también agradezco a todas aquellas personas que se han cruzado algún día en mi camino y han tenido cierta influencia sobre mi persona, ya que este trabajo es el comienzo de a lo que me quiero dedicar profesionalmente por vocación y, por lo tanto, parte de mí.

Si bien es cierto que hay ciertas personas que merecen una mención especial, tanto por lo que atañe a lo profesional (ayuda con esta investigación) como a lo personal (vínculos afectivos). Nueve son los galardonados con mis más sinceros agradecimientos por su relevancia en este proceso. A mi padre, por ser un padre como dios manda, para qué decirlo de otra forma. A Ángela, por aguantarme todos los días del año sin rechistar (demasiado) y ayudarme con decisiones sobre el taller y la propia investigación. A Andrea, por cuidarme tanto y ser mi forma más fácil de ver las cosas desde otra perspectiva. A Miguel, por hacerme crecer a cada instante que paso a tu lado. A Jairo, por ser la mente estadística de este estudio. A Hernán y a Pepe, por servir de guía y apoyo durante el proceso. A Garbiñe, por ayudarme con la presentación y grabación. Y, por último, a Nacho, por sus consejos y material aportado.

Gracias también a mis compañeras de clase, tanto a las del online como las del presencial, al personal de ISEP, al centro escolar San José de Jesuitas, en especial a Vicente Palop, por guiarme a través del centro durante la semana de talleres y a Raquel, por darme cobijo cuando lo necesité.

ÍNDICE

Resumen	5
Introducción	7
Justificación del trabajo	7
Fundamentación teórica.....	9
Objetivos e hipótesis	14
Marco metodológico	18
Participantes.....	18
Materiales	20
Procedimiento	20
Variables implicadas y análisis de datos	22
Resultados	24
Discusión	28
Conclusiones y prospectiva	34
Referencias bibliográficas	34
Anexos.....	39
Anexo A	39
Anexo B	44

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edades de los participantes según su ciclo de formación	19
Tabla 2. Palabras clave por número de pregunta.	23
Tabla 3. Tabla de correlaciones entre puntuaciones en el test y edad.	28

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estructuración de la memoria.....	9
Figura 2. Esquema base del taller.....	20
Figura 3. Prueba de normalidad de la seguridad.	25
Figura 4. Prueba de significación de la seguridad.....	25
Figura 5. Prueba de normalidad del conocimiento (5 primeras preguntas).	26
Figura 6. Prueba de normalidad del conocimiento (4 preguntas finales).	26
Figura 7. Prueba de significación del conocimiento.....	27

RESUMEN

Introducción. La alta prevalencia de trastornos relacionados con la ansiedad en población joven requiere una creciente investigación y, sobre todo, intervención al respecto. Para ello se ha creado un taller basado en los principios de habituación y sensibilización, que busca dar una psicoeducación oportuna que provoque un aumento de las habilidades en el público oyente de cara a situaciones desencadenantes de ansiedad.

Metodología. Se ha seleccionado una muestra de 132 alumnos de grado superior de un instituto valenciano, que han rellenado un test previo y posterior a haberse impartido el taller. El cuestionario consta de la edad y el sexo del participante y de 9 preguntas relacionadas con conceptos clave sobre la ansiedad.

Resultados. Los resultados muestran un aumento significativo de la sensación de conocimiento acerca de lo que se pregunta, que se confirma con un aumento significativo de la utilización de palabras criterio en 8 de las 9 preguntas.

Discusión. Este aumento del uso de palabras criterio en los test se interpreta como un aumento en el conocimiento declarativo sobre la ansiedad, lo que hace más probable que se adquieran habilidades procedimentales que servirán posteriormente para afrontar situaciones problemáticas con mayor precisión de respuesta. Así, se conseguirá mayor autocontrol y autoconocimiento y crecerá la sensación de bienestar emocional, cognitivo y vital.

Conclusión. En resumen, la implementación de talleres de psicoeducación es diferencial en cuanto a la adquisición de conocimiento declarativo sobre ansiedad, lo cual asienta las bases de un adaptado control de la conducta y de un procesamiento de estímulos equilibrado, pilares de una salud mental fuerte.

Palabras clave: ansiedad, habituación, respuesta, sensibilización, taller.

INTRODUCCIÓN

Para una correcta progresión del trabajo se procede a justificar los motivos que han llevado al investigador a plantear este estudio, posteriormente, se pondrá en valor la literatura relacionada con la memoria y la personalidad. El objetivo es dar una visión integrada del ser humano en donde todos los componentes están interrelacionados y en el taller se profundiza en ello en búsqueda de un funcionamiento más adaptado. Finalmente, se expondrán los objetivos, tanto generales como específicos, y las hipótesis y/o predicciones al respecto del futuro comportamiento de los participantes de esta investigación.

JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO

Desde el principio de la historia del conocimiento humano la habilidad que más relevancia ha tenido para la supervivencia, para el control de los recursos del planeta y la seña de identidad de la especie es: la inteligencia. Esta capacidad permite relacionar conceptos y eventos que nos proporciona el contexto, con el objetivo de conocer, aprender y, de esta manera, no cometer los mismos errores que en el pasado. Dicho aprendizaje se ha ido formalizando hasta el día de hoy, constituyendo hoy en día los centros escolares el recurso clave para el fomento del conocimiento. A pesar de ello, teniendo en cuenta que la salud es uno de los principales temas de interés en la sociedad y la salud mental está en pleno auge mediático actualmente, en las instituciones educativas escasean los programas de prevención de los trastornos mentales (García-Escalera et al., 2020).

La compleja psicología de la que está dotada la especie humana provoca que, debido a la inteligencia y a un ambiente demandante, los problemas resultantes sean también complejos. Dicha complejidad se ve reflejada, entre otras cosas, en la capacidad para ejercer control sobre el propio organismo y dirigir las acciones a metas. En resumen, cuando estamos ante situaciones muy demandantes la activación es tal que se puede llegar a perder el control del propio ser, en un momento puntual (ansiedad exacerbada) o, incluso, de forma crónica (trastornos de ansiedad). Aún así, las estructuras mentales que se encargan de sustentar el equilibrio pueden optimizarse y conseguir una mayor eficacia, traducéndose ésta en una mayor estabilidad emocional, cognitiva y conductual (Luengo Ballester, 2015).

Gracias a la pandemia por COVID19 hemos podido comprobar cómo se relaciona la sociedad con la sintomatología ansiosa cuando estalla un evento altamente demandante. Se ha visto que se han incrementado de forma preocupante los niveles de ansiedad y depresión en la sociedad y que la exposición a psicoeducación es diferencial a la hora de la regulación interna de la especie (Upton et al., 2021). Esta situación apunta en la dirección de una ausencia de control, tanto a nivel cognitivo como conductual, sobre la salud mental propia. Se plantea que esta situación puede venir propiciada por la falta de formación a este respecto (Wang et al., 2020), principalmente las poblaciones adolescente y adulta joven que son de las más afectadas. Por ello, en el presente trabajo, se propone alcanzar un mayor dominio de los conceptos asociados a la ansiedad a través de un taller de nueva creación “La ansiedad como forma de vida” (Anexo A).

Además, se ha visto cómo los beneficios que la psicoeducación aporta sobre el estado psicológico se equiparan a los de programas específicos (Sepúlveda et al., 2019), incluso hay programas centrados principalmente en la psicoeducación (Shahmansouri et al., 2014). Por lo que, el acercamiento desde la comunidad científica-investigadora a la población estudiantil a través de charlas y talleres impartidos en un entorno que propicie el aprendizaje puede ser un gran medio de forjado de una salud mental equilibrada.

En el taller mencionado se abordan temáticas como la impulsividad, el nivel de ansiedad y el cuerpo, todas relacionadas con el control y regulación emocional (Decker et al., 2021), en busca de un mayor autocontrol, autodeterminación y mejor ajuste psicológico de la población joven (Oliva Delgado et al., 2019) y, así, evitar consecuencias irremediables como el suicidio (Rodrigues et al., 2012).

Para fundamentar la posible correcta adaptación del taller a los procesos de aprendizaje humanos se pondrá el foco en la estructuración de la memoria, haciendo especial hincapié en los procesos de habituación y sensibilización (memoria no declarativa) y en la memoria semántica (declarativa).

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para contextualizar el proceso de creación de la personalidad y asentar las bases de la memoria, se procede a hacer un barrido por el complejo entramado de la memoria con el objetivo de clarificar cuáles son los pilares del taller que compete a este estudio.

Según Carrillo Mora (2010) los procedimientos de aprendizaje más elementales en mamíferos son la habituación y la sensibilización (aprendizaje no asociativo), ambos pertenecientes a la memoria no declarativa, categoría central de la memoria a largo plazo. Además, existen otras diversas subcategorías de la memoria no declarativa, que aunque también relevantes para el desarrollo vital humano, no serán centrales en el presente estudio; como son la memoria procedimental, el priming y el aprendizaje asociativo (condicionamiento clásico y operante), pero igualmente serán tratadas para aumentar el nivel de entendimiento del lector sobre el funcionamiento de la memoria.



(Lighthall et al., 2019)

Figura 1. Estructuración de la memoria.

La memoria procedimental es la encargada de almacenar información relacionada con procedimientos y estrategias que implican a las habilidades motoras (Arreguín-González, 2013), como por ejemplo andar en bicicleta, el patrón del móvil, conducir, caminar, etc. Tiene relaciones complejas con la conciencia, lo que refleja la suma importancia de los mecanismos inconscientes en el proceso de aprendizaje (Portero Tresserra, 2020), cuestión a destacar en la presente investigación por su influencia en el aprendizaje y aplicación de lo aprendido a la vida real, que es el fin último del taller. También, es destacable la ausencia de evidencia al respecto de la asociación entre el deseo consciente de moverse y estructuras cerebrales encargadas de la activación motora, incluso en ciertas tareas de desempeño motor los participantes ven afectada su actuación si se comienza con movimientos conscientes (Carrillo Mora, 2010). Todo lo ya mencionado, pone de manifiesto que la memoria procedimental juega un papel relevante como soporte de los procesos de sensibilización y habituación (Arreguín-González, 2013).

El priming es un tipo de memoria implícita de desarrollo temprano que no requiere de ningún recuerdo consciente de experiencias anteriores para ejercer su función. El impacto del priming es estable a lo largo del tiempo e implica un aumento de las habilidades perceptivas. Todos los tipos de estímulos que escapan a la atención son también asimilados y conforman la base del entramado cognitivo, por lo que se concluye que tiene un importante papel en el proceso de aprendizaje dando soporte a los procesos de habituación y sensibilización, entre otros. Pero el priming funciona gracias a las representaciones cognitivas que hace el individuo del mundo exterior, entonces, a diferencia de la memoria procedimental, podemos determinar que afecta principalmente a la cognición (Filippova, 2011).

Pero, este estudio, como ya se anticipó, pretende centrar sus esfuerzos en remarcar la importancia de los procesos de habituación y sensibilización a la hora de adquirir nuevos conocimientos. En ello tiene gran relevancia la conducta elicitada por estímulos. De este tipo de conducta podemos destacar que es una respuesta flexible al entorno, es decir, el cerebro no emite una respuesta automática respondiendo al estímulo presentado, pensamiento altamente extendido, sino que existe cierta mediación de la conciencia entre el estímulo y la respuesta. Esta flexibilidad que proporciona la conciencia viene modulada por los dos procesos a tratar (habituación y sensibilización)

y pretenden focalizar los esfuerzos del individuo en aquello que es realmente importante para su eficaz adaptación al medio (Domjan, 2018).

En primer lugar, la habituación desencadena un aprendizaje experiencial progresivo, ya que se aprende la relación entre dos eventos de forma poco sorprendente (monótona), es decir, no se desencadena una respuesta emocional reactiva. Por el contrario, en la sensibilización se asocia el estímulo presentado con la peligrosidad para el propio organismo y, por lo tanto, aumenta la atención en las siguientes apariciones del mismo (Bashinski et al., 1985). Tanto los efectos de la habituación a largo plazo como de la sensibilización a largo plazo satisfacen el criterio de durabilidad del aprendizaje (Domjan, 2018). Para que estos procesos tengan los efectos esperados, hay dos factores que median su función: la intensidad del estímulo y elementos temporales (Domjan, 2018; Groves et al., 1969).

Los procesos de habituación y de sensibilización sirven como mecanismos opuestos que modulan la respuesta elicitada por estímulos. Cuando el proceso de habituación es más fuerte que el de sensibilización, el efecto es una disminución de la producción conductual, sin embargo, si el proceso de sensibilización es más fuerte que el de habituación aumenta la producción conductual al aparecer el estímulo en cuestión.

Según Carrillo Mora (2010), la habituación sirve para no atender ni responder estímulos extemporáneos como por ejemplo el goteo continuo, es decir, es una forma simple de aprendizaje que conforma la memoria a largo plazo. Aunque una neurona sensorial envíe potenciales de acción enérgicos, la habituación reduce la magnitud del potencial de acción en las interneuronas y neuronas motoras, por lo que no se produce ningún potencial de acción; esta depresión del potencial de acción a nivel presináptico disminuye el número de vesículas sinápticas liberadas y, a su vez, su eficacia. Por el contrario, la sensibilización es un aprendizaje caracterizado por un aumento en la activación de los reflejos como consecuencia de la estimulación, así un estímulo magnifica el estímulo de la siguiente neurona. Esta facilitación se da porque las neuronas moduladoras afectan la fuerza de la señal sináptica de las neuronas sensoriales y refuerzan la facilitación de reflejos, lo que origina un incremento en la respuesta de las neuronas motoras.

Por otro lado, según Correa Sanz (2007) el aprendizaje asociativo es una de las formas en la que los organismos, entre ellos los humanos, aprenden las relaciones causales del mundo que los rodea. Las reglas del aprendizaje asociativo son el orden, la

contigüidad temporal y la contingencia. En general, es la asociación entre estímulos (E) o entre E y respuestas (R).

- "Condicionamiento clásico: Se trata de una forma de aprendizaje que implica una asociación entre dos estímulos. El emparejamiento contingente, contiguo temporalmente y repetido de un estímulo inicialmente incondicionado (EI) que produce una respuesta refleja, también conocida como respuesta incondicionada (RI), con un estímulo neutro que se convertirá en condicionado (EC), hace que éste vaya adquiriendo propiedades condicionadas por asociación y así el EC produce con el tiempo el mismo tipo de respuesta refleja, ahora condicionada (RC) por el estímulo original (EI). La RC se convierte en una respuesta anticipada a la presentación del EI, dado que el organismo es capaz de determinar una relación predictiva entre EC y EI. Asimismo, cuando ya se ha establecido el condicionamiento, la presentación repetida del EC sin que éste vaya seguido del EI tiene como consecuencia la desaparición gradual de la RC, fenómeno conocido como 'extinción'."
- "Condicionamiento operante: Así pues, el condicionamiento instrumental es una forma de aprendizaje asociativo a la realización de una conducta (R), operando sobre el ambiente, que sirve como el instrumento para la obtención de un Rf (reforzamiento). Un Rf es un estímulo (o actividad) que incrementa la probabilidad de que se dé la R asociada a él y tiene propiedades relevantes (motivantes, movilizadoras) para el sujeto, ya sean éstas aversivas o apetitivas. En el caso de los Rf con propiedades apetitivas, la emisión de la R conlleva la obtención del Rf (reforzamiento positivo). En el caso de que el Rf sea un estímulo aversivo, la ejecución de la R hace que se evite la presentación del Rf (reforzamiento negativo). El condicionamiento instrumental es un condicionamiento más flexible, permite que el individuo adapte su conducta en función de las consecuencias de ésta."

Luego, la memoria declarativa, compuesta por memoria episódica y semántica, está regida mayormente por el córtex prefrontal (coordina a los sistemas declarativo y

no declarativo), el lóbulo temporal medial (principalmente el hipocampo) y el córtex temporal lateral. El córtex prefrontal implementa los procesos que pasan al lóbulo temporal medial durante la codificación y también media en los procesos de monitoreo tras la recuperación de la información (recuerdo). El lóbulo temporal medial a través del hipocampo funciona como integrador de los componentes conceptuales, perceptivos y afectivos de un acontecimiento episódico. Estos procesos integradores operan tanto durante el registro inicial de los nuevos eventos (codificación) como en la recuperación de la información recientemente adquirida (Lighthall et al., 2019). Este sustrato neuronal tiene diferentes funciones, para la memoria episódica la principal es la de almacenar recuerdos relacionados con las vivencias del propio sujeto (focalización en uno mismo), sin embargo, por otro lado, el principal objetivo de la memoria semántica es almacenar conceptos y datos sobre el mundo que lleven a la persona a adaptarse en sociedad, ya que esta información tiene una gran relevancia en el contexto psicosocial (focalización en el contexto).

Los problemas relacionados con la ansiedad tienen un correlato fisiológico, pero en la mayoría de los casos las principales causas tienen origen socio-cultural y, como ya se ha mencionado previamente, la herramienta humana para prevenir y/o combatir este tipo de situaciones es la memoria declarativa semántica. Debido a la estrecha relación de la memoria semántica con el entorno psicosocial, se ha considerado relevante utilizar dicha categoría de la memoria como unidad de estudio, midiendo la cantidad de información retenida post-intervención y comparándola con la información pre-intervención.

Una vez se ha profundizado en los procesos memorísticos, ya existe una base sólida para hablar de cuestiones relacionadas con la personalidad, ya que es donde se integran los conocimientos aprendidos en el taller. Los procesos elementales de aprendizaje acompañan al ser humano desde el principio de sus días, pero una vez el proceso de maduración ha avanzado, se van creando patrones de actuación dependientes de estímulos que pasan a la memoria a largo plazo acabando en lo que conocemos como personalidad.

Según Peurifoy (2007) las personas con problemas relacionados con la ansiedad comparten rasgos de personalidad que conforman la personalidad de ansiedad elevada. Dicha personalidad se desarrolla a partir de la interacción de los siguientes factores:

1. Valores y creencias inculcadas en la familia de crianza.
2. Métodos de disciplina empleados.

3. Modelos de rol adultos durante la juventud.
4. Lugar en la constelación familiar.
5. Influencias sociales y culturales durante la niñez.
6. Herencia biológica.
7. Significado que el propio sujeto le da a los anteriores factores durante el crecimiento.

Y este desarrollo se suele dar en ambientes de alcoholismo en la familia, maltrato al niño (físico, sexual, abandono, castigo cruel, psicológico y/o abandono emocional), modelo de rol parental ansioso, miembro familiar crítico, reglas familiares rígidas, sistemas de creencias rígido, perfeccionismo, sobreprotección, negación de sentimientos, falta de información sobre el cuerpo y las emociones, aprobación relacionada con el desempeño, separación o pérdida, inversión de roles padre/hijo o secreto familiar. Estas situaciones mencionadas generan un buen caldo de cultivo para la formación de la personalidad de ansiedad elevada, que se compone de las siguientes características:

- Alto nivel de creatividad: anticipación negativa e imaginación vívida.
- Pensamiento rígido: pensamiento blanco o negro.
- Excesiva necesidad de aprobación: baja autoestima y miedo al rechazo.
- Autoexigencia desbordante: expectativas extremadamente altas.
- Perfeccionismo: tendencia a centrarse en errores y defectos nimios.
- "Persona activa" competente y fiable: habilidad para hacer las cosas correctamente.
- Excesiva necesidad de control: aversión a los cambios inesperados.
- Supresión de sentimientos negativos: sentimientos que "no deberían" sentir.
- Omisión de importancia al cuerpo: baja prioridad al cuerpo.

Finalmente, cabe mencionar que para todas aquellas personas que la intervención presencial sea inoportuna por decisión propia o imposibilidad física, también existen formaciones en línea sobre ansiedad como por ejemplo el programa Gestiona (Martínez, 2017). Es un programa preventivo online para adolescentes con elevada ansiedad que propone una oportuna psicoeducación abarcando los diferentes componentes principales de la ansiedad (fisiológico, cognitivo y conductual). El

Taller de psicoeducación sobre ansiedad

adolescente realiza la intervención mediante cinco módulos, uno por semana, que tarda en completar cada módulo 20 minutos aproximadamente.

OBJETIVOS E HIPÓTESIS

El objetivo de este estudio es conocer el impacto de un taller de psicoeducación de nueva creación en población adulta-joven. Para guiar a la misma, a continuación se presentan los derroteros por los que se espera que transcurra la actividad y los resultados esperados. Para ello se tienen en cuenta variedad de conceptos que se encuentran en la base de la adquisición de procedimientos adecuados para subsanar problemas relacionados con la respuesta ansiógena.

Como ya se ha mencionado, existen conceptos que, al estar poco trabajados, se encuentran en la base de los trastornos de ansiedad en población joven (definición, progreso de las ideas, tendencias de funcionamiento del cerebro, prevención, etc.), por lo que, se propone como meta del presente trabajo abordar dichos conceptos a través de un taller de nueva creación basado en los principios de habituación y sensibilización. Estos principios están integrados en el taller de tal forma que pretenden generar un impacto explícito, la interiorización de los conceptos que se exponen (memoria declarativa semántica), y también implícito, la normalización y predisposición hacia la temática con una estructura explicativa monótona e insistente para una interiorización paulatina (habituación) y la mención destacada de ciertos conceptos con marcada relevancia de forma que resulte impactante para el oyente (sensibilización).

Para ello se plantean una serie de objetivos específicos a conseguir por la población a la que va dirigida la intervención, tales como:

1. Conocer/Interiorizar los conceptos clave en lo relacionado con la ansiedad para así comprender el funcionamiento de la respuesta ansiógena, es decir, que las puntuaciones del post-test aumenten significativamente frente a las del pre-test (con respecto a la utilización de palabras clave).
2. Aumentar la seguridad de los participantes sobre los conceptos expuestos en el taller en busca de una respuesta adaptativa ante situaciones ansiógenas.
3. Analizar qué puede dificultar la interiorización de tal aprendizaje.
4. Crear un espacio que propicie dicho aprendizaje.
5. También se pretende conocer cuáles son los puntos fuertes y débiles del taller que funciona como intervención, promoviendo así una metodología de intervención basada en la constante evaluación.

Taller de psicoeducación sobre ansiedad

Se hipotetiza que, aquellos sujetos que hayan participado en el taller conseguirán un mayor control sobre los conceptos presentados y que esto les proporcionará más seguridad de cara a las situaciones vitales futuras. Se augura que si se da un mayor control sobre dichos conceptos, se propiciará un mejor desempeño en situaciones que requieran de estos nuevos conocimientos. Esto generará un mayor autocontrol y autoconocimiento, que es inversamente proporcional al padecimiento de trastornos relacionados con la ansiedad (Decker et al., 2021; Oliva Delgado et al., 2019).

MARCO METODOLÓGICO

En este apartado se hará mención al proceso de formación de la muestra, los materiales utilizados para la correcta exposición del taller, el procedimiento que fue llevado a cabo para la realización del mismo, la relación de variables y el análisis de datos que rigen el estudio.

PARTICIPANTES

Los participantes que asistieron al taller son un total de 147, incluyendo profesores y alumnos de ciclo formativo grado superior en escuelas San José, Jesuitas, de la ciudad de Valencia. Del total bruto de participantes se ha seleccionado un montante final de 132 debido a los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

- Solo las personas que hayan participado en el taller serán contempladas como posibles componentes de la muestra final del estudio.
- Solo serán tenidos en cuenta los cuestionarios que estén respondidos en su totalidad.
- Para que un sujeto sea incluido en la muestra final ha de haber completado tanto el pre-test como el post-test.

Por otro lado, para acotar de forma clara y oportuna cómo se distribuye la muestra, se antoja importante mencionar cuáles son los ciclos superiores que componen la oferta educativa de la escuela San José: (1) Programación de la producción en fabricación mecánica (20 hombres), (2) Eficiencia energética y energía solar térmica (15 hombres), (3) Sistemas electrotécnicos y automatizados (14 hombres y 1 mujer), (4) Integración social (4 hombres y 13 mujeres), (5) Administración y finanzas (12 hombres y 11 mujeres), (6) Técnico de animación de actividades físicas y deportivas (19 hombres) y (7) Automatización robótica industrial (22 hombres y 1 mujer). Por lo tanto, los participantes excluidos son un total de 15 por no cumplir los requisitos básicos del estudio.

La edad de la muestra está comprendida entre los 16 y los 48 años, con una media de edad de 20.66 años para el total de los participantes, 20.67 años para los 106 hombres y 20.62 para las 26 mujeres. Si se divide la muestra entre los distintos ciclos superiores a los que se les impartió el taller comprobamos que:

Tabla 1. *Edades de los participantes según su ciclo de formación*

CICLO SUPERIOR	EDAD		
	Media	Mínima	Máxima
Programación de la producción en fabricación mecánica	23.8	18	48
Eficiencia energética y energía solar térmica	20.47	18	29
Integración social	21	19	26
Sistemas electrotécnicos y automatizados	20.07	18	24
Administración y finanzas	20.17	18	29
Técnico de animación de actividades físicas y deportivas	19.89	18	23
Automatización robótica industrial	19.3	16	23

MATERIALES

Los materiales utilizados para la realización de este trabajo no son cuantiosos, para la puesta en escena son necesarias: una pizarra, una tiza, el taller sobre ansiedad (Anexo A) y el cuestionario (Anexo B) en físico en el que cada alumno tendría que responder a cada una de las preguntas que en este estudio sirven como unidad de estudio. Para rellenar el test también es necesario un instrumento de escritura ya sea lápiz, bolígrafo, portaminas, o cualquier otro. Por último, es necesaria la habilitación de un aula para una conveniente presentación del taller, que requiere de retoques en la distribución de mesas y sillas para causar una impresión distendida y fomentar así la participación del público, ya que, con esto se busca una sensación de cercanía entre el ponente y los oyentes.

PROCEDIMIENTO

Una vez llegados todos al aula, el ponente iniciaba un diálogo distendido con los estudiantes donde saludaba y comenta brevemente que el impreso que les reparte es para que lo cubran previo al taller y que esta actividad forma parte de un trabajo de fin de máster.

Una vez rellenado el formulario, se intenta crear un ambiente propicio para el aprendizaje y, para ello, se comienza la actividad con un juego. El juego consiste en cerrar los ojos, apretar lo máximo posible los músculos, a la señal del ponente abrir los ojos, mirar a algún compañero y poner "cara de guerrero" (cara, sonido, gesticulación...). Las risas resultantes suelen ser generalizadas y esto también ayuda a la formación de un vínculo entre ponente y público. Al dar por terminada la actividad en cuestión se les pregunta cómo sienten su cuerpo y se toman unos segundos para reflexionar. Al término de esta etapa de reflexión se les desvela que lo que acaban de sentir es ansiedad, cuestión sorprendente para ellos.

Gracias a esta primera reflexión se puede iniciar el debate sobre qué es la ansiedad, explicándola en base al siguiente esquema:



Figura 2. Esquema base del taller.

Según Cerić (2012) un estímulo es asimilado por parte de uno o varios sentidos y como consecuencia surge un impulso de actuación (emoción) previo al procesamiento lógico, ya que el procesamiento emocional es más rápido que el cortical. Este impulso desencadena una respuesta corporal automática (más pulsaciones por minuto, hiperventilación, tensión muscular, etc.) enfocada a la supervivencia (respuesta ansiógena). Es decir, surge una emoción relacionada con el contexto que activa el sistema de lucha/huida controlado por el sistema nervioso autónomo simpático (Navarro, 2002). Dicho impulso genera pensamientos congruentes anímicamente con la valencia que le otorguemos al estímulo, por lo que, la reevaluación y crítica de estos propios pensamientos (metacognición) lleva a la conciencia a posibles incongruencias entre emoción y pensamiento. Esto resulta de vital importancia de cara a disponer de cierta flexibilidad en la respuesta final, ya que si esta reflexión no se da, el impulso que se erige activaría una respuesta única, automática y poco o nada meditada que, probablemente, no sería la más eficaz para ese contexto social. La eficacia de la respuesta no sería alta debido a que el sistema de lucha/huida no está diseñado para tomar el control en situaciones cotidianas. Pero cuando no existe peligro y aún así es percibido por la persona como tal, la respuesta corporal inmediata se activa sin necesidad de ello y esa incongruencia entre situación y respuesta genera malestar (trastorno de ansiedad). Para que la respuesta final sea probabilísticamente más eficaz y adaptativa ha de pasar por un procesamiento cortical que complemente la información emocional, de esta manera la información será más completa y la respuesta, al haber sido meditada, es más probable que vaya ligada a valores de la persona, que es lo que hace adaptativa a una respuesta social.

Para continuar con la explicación, se trae a colación la formación de ideas por parte del cerebro. En esta etapa se mencionan ciertos procedimientos cerebrales relacionados con la ansiedad (adquisición de habilidades, vivencia de experiencias, etc.) y se arroja luz sobre el funcionamiento general del cerebro (redes neuronales, sistema límbico, automatismos, neocortex, etc.). También, se menciona la tendencia del organismo al equilibrio (homeostasis) y se explica la metacognición, cuestión novedosa y que parece atraer la atención del público.

Una vez repasadas las definiciones y los procesos concretos inmiscuidos en la respuesta de ansiedad, se pasan a mencionar y explicar algunas de las alternativas existentes para la búsqueda de equilibrio cuando, en una situación concreta o a nivel

general, se presenta un estímulo productor de ansiedad para la persona. En este apartado del taller se pone el foco, con ejemplos y experiencias in situ, en la verbalización asertiva, técnicas de relajación y prevención activa como fuente de estabilidad emocional.

Luego, se hace un barrido general por los principales conceptos arrojados durante el taller y se les solicita feedback a los participantes de la siguiente manera: tienen que enunciar distintos consejos para una hipotética persona que padeciese de alguna dificultad relacionada con la ansiedad.

Por último, cuando el taller ya va a terminar se pasa el post-test y, a su finalización, los participantes abandonan la sala; salvo aquellos que quieren comentar con el ponente algún tema relacionado con lo expuesto en el taller.

VARIABLES IMPLICADAS Y ANÁLISIS DE DATOS

Para tratar de contabilizar el aprendizaje de los participantes durante el taller, se crea un sistema de análisis que se pasa a exponer.

Aquellos que contestan "sí" (indicado o escrito) se contabiliza 1 punto en la variable "Conocimiento total" tanto para el pre como para el post-test, aunque no exista argumentación en el apartado que le correspondería, ya que se asume que por factores como el tiempo, la pereza, el cansancio, etc. se puede haber omitido la explicación. También, se contabilizan con 1 punto en la variable mencionada aquellas preguntas que aunque no estén contestadas como "sí" o "no", estén respondidas en el apartado de argumentación, ya que se sobreentiende que si el participante ha argumentado algo, sea lo que sea, significa que siente que dispone de alguna información al respecto y no habrá contestado afirmativa ni negativamente por olvido u omisión.

Por el contrario, las respuestas que están contestadas con un "no" son contabilizadas con 0 puntos, aunque exista cierta argumentación en el apartado correspondiente, ya que se deduce que si han respondido un "no" explícito significa que el sujeto considera que no dispone de dicha información pero, sin embargo, se aventura a argumentar sin tener nociones reales.

A la pregunta 3 se le aplica un criterio distinto, ya que no se contesta con sí o no, sino que es una disyuntiva entre dos opciones que se presentan en la propia pregunta, "cambio" y "equilibrio" (Anexo B, pregunta 3). Para evaluar esta pregunta se considera

oportuno valorar con 1 punto si la respuesta es “equilibrio” y con 0 puntos si la respuesta es cualquier otra.

En cuanto a las variables denominadas como “pregunta n pre/post” se han utilizado palabras clave (PC) seleccionadas del propio taller (Anexo A) para determinar cómo se comporta el público de cara a la interiorización de los conceptos. A continuación se exponen las mismas:

Tabla 2. *Palabras clave por número de pregunta.*

	1ª PC	2ª PC	3ª PC	4ª PC	5ª PC
Pregunta 1	Respuesta fisiológica	Anticipación/ Preparación	Impulso	Evitación automática	Estímulo
Pregunta 2	Secuencia neuronal	Activar	Experiencias	Repetir	Automatización
Pregunta 3	Minimax	Estabilidad	Seguridad	Regulación	Control
Pregunta 4	Reflexión	Pensamiento	Auto-referencia	Crítica	Evaluación
Pregunta 5	Red de apoyos	Consolidación	Comprensión	Debate	Aprendizaje/ Reprocesamiento
Pregunta 6	Imagen positiva	Respiración abdominal/ profunda	Meditación/ Mental	Muscular/ Física	Deporte
Pregunta 7	Procesamiento relajado/ calmado	Prudencia	Estímulos	Tiempo	Reevaluación positiva
Pregunta 8	Estímulo	Sentidos	Impulso	Pensamiento	Respuesta
Pregunta 9	Activación cognitiva	Auto-conocimiento	Red de apoyos	Verbalizar/ Escribir	Metacognición

Estas palabras o expresiones están ampliamente relacionadas con el contenido del taller, de tal modo que su utilización cobra especial relevancia en las respuestas de cada sujeto. Se ha contabilizado con 1 punto la mención, tanto explícita como implícita, de estas palabras clave, para así contabilizar el aprendizaje que se ha dado durante el taller.

Algunas de las PC son dos palabras seguidas que conforman entre ambas un sentido completo y la mención de cada una de ellas es contabilizada en el estudio con 0.5 puntos, por ejemplo: en la primera PC de la pregunta 2 se contabiliza como 0.5 puntos por mencionar "secuencia" y otros 0.5 puntos por mencionar "neuronal".

Por otra parte, existen PC que tienen dos formas de ser expresadas, la mención de cualquiera de las dos connotaciones reportará 1 punto y la mención de ambas representará la misma puntuación, ya que pertenecen a una única palabra clave, por ejemplo: en la tercera PC de la pregunta 6 se contabiliza 1 punto tanto si menciona "meditación" y "mental" como si menciona ambas.

Y, algunas de las expresiones criterio seleccionadas presentan una secuencia de dos palabras, pero una de ellas tiene una alternativa, por ejemplo: en la primera PC de la pregunta 7 se sumarán 0.5 puntos si se menciona "procesamiento" y los 0.5 puntos restantes se obtienen mencionando "relajado", "calmado" o ambas.

Para el análisis de los datos se utilizó IBM SPSS Statistics 23 para comprobar estadísticamente si los datos reflejan diferencias significativas y, de haberlas, entre qué variables se presentan. Luego, se ha utilizado Python como lenguaje de programación y las librerías pandas, seaborn y matplotlib. Las pruebas estadísticas realizadas fueron pruebas de normalidad, pruebas de correlación y diferencias de medias para dos muestras relacionadas.

RESULTADOS

Para comprobar mediante la estadística si los datos son significativamente distintos entre el pre y el post-test se les aplica primero una prueba de normalidad, de esta manera se averigua si la distribución muestral se adapta a la curva normal y, de ser así, se aplican las pruebas paramétricas, ya que se cumple el supuesto necesario para ello.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Conocimiento total del pre-test	,168	132	,000	,939	132	,000
Conocimiento total del post-test	,146	132	,000	,937	132	,000

Figura 3. Prueba de normalidad de la seguridad.

En este caso se puede ver cómo la significación por debajo de .05 ($\alpha = .05$) nos lleva a asumir que no se cumple el supuesto de normalidad y a realizar pruebas no paramétricas.

	Conocimiento total del post-test - Conocimiento total del pre-test
Z	-9,743 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000

Figura 4. Prueba de significación de la seguridad.

Después de la aplicación de la prueba no paramétrica se comprueba que la diferencia entre la variable “Conocimiento total del pre-test”, con una media de 3.45 puntos, y “Conocimiento total del post-test”, con media 6.55, es significativa con una significación asintótica bilateral $<.001$.

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
¿Qué es la ansiedad?	,523	132	,000	,339	132	,000
¿Qué es la ansiedad?	,143	132	,000	,932	132	,000
¿Proceso de consolidación de las ideas?	,531	132	,000	,097	132	,000
¿Proceso de consolidación de las ideas?	,497	132	,000	,438	132	,000
¿El cerebro busca el cambio o el equilibrio?	,502	132	,000	,462	132	,000
¿El cerebro busca el cambio o el equilibrio?	,446	132	,000	,588	132	,000
¿Qué es metacognición?	,527	132	,000	,061	132	,000
¿Qué es metacognición?	,192	132	,000	,888	132	,000
¿Procesos cerebrales acontecidos al verbalizar una idea?	,540	132	,000	,161	132	,000
¿Procesos cerebrales acontecidos al verbalizar una idea?	,510	132	,000	,381	132	,000

Figura 5. Prueba de normalidad del conocimiento (5 primeras preguntas).

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
¿Conoces algún método de relajación?	,197	132	,000	,884	132	,000
¿Conoces algún método de relajación?	,161	132	,000	,935	132	,000
¿Forma de prevención de la ansiedad más eficaz?	,530	132	,000	,269	132	,000
¿Forma de prevención de la ansiedad más eficaz?	,509	132	,000	,429	132	,000
¿Relación entre los conceptos implicados en la respuesta de ansiedad?	,540	132	,000	,161	132	,000
¿Relación entre los conceptos implicados en la respuesta de ansiedad?	,382	132	,000	,619	132	,000
¿Sabrías dar algún consejo para el manejo de la ansiedad?	,487	132	,000	,483	132	,000
¿Sabrías dar algún consejo para el manejo de la ansiedad?	,401	132	,000	,651	132	,000

Figura 6. Prueba de normalidad del conocimiento (4 preguntas finales).

Se utiliza la misma dinámica con cada una de las preguntas del test y resulta que, al igual que en las variables anteriormente mencionadas, ninguna de ellas cumple el

Taller de psicoeducación sobre ansiedad

criterio de normalidad, por lo que también será aplicada la prueba no paramétrica correspondiente. En este caso: la prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

Estadísticos de prueba^a

	¿Qué es la ansiedad? - ¿Qué es la ansiedad?	¿Proceso de consolidación de las ideas? - ¿Proceso de consolidación de las ideas?	¿El cerebro busca el cambio o el equilibrio? - ¿El cerebro busca el cambio o el equilibrio?	¿Qué es metacognición? - ¿Qué es metacognición?	¿Procesos cerebrales acontecidos al verbalizar una idea? - ¿Procesos cerebrales acontecidos al verbalizar una idea?	¿Conoces algún método de relajación? - ¿Conoces algún método de relajación?	¿Forma de prevención de la ansiedad más eficaz? - ¿Forma de prevención de la ansiedad más eficaz?	¿Relación entre los conceptos implicados en la respuesta de ansiedad? - ¿Relación entre los conceptos implicados en la respuesta de ansiedad?	¿Sabrías dar algún consejo para el manejo de la ansiedad? - ¿Sabrías dar algún consejo para el manejo de la ansiedad?
Z	-9,012 ^b	-3,516 ^b	-2,444 ^b	-8,933 ^b	-3,216 ^b	-5,076 ^b	-1,092 ^b	-5,670 ^b	-3,067 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000	,000	,015	,000	,001	,000	,275	,000	,002

Figura 7. Prueba de significación del conocimiento.

También, se comprueba que para $\alpha = .05$ la diferencia entre el pre y el post-test es significativa para todas las variables excepto para "¿Forma de prevención de la ansiedad más eficaz?" (Anexo B, pregunta 7).

Se pasan a mostrar las medias de cada ciclo superior tanto en el pre como en el post-test, así como la diferencia (aprendizaje) entre ellas:

Tabla 3. Medias por ciclo y diferencia entre medias.

MEDIA CONOCIMIENTOS	Pre-test	Post-test	Diferencia
CICLO SUPERIOR			
Programación de la producción en fabricación mecánica	1,15	2,575	1,425
Eficiencia energética y energía solar térmica	1,433 [^]	6,833 [^]	5,4
Integración social	1,441	6,941	5,5
Sistemas electrotécnicos y automatizados	1,3	7,933 [^]	6,633 [^]
Administración y finanzas	2,043	8,065	6,022

Técnico de animación de actividades físicas y deportivas	1,211	5,842	4,632
Automatización robótica industrial	1,609	7,761	6,152

La media del pre-test es de 1,455 palabras clave mencionadas, la media del post-test es de 6,564 y, por lo tanto, la diferencia entre ambas es de 5,109.

Los resultados de las pruebas correlacionales apoyan la ausencia de relación entre las puntuaciones en los test (conocimientos previos y aprendizaje) y la edad de los participantes. Se pasan a mostrar las evidencias al respecto:

Tabla 3. *Tabla de correlaciones entre puntuaciones en el test y edad.*

	Edad	SUMA PRE	SUMA POST	DIFERENCIA
Edad	1.000000	-0.007617	-0.033047	-0.032406
SUMA PRE	-0.007617	1.000000	0.320610	0.012952

También, es destacable la ausencia de una correlación significativa entre el aprendizaje y la cantidad de conocimiento previa.

DISCUSIÓN

Según lo visto en el apartado de resultados, se puede deducir que las personas que participaron en el taller sobre ansiedad que se impartió en la escuela San José en Valencia conocían significativamente mejor (media = 6,564), es decir, con mayor precisión, los conceptos clave relacionados con la ansiedad que antes de su propia asistencia al mismo (media = 1,455). Por ello, se concluye que terminaron la actividad con mayores conocimientos acerca del funcionamiento de la respuesta ansiógena (diferencia de medias/aprendizaje = 5,109), existiendo outliers con un aprendizaje de más de 10 conceptos.

También se puede asegurar, gracias a los datos referentes a la variable "Conocimiento total", que la sensación del propio sujeto es de tener mayores conocimientos al término del taller, ya que las puntuaciones del post-test son mayores que las del pre-test. Esta variable fue medida teniendo en cuenta la cantidad de preguntas que los participantes decían 'a priori' saber contestar y, aunque esto versa únicamente sobre su sensación de conocimiento, su conocimiento real fue medido a través de distintas palabras clave que tratan de servir como ancla del presente trabajo.

Estas palabras clave sirven de criterio para la corrección de los cuestionarios de cada uno de los participantes en el taller. Como ya se ha mencionado anteriormente, el objetivo mundano del taller era que en la respuesta a cada pregunta de los test se mencionasen implícita o explícitamente cinco palabras o expresiones elegidas como criterio por su enorme capacidad explicativa acerca de la pregunta a la que están supeditadas. Es decir, las palabras criterio son fundamentales (o su mención implícita a través de ejemplos, retórica, etc.) para la comprensión profunda del taller, por lo que su utilización en los test tiene como consecuencia mayores puntuaciones en éstos. De esta forma, se corrobora que los participantes en el taller adquieren mayor control sobre los conceptos presentados. Este mayor control fomenta la búsqueda de experiencias personales en situaciones que requieran de estos nuevos conocimientos, lo que ayudará a fortalecer el autocontrol y el autoconocimiento y, como consecuencia, la actuación en situaciones vitales posteriores y la autoestima de cara a ellas. En resumen, la interiorización de dichos conceptos es inversamente proporcional al nivel de padecimiento de trastornos relacionados con la ansiedad.

La interiorización de los conceptos va de la mano de los procesos de sensibilización y habituación, que dirigen y modulan la atención del sujeto. Estos procesos consiguen de forma no declarativa actuar sobre la memoria procedimental y, por lo tanto, sobre la puesta en marcha de habilidades pertinentes para conformar una base sólida para la actuación motora cuando ésta se requiera. Cuando esta base se establece y se consolida gracias a la repetición continuada de los estímulos elicitanes y a la automatización de la respuesta, pasa a considerarse un rasgo de la personalidad y, por lo tanto, una opción de respuesta con mayor relevancia y de aparición más frecuente en el repertorio conductual del sujeto. Por otro lado, dichos procesos requieren de una inversión temporal mayor para obtener óptimos resultados, es decir, la no continuación en el tiempo del taller o de actividades relacionadas con los conceptos presentados puede provocar un descenso en la activación de las redes neuronales asociadas y, como consecuencia, dificultar la interiorización del material.

También, es digna de mención la ausencia de relación entre la edad de los participantes y las puntuaciones en el test, ya que se puede deducir de ello que no es cuestión del paso del tiempo que estos conocimientos se adquieran, por lo que cobra vital importancia que este tipo de formaciones sean ofertadas en el programa de salud escolar. Otra ausencia de correlación destacable es la que no se da entre el conocimiento previo y el aprendizaje, ya que se podría suponer que aquel que tiene un menor conocimiento dispone de un margen de mejora más amplio y esto podría traducirse en un mayor aprendizaje, pero eso no es así en esta investigación.

Cuidar el contexto es otro factor que dota de relevancia a la intervención. Cuando el espacio creado por ponente y público (incluyendo factores materiales e inmateriales) es propicio para el aprendizaje se auguran unos mejores resultados en el objetivo perseguido. Por ello, la correcta distribución de la clase puede fomentar una mayor fortaleza de los procesos de aprendizaje y con ellos el nivel de atención y flexibilidad de respuesta de los oyentes.

La conducta condicionada por aprendizaje asociativo tiene gran relevancia a la hora de instaurar conductas automatizadas de respuesta al repertorio de personalidad. Esto se da ya que la RC (respuesta condicionada) se convierte en una respuesta anticipada a la presentación del EI, dado que se produce una relación predictiva entre EC y EI, como ya se ha mencionado anteriormente. Esta relación predictiva provoca la aparición de la RC de forma automática, que puede acarrear problemas debido a la escasa flexibilidad de respuesta a este respecto. La inflexibilidad de respuesta implica

déficit de autocontrol, ya que la RC no ha estado mediada por la conciencia y el resultado final no es una respuesta meditada y acorde a los valores de la persona.

Por el otro lado, el condicionamiento instrumental es un condicionamiento que permite que el individuo adapte su conducta en función de las consecuencias de ésta, en este caso el foco está más centrado en la relación entre el sujeto y el contexto, por lo que es más flexible y adaptada. Aún así, las respuestas controladas por estas contingencias es recomendable filtrarlas a través de un proceso cognitivo consciente mediador, en pos de un mayor control sobre las variables presentes y sobre uno mismo (autocontrol).

La memoria episódica cumple el papel de almacén de cuestiones relacionadas con las vivencias del propio sujeto. Durante el taller, las situaciones que transporten al sujeto a una interpretación centrada en su propia persona serán procesadas por la memoria episódica y todo aquello que tenga que ver con conceptos sin implicación personal será interpretado por la memoria semántica.

En cuanto a la memoria declarativa semántica, unidad de análisis de este estudio a través del recuerdo consciente, al estar dirigida mayormente por el córtex prefrontal, coordinador de los sistemas declarativo y no declarativo, busca implementar los procesos que pasan al lóbulo temporal medial durante la codificación y monitorear la recuperación del recuerdo. El lóbulo temporal medial, a través del hipocampo, funciona como integrador de los componentes conceptuales, perceptivos y afectivos de un acontecimiento episódico, tanto durante la codificación como en la recuperación. Es necesaria la activación de este sistema neuronal durante el taller debido a la alta necesidad de integración de la información referente a la forma de procesamiento cerebral humana, ya que atañe a diferentes aspectos y funciones interrelacionadas.

Cuando surge la interpretación semántica a partir de un evento/estímulo interpretado como amenazante, ésta se mezcla con información emocional asociada y aparece la respuesta elicitada por estímulos, es decir, una respuesta fisiológica causada por un significado social del mensaje. En resumen, la memoria declarativa semántica media entre el estímulo y la respuesta, por lo que, el entrenamiento de este centro de la memoria puede provocar grandes avances al intentar alcanzar un alto bienestar subjetivo al experimentar una mejoría del autocontrol, del autoconocimiento e, indirectamente, de la autoestima.

Al trabajar con la memoria semántica se consigue la retroalimentación del sustrato neuronal asociado, es decir, una mayor capacidad para seguir trabajando en esa línea y esto supone un aliciente para el crecimiento de la interacción entre la persona y

los propios conceptos. El trabajo continuado con dichas ideas, como ya se mencionó anteriormente, lleva a un mayor autoconocimiento que hace más probable encontrar una respuesta que se ajuste óptimamente a ciertas situaciones conflictivas. En concreto, cuando aparece una situación que genera ansiedad, cuanto más tiempo de calidad haya invertido el sujeto en elevar su memoria declarativa semántica, más probable será que encuentre una respuesta que al emitirla reduzca la problemática, por lo tanto, será más probable la repetición de dicha respuesta y la automatización de la misma. Cuando esta automatización se da, pasa a formar parte del repertorio de habilidades del sujeto y se convierte en una alternativa de respuesta destacada representando un rasgo de personalidad.

No obstante, si los rasgos de personalidad a este respecto se han creado en base a la presentación de creencias familiares y valores fundados en el miedo y la evitación, métodos de disciplina negligentes por parte de los cuidadores primarios que constituyen un apego inseguro en el niño, modelos de rol contraproducentes, exposición a influencias sociales negativas para un desarrollo sano, herencia biológica ligada a la elevada ansiedad, protocolo de interpretación del significado de los eventos vitales lastrado por la tendencia a polos negativos y/o una posición intermedia entre los hermanos en la constelación familiar a esta persona se le atribuye una personalidad denominada "personalidad de ansiedad elevada". Este cúmulo de características suele venir acompañado de un ambiente habitualmente precario, con alta prevalencia de alcoholismo en la familia, maltrato, críticas, ansiedad elevada en general y de forma habitual, reglas rígidas, perfeccionismo, sobreprotección, etc.

Las personas con una personalidad de ansiedad elevada gozan de un alto nivel de creatividad que influye negativamente en ellos a través de una gran imaginación en favor de anticipaciones negativas que aumentan los niveles generales de ansiedad. Pero esta propia creatividad puede ser un factor de resiliencia si se relaciona con actividades imaginativas que fomenten el autocontrol y el autoconocimiento, por ejemplo. También, tienen un pensamiento rígido que les dificulta relativizar y procesar los estímulos del medio con mayor prudencia, cuestión importante a la hora de evitar trastornos de ansiedad. Luego, la excesiva necesidad de aprobación y una desbordante autoexigencia (perfeccionismo) provocan un incumplimiento de las expectativas y miedo al rechazo que, como consecuencia, reportan bajos índices de autoestima; todo ello caldo de cultivo para un autocontrol deficiente y una baja calidad de vida.

La tendencia perfeccionista que caracteriza a este tipo de personalidad convierte a la persona en cuestión en fiable y competente a la hora de realizar una actividad, pero al centrar su atención en errores nimios no es capaz de autoevaluarse como eficaz ni capaz de controlar su actuación frente a cambios inesperados.

Por último, es reseñable la poca o nula importancia que dan estas personas al cuerpo, tanto físicamente como en lo que respecta a sentimientos que catalogan como negativos y valoran que "no deberían" sentir. Esto colisiona en líneas generales con el principio de que las emociones surgen como respuesta adaptativa al medio (salvo en trastornos de la regulación emocional), por lo que, la libertad para sentir lo que requiera la situación es de suma importancia para combatir la desregulación emocional y disfrutar de estabilidad mental y vital.

CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA

La profundización en un ambiente educativo en conceptos relacionados con la ansiedad y con gran fuerza explicativa sobre ésta es diferencial a la hora de adquirir las habilidades oportunas para enfrentarse a situaciones vitales de alta demanda cognitiva. Estas habilidades provienen del enfrentamiento consciente de la experiencia personal propia, es decir, deteniendo la evitación de situaciones que son altamente ansiógenas para cada persona.

Las personas que asistieron al taller interiorizaron buena parte de los conocimientos impartidos en él, por lo que se deduce que el conocimiento y la presentación del mismo van acordes a las bases de aprendizaje de la población a la que va dirigida.

La memoria semántica puede utilizarse como un medio óptimo de cara a un mayor control de los conceptos que circunscriben a un tema en concreto, en este caso la ansiedad, y así proporcionarse a uno mismo un mayor autocontrol. El conocimiento declarativo propicia el desarrollo de habilidades y éstas aportan seguridad sobre la actuación.

Al respecto del futuro comportamiento de los participantes de esta investigación se predice que los conocimientos adquiridos durante la actividad provocarán un mayor control y autodeterminación en los susodichos y, de esta manera, podrán enfrentarse a situaciones que les generen alto nivel de ansiedad desde un paradigma nuevo que les conducirá a un mejor desempeño social y personal. El afrontamiento es inversamente proporcional al padecimiento de trastornos relacionados con la ansiedad, ya que la respuesta de evitación es responsable de la preservación de la activación de la respuesta de ansiedad aún cuando ésta no es necesaria. En conclusión, disfrutarán de un mejorado sistema de defensa frente a los trastornos de ansiedad, basado en la prudencia, el afrontamiento y el reprocesamiento.

Las variables externas que están implicadas en esta investigación son abundantes (la correcta exposición del taller, el nivel de atención de los participantes durante la ponencia, la hora a la que sea impartido el taller, el tipo de actividad que hayan llevado a cabo previamente los participantes, el estado de ánimo, etc.), para ello, basando el estudio en la metodología de intervención, se propone el objetivo de ir reduciendo el impacto de estas variables a lo largo del tiempo y con la práctica. De esta manera, se irá

Taller de psicoeducación sobre ansiedad

acrecentando el número de sujetos que se unen a la muestra y se obtendrán datos más normalizados. Sería también positivo para el estudio que aumentase el número de mujeres que participan en él.

Será a través del control de dichas variables extrañas y de la constante evaluación, del propio ponente y de la actividad como tal, como se consiga la mejoría del taller hasta alcanzar una transmisión de la información más ajustada a las bases de la memoria humana. Por ejemplo, el menor nivel de aprendizaje que se ve reflejado en las puntuaciones de los test de los participantes pertenecientes al ciclo de programación de la producción en fabricación mecánica puede ser debido a la falta de experiencia del ponente y, por lo tanto, falta de habilidades para subsanar la situación que desencadena la exposición del propio taller o a otras variables extrañas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arreguín-González, I. J. (2013). Sinapsis y memoria procedimental: Synapses and procedural memory. *Archivos de Neurociencias*, 18(3), 148-153. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=a9h&AN=97583123&site=ehost-live&scope=site>
- Bashinski, H. S., Werner, J. S., y Rudy, J. W. (1985). Determinants of infant visual fixation: Evidence for a two-process theory. *Journal of Experimental Child Psychology*, 39(3), 580-598. [https://doi.org/10.1016/0022-0965\(85\)90058-X](https://doi.org/10.1016/0022-0965(85)90058-X)
- Carrillo Mora, P. (2010). Sistemas de memoria: Reseña histórica, clasificación y conceptos actuales. Segunda parte: sistemas de memoria de largo plazo: memoria episódica, sistemas de memoria no declarativa y memoria de trabajo. *Salud Mental*, 33(2), 197-205.
- Cerić, F. (2012). Ruta rápida *versus* ruta lenta: Evidencias electrofisiológicas y conductuales de las vías del procesamiento emocional. *Estudios de Psicología*, 33(3), 385-388. <https://doi.org/10.1174/021093912803758200>
- Correa Sanz, M. (2007). Neuroanatomía funcional de los aprendizajes implícitos: Asociativos, motores y de hábito. *Revista de Neurología*, 44(04), 234. <https://doi.org/10.33588/rn.4404.2006060>
- Decker, R., Pinhatti, M. M., Castro, T. G. de, y Bizarro, L. (2021). Emotional eating: Associations among impulsivity, depression, sex, and weight status in young adults. *Psico*, 52(1), 1-10. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2021.1.35452>
- Domjan, M. (2018). Habituation and sensitization. En *The essentials of conditioning and learning*, 4th ed. (2017-58770-003; pp. 27-41). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000057-003>

- Filippova, M. G. (2011). Does unconscious information affect cognitive activity?: A study using experimental priming. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 20-36.
- García-Escalera, J., Valiente, R. M., Sandín, B., Ehrenreich-May, J., y Chorot, P. (2020). Los efectos de un programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 143-149. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.05.001>
- Groves, P. M., Lee, D., y Thompson, R. F. (1969). Effects of stimulus frequency and intensity on habituation and sensitization in acute spinal cat. *Physiology & Behavior*, 4(3), 383-388. [https://doi.org/10.1016/0031-9384\(69\)90194-2](https://doi.org/10.1016/0031-9384(69)90194-2)
- Lighthall, N. R., Conner, L. B., y Giovanello, K. S. (2019). Learning and memory in the aging brain: The function of declarative and nondeclarative memory over the lifespan. En G. R. Samanez-Larkin (Ed.), *The aging brain: Functional adaptation across adulthood*. (2019-30018-003; pp. 73-109). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000143-004>
- Luengo Ballester, D. (2015). *Los secretos de la ansiedad*. Paidós.
- Martínez, M. (2017). Programa Gestion@: Programa psicoeducativo en línea para adolescentes con elevada ansiedad. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(3), 7.
- Navarro, X. (2002). Fisiología del sistema nervioso autónomo. *REV NEUROL*, 35(6), 10.
- Oliva Delgado, A., Antolín Suárez, L., y Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). Uncovering the link between self-control, age, and psychological maladjustment among Spanish adolescents and young adults. *Psychosocial Intervention / Intervención Psicosocial*, 28(1), 49-55. <https://doi.org/10.5093/pi2019a1>
- Peurifoy, R. Z. (2007). *Venza sus temores*. Ediciones Robinbook.

- Portero Tresserra, M. (2020). Aprendizaje y memoria: Memoria procedimental y formación de hábitos. *Cuadernos de Pedagogía*, 509, 1-3.
- Rodrigues, M. E. da S., Silveira, T. B. da, Jansen, K., Cruzeiro, A. L. S., Ores, L., Pinheiro, R. T., Silva, R. A. da, Tomasi, E., y Souza, L. D. de M. (2012). Risco de suicídio em jovens com transtornos de ansiedade: Estudo de base populacional. *Psico-USF*, 17(1), 53-62. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712012000100007>
- Sepúlveda, A. R., Anastasiadou, D., Parks, M., y Gutiérrez, E. (2019). A controlled study of the Collaborative Care Skills Workshops versus Psycho-educational Workshops among Spanish caregivers of relatives with an eating disorder. *European Eating Disorders Review*, 27(3), 247-262. <https://doi.org/10.1002/erv.2658>
- Shahmansouri, N., Janghorbani, M., Salehi Omran, A., Karimi, A. A., Noorbala, A. A., Arjmandi, A., y Nikfam, S. (2014). Effects of a psychoeducation intervention on fear and anxiety about surgery: Randomized trial in patients undergoing coronary artery bypass grafting. *Psychology, Health & Medicine*, 19(4), 375-383. <https://doi.org/10.1080/13548506.2013.841966>
- Upton, E., Clare, P. J., Aiken, A., Boland, V. C., Torres, C. D., Bruno, R., Hutchinson, D., Kypri, K., Mattick, R., McBride, N., y Peacock, A. (2021). Changes in mental health and help-seeking among young Australian adults during the COVID-19 pandemic: A prospective cohort study. *Psychological Medicine*, 1-9. <https://doi.org/10.1017/S0033291721001963>

ANEXOS

ANEXO A

La ansiedad como forma de vida

Juego introductorio

1. Activación muscular → Apretar los músculos, cardio, movilidad...
2. Activación cognitiva → Mirarse unos a los otros con cara de guerreros para que les dé vergüenza y se activen a un mayor nivel.
3. Concentrarse en lo que sienten.
4. Reflexión en grupo sobre lo que sintieron → Explicación del porqué de la activación fisiológica (para que llegue más sangre a los músculos).

Presentación personal

¿Qué es la ansiedad?

Ansiedad: **respuesta fisiológica** resultante de la **anticipación** frente a un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de agitación (respiratoria, mental, física...), tensión muscular, palpitaciones, temblor, sudor, pensamientos negativos reiterados, etc. Se trata de un **impulso** de alerta que informa de un peligro inminente y que genera una respuesta de **evitación automática**. Es decir, es la activación a nivel inconsciente de un sistema de alarma por tener éste un funcionamiento alterado frente a **estímulos** (no tendría porque activarse ya que no hay ningún peligro real) que desencadena una respuesta de huida en busca de alejarse de la situación disparadora.

Eso que están notando es lo mismo que se nota en un ataque de ansiedad (hiperventilación, agitación, tensión muscular, taquicardia...), pero con la diferencia de que ellos ahora saben porque están así, pero la persona que tiene un ataque puede estar tan tranquilamente en su cama y empezar a sentir esto sin saber porqué y esa desvinculación del cuerpo y la mente es lo que hace que en el momento en el que empieza la ansiedad vaya aumentando exponencialmente en intensidad. Los pensamientos negativos que se generan son producto de la incertidumbre existente sumado a la valoración de la emoción surgida, es decir, al no saber qué pasa y como no tiene sentido para la persona ya que no ha hecho ejercicio brusco, empieza a pensar que se va a morir, que se ahoga, etc.

La respuesta ansiógena, además de lo ya mencionado, tiene el añadido de que se puede cronificar en el tiempo debido a la capacidad humana de mantener presentes una serie de pensamientos y creencias aunque éstas sean disfuncionales.

¿Qué pasa aquí?

Una idea cuando llega a nuestras cabezas por primera vez (un estímulo desencadena una respuesta y esta se almacena en el cerebro generando una habilidad), crea una **secuencia neuronal** (más bien es al revés, el caminito neuronal hace a la idea) que es mucho más probable que se vuelva a **activar** en futuras ocasiones en detrimento de otras posibles **experiencias** aún no sucedidas, porque ya ha sido una forma de respuesta emitida y está más consolidada que las no emitidas. Es decir, si se ha presentado una situación X y ya se ha dado una respuesta, ya se ha creado un “sendero” por el que pasar, por lo que, cuando vuelva a haber una situación igual o similar, será mucho más fácil **repetir** el camino ya hecho que hacer uno nuevo y, por lo tanto, acabar **automatizando** el proceso.

¿Por qué se da por bueno ese camino ya hecho?

Cuando se nos presenta un problema, nuestro organismo está predeterminado para huir en busca de **estabilidad** y **seguridad** (como les sucede a los animales en la selva), ya que el afrontamiento del problema causaría un esfuerzo mayor y más peligroso, cuestión contraria al **minimax** (mínimo esfuerzo máxima recompensa) que **regula** al ser humano. Al huir nuestro organismo se relaja y asume que ha cesado el peligro, pero también se crea una asociación por aprendizaje que nos dice que: cada vez que tengamos un problema podemos escapar de él para sentirnos mejor, ya que sentimos mayor nivel de **control** sobre nuestro estado. Esto es claramente contraproducente para la vida social y la estabilidad mental, ya que esa persona nunca se enfrentará a sus problemas e incluso a las cosas que se antojen difíciles de conseguir y esto le llevará a no adquirir nuevas habilidades para futuras situaciones convulsas.

¿Cómo solucionar esto?

Lo principal es saber que los pensamientos que están en tu cabeza no son todos verdad, ya que la verdad absoluta no existe, has de ser cauto y escéptico a la hora de defender dichas ideas y humilde para ser capaz de cambiarlas en caso de que te demuestren que tu opinión no era la acertada. Partiendo de esta base te quitarás de encima la presión de la perfección, ya que te darás cuenta que no existe. Lo segundo que se puede destacar es la cantidad de tiempo que os dedicáis a vosotros mismos, pero este tiempo ha de ser activo.

¿Qué quiere decir esto?

Es buen consejo **reflexionar** de forma **crítica** sobre en qué **pensamos** (metacognición), para conocernos más en profundidad. Es necesario **evaluar** cómo funciona **nuestra** maquinaria cognitiva para así ser más buenos prediciendo cómo va a responder nuestro cerebro ante diversas situaciones. También, si no somos capaces de desenmarañar el entramado mental que tenemos armado, es importante ser capaces de buscar ayuda, no siempre psicológica (yo creo que es la más eficaz si encuentras a un buen terapeuta) sino también a través de amigos, familiares y grupo más cercano.

Esto es importante porque las ideas en nuestra cabeza permanecen de forma abstracta, pero una vez que las verbalizamos y exteriorizamos se hacen más manejables y se puede empezar a trabajar con ellas. Al verbalizar una idea se consigue un múltiple procesamiento de la misma, ya que en primer lugar la idea llega al cerebro, se **comprende** (pasa por Wernicke), se formula en voz alta (pasa por Broca), se escuchan las palabras que uno mismo emite (pasa de nuevo por Wernicke), si a tu alrededor existe una **red de apoyos** que escucha la idea y la replantea en su cerebro (pasa por su Wernicke) y, finalmente, se forma un diálogo al respecto (pasa también por su Broca), se entra a **debatir** los pilares de dicha idea y, así, ésta se conocerá con mayor profundidad, se **consolidará** más fácilmente y se dará un **aprendizaje** más profundo. También es recomendable escribirlo por la misma razón.

Ejercicios de relajación

- Mental → **Meditación**
 1. Cerrar los ojos
 2. **Imagen** estática **positiva**
 3. **Respiración abdominal**
 4. Metacognición (“piensa en lo que está pasando”, “inspira por la nariz y expira por la boca”, “fíjate en cómo se van calmando tus pulsaciones”).
 5. Autoinstrucciones (“me voy a calmar pronto”, “no me va a pasar nada malo”, “esto es producto de mi mente”).
- **Muscular/Física**
 6. Relajar la musculatura progresivamente.
 7. Concentración en la sensación de relajación.

El **deporte** aunque no es un ejercicio de relajación como tal, sí que proporciona mayor nivel de control sobre los músculos y proporciona una mayor facilidad a la hora de relajarse muscularmente.

Role-playing. Reacción ante ataque de ansiedad ajeno

- Dejar espacio
- Si hay una persona atendiendo no entrometerse
- Contacto físico, que sepa que tiene a alguien a su lado
- Apoyo moral, hacerle saber que no se va a morir
- Tener un ambiente tranquilo
- Hacerle controlar la respiración
- Ponerle su mano en el corazón para que controle sus pulsaciones
- Instar a la persona a que relaje sus músculos (hombros, mandíbula y manos son los más habituales)

Situaciones típicas de ansiedad y generalización

- Fobias específicas/ Estímulos concretos
- Agitación interna por aprendizaje

Prevención

- **Procesamiento** más **relajado** de los **estímulos/eventos** productores de estrés/tensión, **reevaluando positivamente** la situación, es decir, lo que coloquialmente se conoce como **prudencia**. Se pretende que se tome como hábito este tipo de procesamiento, ya que lo realmente importante es que se mantenga en el **tiempo** y genere un automatismo.

Reflexión

La ansiedad, realmente, es una forma de respuesta-**impulso** que emite nuestro cuerpo ante un **estímulo** cualquiera del medio, de esta forma se puede decir que nunca va a llevarte por encima de tus posibilidades ya que es tu propio organismo el que genera lo que estás sintiendo. Es decir, si en el momento en el que estás sintiendo ansiedad eres capaz de evadirte del sufrimiento a través del **pensamiento** y regular tus constantes vitales (respiración, postura, centración del ojo, etc.) la ansiedad irá amainando progresivamente ya que estarás ejerciendo control sobre una respuesta que había sido emitida de forma automática al entrar cierta información relevante por los **sentidos**. De aquí deducimos que es tu propia mente la que está provocando los

síntomas para informarte de que alguna situación externa, que implica un estímulo concreto del medio (por ejemplo un divorcio), no está siendo resuelta y te avisa de que tienes que enfrentarte a ello para conseguir un mejor resultado, una mejor **respuesta**. También tened en cuenta que cuanto más sepáis sobre vosotros mismos, y en este caso sobre la ansiedad, más bazas tendréis a favor, asique id siempre por lo menos un paso por delante.

Consejos

- Estar lo más activados posible a nivel cognitivo durante los momentos de mayor ansiedad para ser conscientes de lo que pasa en cada momento, y cuando llegue la calma escribir todo lo que ha pasado (pensamientos, sensaciones, etc.) → **Activación cognitiva** consciente.
- Día a día ir engrosando esa descripción e ir leyéndola progresivamente para afrontar los síntomas de la mejor manera. Esta es una buena forma de conocerse mejor → Constancia y **autoconocimiento**.
- Apoyarse en gente en la que de verdad confíes, es muy importante el poder sacar al exterior tus problemas para que no se conviertan en una bola cada vez más grande. Parece lo mítico, pero es súper importante → **Red de apoyos** y **verbalización**.
- Cuando vayáis haciendo estos pasos debéis activar vuestra metacognición, daros cuenta de que lo estáis haciendo bien y automotivaros, porque eso va a aumentar vuestra autoestima y vais a estar más motivados para seguir “luchando” → **Metacognición** y automotivación.

ANEXO B

TEST

Edad:

Sexo:

1. ¿Sabrías definir (con tus palabras) qué es la “ansiedad”? (Sí/No)
 - Si has contestado “Sí” a la pregunta anterior, define “ansiedad”.
 - ¿Cómo de preciso/a con la definición anterior crees que has sido? Puntuación de 0 a 10. (Nivel de seguridad)
2. ¿Conoces el proceso que siguen las ideas para consolidarse en el cerebro? (Sí/No)
 - Si has contestado “Sí” a la pregunta anterior, resume con tus palabras.
 - ¿Cómo de preciso/a con el resumen anterior crees que has sido? Puntuación de 0 a 10. (Nivel de seguridad)
3. ¿El cerebro está programado para buscar el cambio o el equilibrio?
 - Argumenta brevemente tu respuesta.
 - ¿Cómo de preciso/a con la respuesta anterior crees que has sido? Puntuación de 0 a 10. (Nivel de seguridad)
4. ¿Sabrías definir (con tus palabras) qué es la “metacognición”? (Sí/No)
 - Si has contestado “Sí” a la pregunta anterior, define “metacognición”.
 - ¿Cómo de preciso/a con la definición anterior crees que has sido? Puntuación de 0 a 10. (Nivel de seguridad)
5. ¿Sabrías explicar brevemente cuáles son los procesos cerebrales que ocurren al verbalizar una idea? (Sí/No)
 - Si has contestado “Sí” a la pregunta anterior, menciónalos.
 - ¿Cómo de preciso/a con la respuesta anterior crees que has sido? Puntuación de 0 a 10. (Nivel de seguridad)
6. ¿Conoces algún método de relajación? (Sí/No)
 - Si has contestado “Sí” a la pregunta anterior, menciónalos.
 - ¿Cómo de preciso/a con la respuesta anterior crees que has sido? Puntuación de 0 a 10. (Nivel de seguridad)
7. ¿Sabrías decir cuál es la forma de prevención de la ansiedad patológica más eficaz? (Sí/No)

Taller de psicoeducación sobre ansiedad

- Si has contestado “Sí” a la pregunta anterior, enuncia dicha forma de prevención.
 - ¿Cómo de preciso/a con la respuesta anterior crees que has sido? Puntuación de 0 a 10. (Nivel de seguridad)
8. ¿Sabes cuáles son y cómo se relacionan los conceptos implicados en la respuesta de ansiedad? (Sí/No)
- Si has contestado “Sí” a la pregunta anterior, menciónalos en caso de solamente conocerlos o explícalos brevemente en caso de saber cómo se relacionan dichos conceptos.
 - ¿Cómo de preciso/a con el resumen anterior crees que has sido? Puntuación de 0 a 10. (Nivel de seguridad)
9. ¿Sabrías darle algún consejo a alguien para el mejor manejo de su ansiedad? (Sí/No)
- Si has contestado “Sí” a la pregunta anterior, escríbelos brevemente.
 - ¿Cómo de acertado crees que has estado con los consejos anteriores? Puntuación de 0 a 10. (Nivel de seguridad)