



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## **MEMORIA DEL SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y PEDAGÓGICA.**

La presente memoria constituye un instrumento informativo sobre las actuaciones más relevantes que este Servicio ha llevado a cabo durante el curso 2004/05.

### **Composición del SAP.**

La composición del SAP durante el mencionado curso ha sido la siguiente:

Coordinadora:

- Dra. D<sup>a</sup>. Esperanza Marchena Consejero.

Becarias de Investigación:

- D<sup>a</sup>. Rocío Villanego Chaza.
- D<sup>a</sup>. María del Carmen Chamorro Mohedas.

Becaria de Colaboración:

- D<sup>a</sup>. Inmaculada Gómez Rodríguez.

### **Organización y Sesiones de Trabajo.**

El Servicio ha realizado reuniones ordinarias para la exposición de las líneas de trabajo y el seguimiento de las actividades realizadas. Dichas reuniones han sido presididas por la Coordinadora.

Han funcionado las siguientes unidades:

*Unidad Psicológica.* Responsable: D<sup>a</sup>. María del Carmen Chamorro Mohedas.

*Unidad Pedagógica.* Responsable: D<sup>a</sup> Rocío Villanego Chaza.



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



*Unidad de Nuevos Alumnos.* Responsable: D<sup>a</sup>. Inmaculada Gómez Rodríguez.

Las actividades realizadas por el SAP podemos analizarlas desde las tres unidades que comprenden nuestro Servicio:

□ **Unidad de Atención a Nuevos Alumnos.**

- Información sobre cursos, jornadas y otras actividades formativo-culturales, laborales y/o académicas relacionadas con las necesidades e intereses del alumno. Puesta en conocimiento del alumnado de propuestas de interés para mejorar su currículum.

Nº de estudiantes atendidos = 576

- Información sobre becas y ayudas al estudio, para aquellos estudiantes que han necesitado obtener ayudas para continuar su marcha universitaria.

Nº de estudiantes atendidos = 33

- Información sobre Preinscripción y Planes de Estudio, para que los estudiantes conozcan las ofertas formativas con las que cuenta la Universidad.

Nº de estudiantes atendidos = 134

- Información sobre los Servicios con los que cuenta la UCA y que están a disposición de los estudiantes que lo requieran, incluida la información acerca de nuestro Servicio.

Nº de estudiantes atendidos = 116

***Proyecto en marcha:***

- Proyecto “Compañero”. Proyecto mediante el cual los alumnos de cursos superiores tutorizan a alumnos de nuevo ingreso para



**Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria**  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



informarles acerca de los recursos y servicios que posee la  
Universidad. (ver anexo I).

Nº de estudiantes atendidos = 78

#### □ **Unidad de Atención Pedagógica.-**

- Atención, Orientación y Asesoramiento Pedagógico del alumnado que lo ha requerido, acerca de orientación académica y estrategias de interés para mejorar su currículum.

Nº de atenciones realizadas = 84

- Jornadas de Prevención de la Violencia de Género en la Universidad de Cádiz. Jornadas que han pretendido concienciar a la población universitaria con la violencia de género, su conocimiento y su prevención, y los recursos que la comunidad posee para hacer frente a este problema.

Nº de estudiantes participantes = 744

- Atención individualizada de alumnos que han solicitado orientación sobre organización del tiempo y técnicas de estudio.

Nº de atenciones realizadas = 15

#### ***Proyecto en marcha:***

- o Talleres de Técnicas de Estudio. (ver Anexo II).

#### ***Materiales:***

- o Trípticos informativos acerca de temas de interés para los estudiantes: Organización del Tiempo. (ver Anexo III).



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## □ Unidad de Atención Psicológica.-

- Atención, Orientación y Asesoramiento Psicológico del alumnado que lo ha requerido, acerca de ansiedad ante los exámenes, motivación, autoestima, memoria, razonamiento, y diferentes habilidades para desarrollar sus capacidades y mejorar su rendimiento académico.

Nº de atenciones realizadas = 30

- Atención psicológica individualizada de estudiantes que han solicitado orientación y asesoramiento sobre ansiedad ante los exámenes, autoestima, motivación, y diferentes aspectos psicológicos que han interferido en su desarrollo personal y académico.

Nº de atenciones realizadas = 27

### ***Proyecto en marcha:***

- o Proyecto “Ansiedad ante los Exámenes”.
  - *Fase I:* Estudio de Ansiedad ante los Exámenes en colaboración con PAU Education, llevado a cabo con estudiantes de la Universidad de Cádiz y de 15 Universidades españolas más, patrocinado por Actimel® de Danone, para conocer la situación de nuestros estudiantes universitarios ante este problema. (ver Anexo IV).

N<sup>a</sup> de estudiantes que han participado (de los cuatro Campus Universitarios de la UCA) = 1.302.

- *Fase II:* Intervención: “Talleres de Control de la Ansiedad ante los Exámenes”. (ver Anexo V).

### ***Materiales:***



**Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria**  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica

**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



- Trípticos informativos acerca de temas de interés para los estudiantes:  
“Ansiedad ante los Exámenes”. (ver Anexo VI).



**Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria**  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica

**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## ANEXO I



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## ANEXO II

### TALLERES TÉCNICAS DE ESTUDIO

#### Objetivos.-

- Facilitar al alumno el autodiagnóstico de las dificultades que puede encontrar a la hora de adquirir y asimilar nueva información en su proceso de aprendizaje.
- Facilitar el conocimiento y puesta en práctica de nuevas técnicas de estudio y el perfeccionamiento de las ya conocidas para mejorar el rendimiento académico.
- Orientar sobre las técnicas de estudio más adecuadas para cada alumno en relación con sus capacidades personales.

#### Participantes.-

Alumnos/as UCA.

#### Criterios de selección.-

Habrà un porcentaje de plazas para cada carrera y especialidad.

#### Nº de alumnos.-

Grupos reducidos: Entre 10 y 15 alumnos.

#### Publicidad/Difusión.-

Mediante trípticos que serán distribuidos entre los estudiantes, diferentes servicios de la UCA, Facultades,...

#### Talleres.-

- Nivel Básico.-  
“Introducción a las Técnicas de Estudio”.  
Temporalización: 4 sesiones de 1 hora y media.  
Fecha programada: Entre Octubre y Noviembre.



**Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria**  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



- Nivel Avanzado.-  
“Técnicas de Estudio: Cómo mejorar el rendimiento en los Estudios  
Universitarios”

Temporalización: 4 sesiones de 1 hora y media.  
Fecha programada: Entre Noviembre y Diciembre.  
Requisitos: Haber asistido al Nivel Básico.

### Materiales.-

#### Material fungible:

Folios y bolígrafos.  
Fotocopias.  
Rotuladores de colores y cartulinas.  
Transparencias.

#### Material no fungible:

Ordenador y cañón.

#### Material específico del módulo:

Fichas de ejercicios específicos.



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## **TALLER TÉCNICAS DE ESTUDIO BÁSICO.**

### **“INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO”.**

#### **U.D. 1.- INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO: ANÁLISIS DE LAS CONDICIONES PERSONALES.**

1.1.- Análisis de las condiciones personales de cada alumno.

#### **U.D. 2.- TÉCNICAS DE ESTUDIO.**

2.1.- Organización y planificación. El lugar de estudio.

2.2.- Comprensión lectora. Diferenciar las ideas principales. Estructuración del texto.

2.3.- El subrayado. Técnicas de subrayado. Símbolos y colores.

2.4.- Los esquemas. Diferentes tipos de esquemas. Cómo utilizarlos de manera apropiada.

2.5.- El resumen. Cuándo es aconsejable hacer un resumen.

2.6.- La memoria y el razonamiento. Cómo utilizarlos de manera más efectiva. Reglas nemotécnicas.

2.7.- El repaso y los descansos.

#### **U.D. 3.- AUTOEVALUACIÓN Y RENDIMIENTO. PERFECCIONAMIENTO DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO.**

3.1.- Autoevaluación del alumno en su rendimiento al utilizar las diferentes técnicas de estudio.

3.2.- Detección de errores y perfeccionamiento en el uso de las diferentes técnicas de estudio.



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## **TALLER TÉCNICAS DE ESTUDIO AVANZADO.**

### **“TÉCNICAS DE ESTUDIO: CÓMO MEJORAR EL RENDIMIENTO EN LOS ESTUDIOS UNIVERSITARIOS”.**

#### **U.D. 1.- INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO: ANÁLISIS DE LAS CONDICIONES PERSONALES.**

- 1.1.- Análisis de las condiciones personales de cada alumno.
- 1.2.- Estilos de Aprendizaje.

#### **U.D. 2.- TÉCNICAS DE ESTUDIO.**

- 2.1.- Optimización del tiempo de estudio.
- 2.2.- Estructura de un texto. Saber diferenciar ideas principales.
- 2.3.- Diferentes técnicas de subrayado.
- 2.4.- Textos que requieren el apoyo de esquemas.
- 2.5.- Resúmenes. Cómo estructurarlos para que sean efectivos.
- 2.6.- Cuándo estudiar de memoria y cuándo razonar. Asociación de ideas y conceptos.
- 2.7.- Los repasos. La importancia de los repasos. Cómo y cuándo hacer los repasos para que sean más efectivos.
- 2.8.- Los descansos, requisito esencial para un buen rendimiento.

#### **U.D. 3.- AUTOEVALUACIÓN Y RENDIMIENTO. PERFECCIONAMIENTO DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO.**

- 3.1.- Autoevaluación del alumno en su rendimiento al utilizar las diferentes técnicas de estudio.
- 3.2.- Detección de errores y perfeccionamiento en el uso de las diferentes técnicas de estudio.
- 3.3.- Qué técnica se ajusta más al estilo de aprendizaje y condiciones de cada estudiante.



**Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria**  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica

**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## ANEXO III

Tríptico “Planifica y Organiza tu tiempo”.



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## ANEXO IV

### NOTA DE PRENSA

En plena época de preparación de los exámenes universitarios de junio, dos estudios relacionados con la ansiedad de los estudiantes españoles universitarios reflejan que:

### **MÁS DE LA MITAD DE LOS UNIVERSITARIOS ESPAÑOLES MANIFIESTA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES**

*Un total de 1.302 universitarios de Cádiz han participado en el proyecto*

- **Un 53.40 % de los alumnos encuestados manifiestan ansiedad ante los exámenes, pero a un nivel que permite tomar medidas de prevención y evitar así su posible aumento.**
- **Uno de cada cinco estudiantes (20,84%) siente niveles de ansiedad máximos a la hora de enfrentarse a estos exámenes, por lo que podrían necesitar ayuda profesional para afrontar esta situación.**
- **El perfil de alumno que siente más ansiedad ante los exámenes es el de un estudiante del área de Ciencias de la Salud, de sexo femenino, con una edad comprendida entre 19 y 20 años, y con un especial problema con la manifestación cognitiva de la ansiedad (preocupación excesiva, pensamientos negativos sobre el examen, inseguridad, incontrolabilidad de la situación).**

**Madrid, 15 de junio.-** Actimel® de Danone ha presentado esta mañana en rueda de prensa dos estudios que evalúan el grado de incidencia de la ansiedad que sufren los estudiantes en periodos de exámenes y sus efectos negativos sobre las defensas del organismo.

Según datos que se desprenden de uno de ellos, los universitarios de la zona sur (Andalucía y Extremadura) presentan unos niveles de ansiedad de 2,51 (0 significa ausencia de manifestación; 1 y 2 manifestación normal; entre 3 y 4, manifestación para la que se recomiendan estrategias de prevención; y 4 o más, manifestación que podría necesitar ayuda profesional).



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



La ansiedad es una de las manifestaciones más importantes del estrés académico. En período de exámenes, muchos estudiantes suelen pasar una mala época y sufren una presión añadida que, en muchos casos, desemboca en dicha ansiedad. Esto se traduce en manifestaciones tales como preocupación excesiva, inseguridad, bajada de defensas o temblores.

Por este motivo, Actimel® de Danone en colaboración con los Centros de Psicología Aplicada de distintas universidades españolas ha hecho público hoy los resultados de ambas investigaciones que profundizan en dicha problemática y que intentan ofrecer soluciones.

El primer estudio, “Ansiedad ante los exámenes: Una evaluación de sus manifestaciones en los estudiantes universitarios españoles”, ha sido presentado por el Dr. José Manuel Hernández, doctor en Psicología, profesor titular de la Universidad Autónoma de Madrid y responsable del área de Educación de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad (SEAS).

Esta investigación es el mayor estudio epidemiológico realizado en España en época de exámenes, y en él han participado cerca de 30.000 alumnos de 16 universidades españolas.

### **Posibles soluciones**

El segundo estudio, “Efecto de la leche fermentada con fermentos de yogur más *Lactobacillus casei* DN-114 001 en la respuesta inmunitaria de sujetos sometidos a estrés por exámenes académicos” ha sido presentado por la Dra. Ascensión Marcos, Presidenta de la Sociedad Española de Nutrición (SEN) e Investigadora del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Este último estudio, ha sido publicado en la prestigiosa revista *European Journal of Nutrition* 2004, y demuestra la relación de la ansiedad con la bajada de defensas del sistema inmunológico y la capacidad de la leche fermentada con fermentos de yogur más *Lactobacillus Casei* DN-114 001 para recuperarlas.

Ambos estudios son el resultado del compromiso científico de Actimel® de Danone, un compromiso adquirido con la comunidad científica y nacido de la voluntad de fomentar y contribuir a la promoción de la salud pública desde la perspectiva del máximo rigor científico. Además, también pretende promover la investigación clínica y la formación, desarrollar materiales educativos para pacientes e informar a todo el colectivo científico, enmarcado todo ello en el sector de la alimentación.

**Para más información:** Bárbara Del Moral / Diego Vallejo – Tel.: 934 959 444



**Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria**  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica

**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>





Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## SUMARIO

---

<b>1. El estrés en los estudiantes</b>	
1.1 Introducción	Pág. 2
<b>1.2</b> Manifestaciones del estrés académico	Pág. 3
<b>2. Estudio sobre la ansiedad en los universitarios españoles</b>	
2.1 Contexto	Pág. 4
2.2 Muestra del estudio	Pág. 5
2.3 Metodología del estudio: la autoevaluación	Pág. 5
2.4 Resultados del estudio	Pág. 6-14
<b>3. Estudio sobre la respuesta inmunitaria en época de exámenes</b>	
3.1 Introducción	Pág. 15
3.2 Muestra del estudio	Pág. 16
3.3 Metodología del estudio	Pág. 17
3.4 Resultados del estudio	Pág. 17-18



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## 1. EL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES

### 1.1 Introducción

Las personas están sometidas en la vida diaria a diversos factores estresantes (períodos de exámenes, ejercicio intenso, problemas personales, etc) frente a los que el organismo reacciona mediante mecanismos de defensa psicológicos y fisiológicos. En el caso de los estudiantes, una de las manifestaciones más importantes del estrés académico es la ansiedad.

De hecho, la preocupación y el nivel de ansiedad en algunos estudiantes son de tal intensidad que pueden llegar a afectar negativamente al sistema inmunitario del individuo, haciendo que sus defensas puedan disminuir. El estudio “Efecto de la leche fermentada con fermentos de yogur más *Lactobacillus casei* DN-114 001 en la respuesta inmunitaria de sujetos sometidos a estrés por exámenes académicos” que también presentamos a continuación muestra la reacción del sistema inmunitario en época de exámenes -cuando el individuo es más susceptible a sufrir ciertas enfermedades- y el efecto beneficioso de este fermento sobre las defensas.

La ansiedad que sienten los estudiantes también se manifiesta por diferentes causas como por ejemplo la sensación de falta de control ante las situaciones, el exceso de agitación o la sobrecarga por la responsabilidad. El estudio “Ansiedad ante los exámenes: Una evaluación de sus manifestaciones en los estudiantes universitarios españoles” que se presenta a continuación refleja de forma muy fiable la incidencia de la problemática en nuestra comunidad estudiantil.



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## 1.2. Manifestaciones del estrés académico

En periodo de exámenes, muchos estudiantes suelen pasar una mala época y sufren una presión añadida. Esta presión genera repercusiones como la falta de control ante las situaciones, el exceso de agitación o la sobrecarga por la responsabilidad.

La investigación<sup>1</sup> “Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios”, realizada con estudiantes universitarios de psicología para mejorar la intervención clínica sobre el estrés, permitió desarrollar un instrumento de evaluación específico de la ansiedad en el contexto académico universitario: el Inventario de Estrés Académico (IEA).

Dicho instrumento considera que la ansiedad en épocas de estrés académico no es un fenómeno único, sino una respuesta compuesta por tres tipos de manifestaciones:

- **Cognitivas:** preocupación excesiva, pensamientos negativos sobre el examen, inseguridad, incontrolabilidad de la situación.
- **Fisiológicas:** disminución de defensas que protegen el organismo de sufrir ciertas enfermedades, como por ejemplo procesos infecciosos.
- **Motoras:** temblores, parálisis.

De esta forma, en periodo de exámenes, la gran mayoría de estudiantes acusan un mayor desgaste psicológico y sufren una bajada de defensas, con distintas manifestaciones que necesitan estrategias concretas y una sensibilización de todos los implicados en el problema.

---

<sup>1</sup> Polo, A., Hernández, J.M., y Pozo, C. (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Ansiedad y Estrés, 2*.

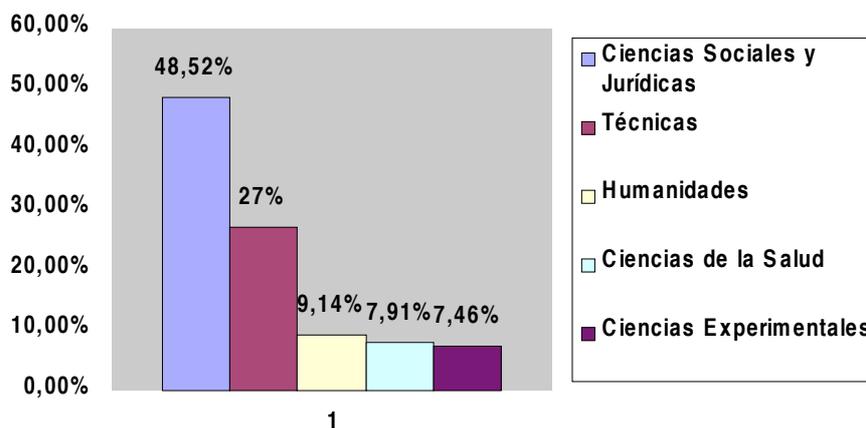


## 2. ESTUDIO SOBRE LA ANSIEDAD EN LOS UNIVERSITARIOS ESPAÑOLES

Para conocer más de cerca la situación en nuestro país, Actimel® de Danone en colaboración con los Centros de Psicología Aplicada de distintas universidades españolas ha elaborado recientemente un estudio<sup>2</sup> que pretende dar a conocer a la sociedad el verdadero grado de incidencia de la problemática de la ansiedad ante los exámenes en la comunidad universitaria española. Así, **este proyecto es uno de los estudios epidemiológicos más ambiciosos que se han realizado en España en este sentido.**

### 2.1 Contexto

Según datos del Ministerio de Educación, en España se matricularon para el curso 2004-05 un total de 1.482.042 estudiantes universitarios, distribuidos entre las cinco grandes áreas de estudio: Humanidades (128.912), Ciencias Sociales y Jurídicas (707.657), Ciencias Experimentales (104.086), Ciencias de la Salud (117.320) Técnicas (404.796).



De esta cantidad total de alumnos matriculados, un poco más de la mitad (53%) son mujeres y el resto (47%) varones.

<sup>2</sup> *Ansiedad ante los exámenes: una evaluación de sus manifestaciones en los estudiantes universitarios españoles.* Hernández López, J.M. (2005)



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## 2.2 Muestra del estudio

El estudio recoge una muestra de 28.483 alumnos de 16 universidades españolas: Alcalá (907), Almería (1.452), Ramón Llull (231), Alfonso X (556), Cádiz (1.302), Córdoba (2.081), Extremadura (2.980), Granada (3.120), León (909), Málaga (461), Murcia (2.201), Oviedo (1.867), Pablo de Olavide (501), Barcelona (3.414), Valencia (4.233) y Vigo (2.344) que representan la mayoría de titulaciones de la comunidad universitaria española y que respeta la tipología de los distintos centros (pública/privada; grande/mediana/pequeña).

## 2.3 Metodología del estudio: la autoevaluación

Los datos se obtuvieron a través de un cuestionario de **autoevaluación** que los propios alumnos rellenaron y que corresponde a una adaptación del I.E.A (Inventario de Estrés Académico) anteriormente comentado, que sirve para medir la frecuencia de aparición de síntomas fisiológicos, motores y cognitivos.

Ante la situación de la realización de un examen, se les preguntaba por la incidencia de una serie de manifestaciones en una escala de 0 a 5 donde: 0 era ausencia de manifestación; 1 y 2 manifestación normal; 3 manifestaciones que podrían interferir en su rendimiento en el examen ; y una puntuación a partir de 4 o más de 4, que se entendía que eran manifestaciones que podían representar una clara interferencia en el rendimiento del mismo.

Con el objetivo de explicar con la mayor claridad posible este estudio, se han establecido las siguientes categorías para identificar a aquellos estudiantes con niveles de ansiedad ante un examen por encima de los normales:

- 1) **Categoría preventiva:** describe a aquellos estudiantes que han puntuado entre 3 y 4 en alguna de las manifestaciones de la ansiedad ante exámenes y que, por tanto, necesitarían una acción preventiva que ayudara a controlar y afrontar dicha ansiedad y evitar que aumentara.
- 2) **Categoría de intervención:** engloba a aquellos estudiantes que han mostrado un nivel de ansiedad con una puntuación igual o superior a 4 y que, en consecuencia, requerirían

una intervención psicológica referente a sus manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes.

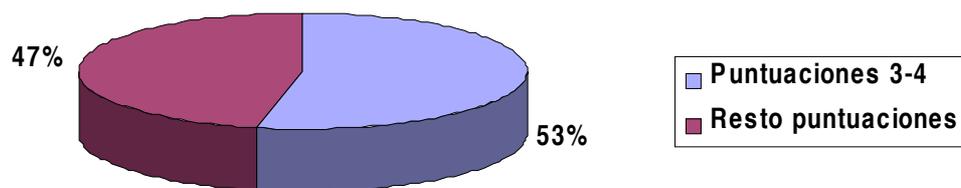
## 2.4 Resultados del estudio

Después de recoger y analizar los resultados obtenidos en este estudio, se pueden extraer las siguientes conclusiones principales:

### **A. Uno de cada dos alumnos necesitaría una acción preventiva que ayudara a afrontar la ansiedad producida por los exámenes.**

Un 53.40% (15.200 alumnos) de la totalidad de universitarios encuestados muestran un nivel de ansiedad de entre 3 y 4, un nivel superior a la media para el que se recomiendan estrategias de prevención que eviten un posible aumento de la ansiedad.

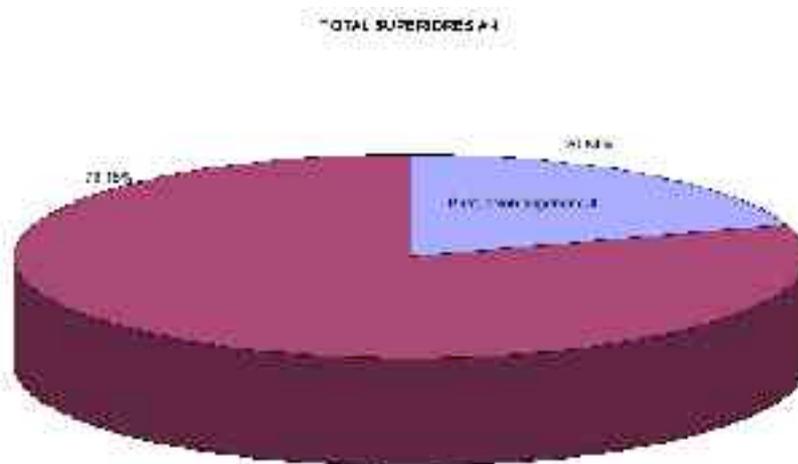
Se puede afirmar, por tanto, más de la mitad de los universitarios necesitarían una estrategia de prevención para evita posibles aumentos.





**B. Uno de cada cinco universitarios españoles siente niveles de ansiedad graves a la hora de enfrentarse a los exámenes.**

Lo que quiere decir que un **20,84%** de los alumnos presentan una puntuación de cuatro o superior a cuatro en alguna de las tres manifestaciones de la ansiedad (cognitiva, fisiológica y motora) ante los exámenes, lo que se traduce en una mayor preocupación, inseguridad, e incluso molestias físicas.



**C. El perfil del universitario que siente niveles de ansiedad máximos ante los exámenes y que por tanto, podría necesitar una intervención específica y/o ayuda profesional, es el de un estudiante del área de Ciencias de la Salud, de sexo femenino, con una edad comprendida entre 19 y 20 años, y con un especial problema con la manifestación cognitiva de la ansiedad (preocupación excesiva, pensamientos negativos sobre el examen, inseguridad, incontrolabilidad de la situación).**



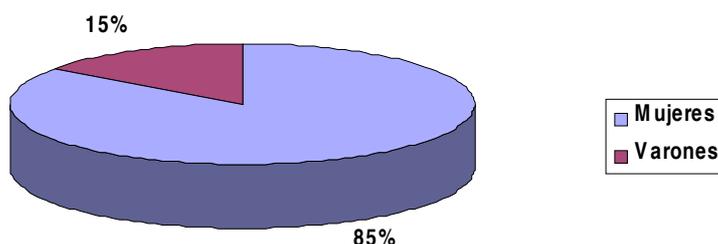
A continuación, se detalla en profundidad cada una de las conclusiones que han determinado el perfil del alumno descrito anteriormente.

### C.1. Por SEXOS: las mujeres, más preocupadas.

Por sexos, la problemática originada por la ansiedad ante los exámenes tiene un grado de incidencia mayor en las mujeres.

#### Categoría de intervención:

Es importante destacar que el 85% de las mujeres que participaron serían potenciales receptoras de una intervención, frente a un 15% de los varones.



De hecho, según revela este estudio, las mujeres duplican y quintuplican los porcentajes de estudiantes con necesidad de intervención psicológica.

- 21,58% de mujeres frente a un 5,61% de varones en la manifestación cognitiva.
- 7,19% de mujeres frente a un 2,61% de varones en la manifestación fisiológica.
- 7,45% de mujeres frente a un 3,68% de varones en la manifestación motora.



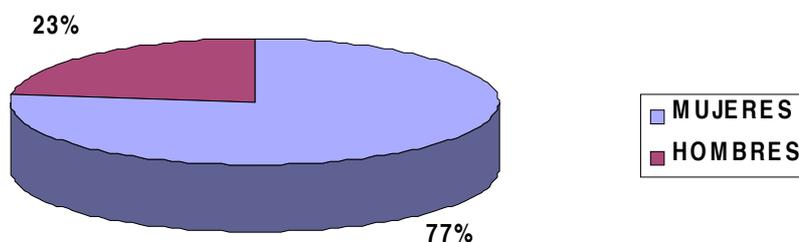
**Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria**  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



Categoría preventiva:

Por otro lado, el estudio también revela que el porcentaje de mujeres que necesitan una acción preventiva (ya que registran un nivel de ansiedad entre 3 y 4) es igualmente mayor al de los varones.



## C.2. Por EDAD: los universitarios de los primeros cursos tienen un mayor nivel de ansiedad

Respecto a la distribución de las manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes **por edades**, en general observamos que los estudiantes que tienen un mayor nivel de ansiedad son los **estudiantes de primeros cursos**.

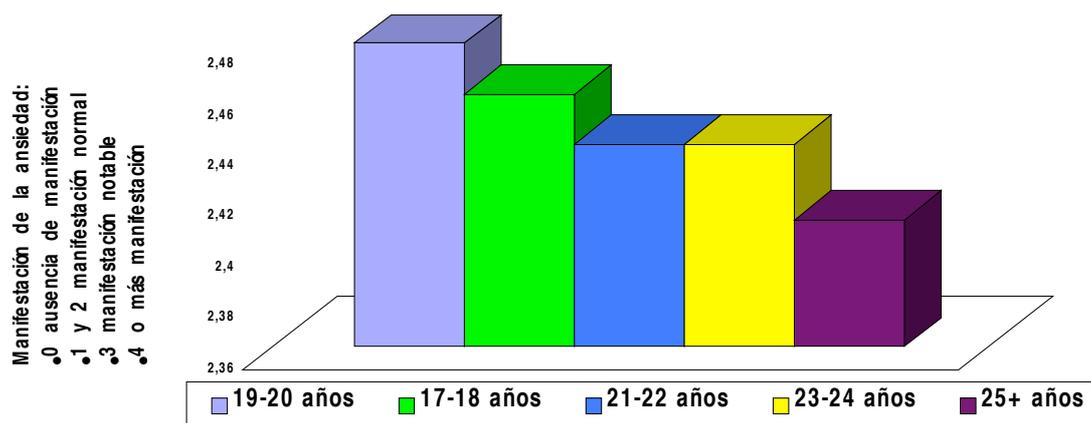
### Categoría de intervención:

Por edades, el perfil de alumno que siente una ansiedad ante los exámenes que haría necesaria una intervención psicológica es el de un estudiante entre 19 y 20 años.

### Categoría preventiva:

Los **universitarios que más necesitan** una acción preventiva que les ayude a afrontar dicha ansiedad y evitar que aumente, son los de **edades comprendidas entre los 17 y 20 años** (2,91 y 2,89 en la manifestación cognitiva).

**NIVEL DE ANSIEDAD SEGÚN EDAD**



En conclusión, se puede afirmar que aquellos universitarios que se encuentran en los inicios de sus respectivas carreras se preocupan más y muestran una mayor inseguridad que aquellos que ya se encuentran en los últimos años.



**Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria**  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>

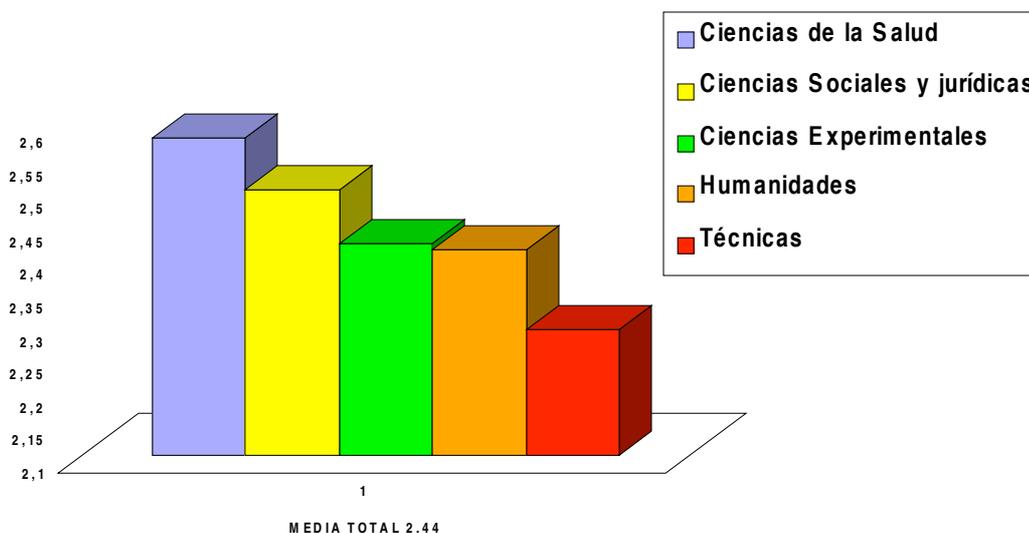


**C.3. Por ÁREAS DE ESTUDIO: Ciencias de la Salud, las que manifiestan más ansiedad.  
Humanidades, las que menos.**

Las áreas de estudio más afectadas por la problemática de la ansiedad en períodos de exámenes son las Ciencias de la Salud, con un 2,58 de media en las distintas manifestaciones. Le siguen las Ciencias Sociales y jurídicas, con un 2,50; y las Ciencias Experimentales con un 2,42.

En cambio, las áreas en las que la ansiedad afecta en menor medida son las Humanidades, con un 2,41 de puntuación media y las Técnicas, con un promedio total de 2,29.

**NIVEL DE ANSIEDAD POR ÁREAS DE ESTUDIO**





Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## Distribución de licenciaturas y diplomaturas por cada área de estudio:

### ■ CIENCIAS EXPERIMENTALES

#### Diplomaturas:

- Diplomatura en Estadística
- Nutrición y dietética

#### Licenciaturas:

- Bioquímica (1)
- Cc. Ambientales
- Cc. Biológicas
- Cc. Físicas
- Cc. Geológicas
- Cc. Matemáticas
- Cc. Químicas
- Cc. del Mar
- Ciencia y Tec. Alimentos (1)
- Ciencias y Técnicas Estadísticas (1)
- Enología (1)



### ■ CIENCIAS DE LA SALUD

#### Diplomaturas:

- Enfermería
- Estadística
- Logopedia
- Óptica y Optometría
- Podología
- Terapia Ocupacional

#### Licenciaturas:

- Farmacia
- Medicina
- Odontología
- Veterinaria

### ■ CIENCIAS SOCIALES Y JURÍDICAS

#### Diplomaturas:

- CC. Empresariales
- D. Biblioteconomía y Documenta.
- D. Educación Social
- D. Gestión y Admón. Pública
- Maestro
- Relaciones Laborales
- Trabajo Social
- Turismo

#### Licenciaturas:

- Admón. y Direcc. de Empresas
- Cc. Actividad Física y Deporte
- C. Actuariales y Financieras (1)
- Cc. Económicas y Empresariales
- Cc. Políticas y Sociología
- Cc. Políticas y de la Admón.
- Cc. De la Información
- Cc. Del Trabajo
- Comunicación Audiovisual
- Derecho
- Derecho Canónico
- Documentación (1)
- Economía
- Filosofía y Cc. Educación
- Geografía
- Geografía e Historia
- Historia
- Historia del Arte
- Invest. y Téc. Del Mercado (1)
- Pedagogía
- Periodismo
- Psicología
- Psicopedagogía (1)
- Publicidad y Relaciones Públicas
- Sociología



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## ■ HUMANIDADES

### Diplomaturas:

- Cc. Religiosas
- Bachiller Teológico

### Licenciaturas:

- Antropología Social y Cultural (1)
- Bellas Artes
- Cc. Religiosas
- Estudios Eclesiásticos
- Filología
- Historia y Cc. de la Música (1)
- Humanidades
- Lingüística (1)
- Teología
- Teoría de Lit. y Lit. Comparada
- Traducción e Interpretación

## ■ TÉCNICAS

### Diplomaturas:

- Arquitectura Técnica
- Diplomado Informática
- Ing. Téc. Aeronáutica
- Ing. Téc. Agrícola
- Ing. Téc. De Obras Públicas
- Ing- Téc. De Telecomunicación
- Ing. Téc. De Diseño Industrial
- Ing. Téc. Forestal
- Ing. Téc. Industrial

- Ing. Téc. Informática de Gestión
- Ing. Téc. Informática de Sistemas
- Ing. Téc. Minera
- Ing. Téc. Naval Ing. Téc. Topográfica
- Marina Civil

### Licenciaturas:

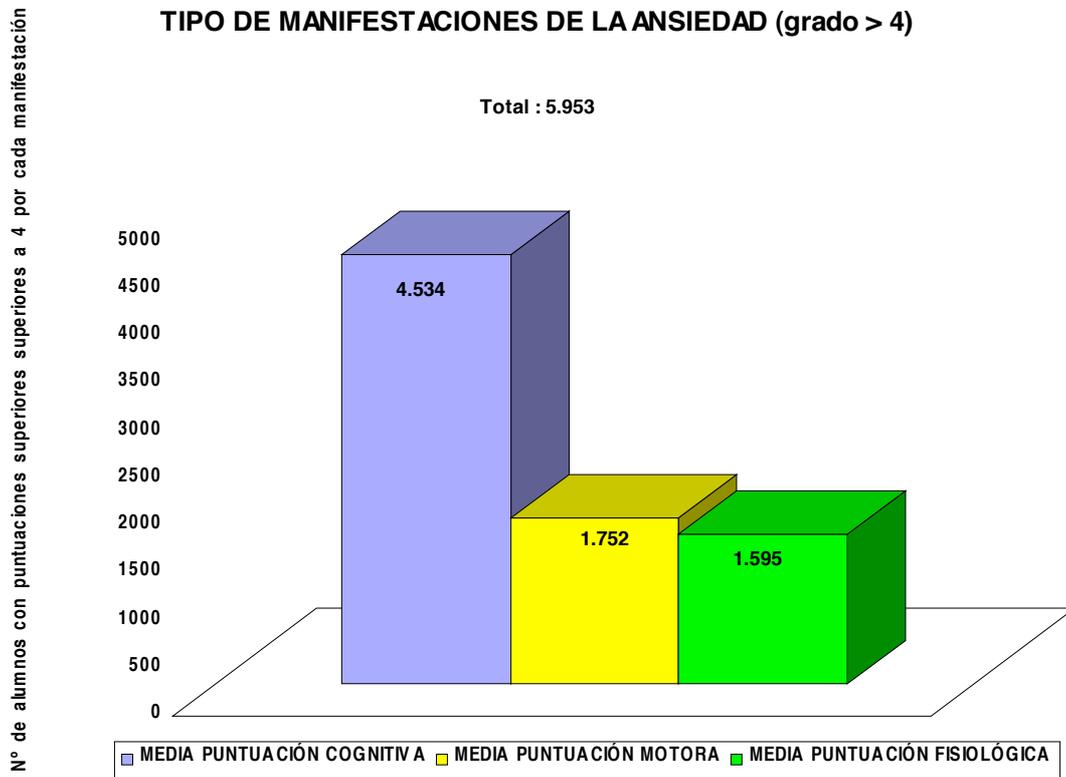
- Arquitectura
- Ing. Aeronáutica
- Ing. Agrónoma
- Ing. Automática y Electrónica Ind (1)
- Ing. Electrónica
- Ing. Geodesia y Cartografía (1)
- Ing. Geólogo
- Ing. Industrial
- Ing. Informática
- Ing. Materiales (1)
- Ing. Naval y Oceánico
- Ing. Organizac. Industrial (1)
- Ing. Química
- Ing. De Cam., Can. y Puert.
- Ing. De Minas
- Ing. De Montes
- Ing. De Telecomunicaciones
- Marina Civil
- Máquinas Navales (1)
- Náutica y Transp.. Marítimos (1)
- Radioelectrónica Naval (1)

(1) Estudios de sólo 2º Ciclo.



#### C.4. Por TIPO DE MANIFESTACIÓN: las cognitivas, más habituales

El 15,88% de alumnos universitarios españoles tiene manifestaciones graves de ansiedad ante los exámenes en sus manifestaciones cognitivas; el 5,58% en sus manifestaciones fisiológicas; y el 6,13% en sus manifestaciones motoras.





Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



### 3. ESTUDIO SOBRE LA RESPUESTA INMUNITARIA EN ÉPOCA DE EXÁMENES

La ansiedad que sienten los estudiantes universitarios ante los exámenes y que muestra el estudio presentado previamente, puede provocar una bajada de las defensas de nuestro organismo.

Un estudio elaborado por Actimel de Danone, y publicado en la prestigiosa revista *European Journal of Nutrition*<sup>3</sup>, investiga sobre esta relación y presenta una novedosa conclusión:

**El sobreesfuerzo intelectual en época de exámenes puede disminuir las defensas, y el consumo regular de leche fermentada con *Lactobacillus casei* DN-114 001 podría contribuir a mejorar la respuesta inmunitaria y podría reducir la incidencia de procesos infecciosos durante y después de dichos períodos.**

#### 3.1 Introducción

Como hemos comentado con anterioridad, las personas están sometidas en su vida cotidiana a diferentes factores estresantes (períodos de exámenes, problemas personales, dificultades en el trabajo, ejercicio intenso, etc.).

En el caso de los estudiantes y la época de exámenes, la preocupación y el nivel de ansiedad de algunos de ellos son de tal intensidad que pueden llegar a afectar negativamente al sistema inmunitario del individuo, **haciendo que sus defensas puedan disminuir.**

Por ello, era interesante investigar los efectos que los probióticos podían ejercer sobre el sistema inmunitario en dichas épocas. En esta línea de investigación, Actimel® de Danone elaboró un estudio con alumnos de la Universidad Alfonso X de Madrid para investigar si la leche fermentada con fermentos de yogur más *Lactobacillus casei* DN-114001 era capaz de modular la respuesta inmunitaria de estudiantes universitarios sometidos a estrés por exámenes académicos.

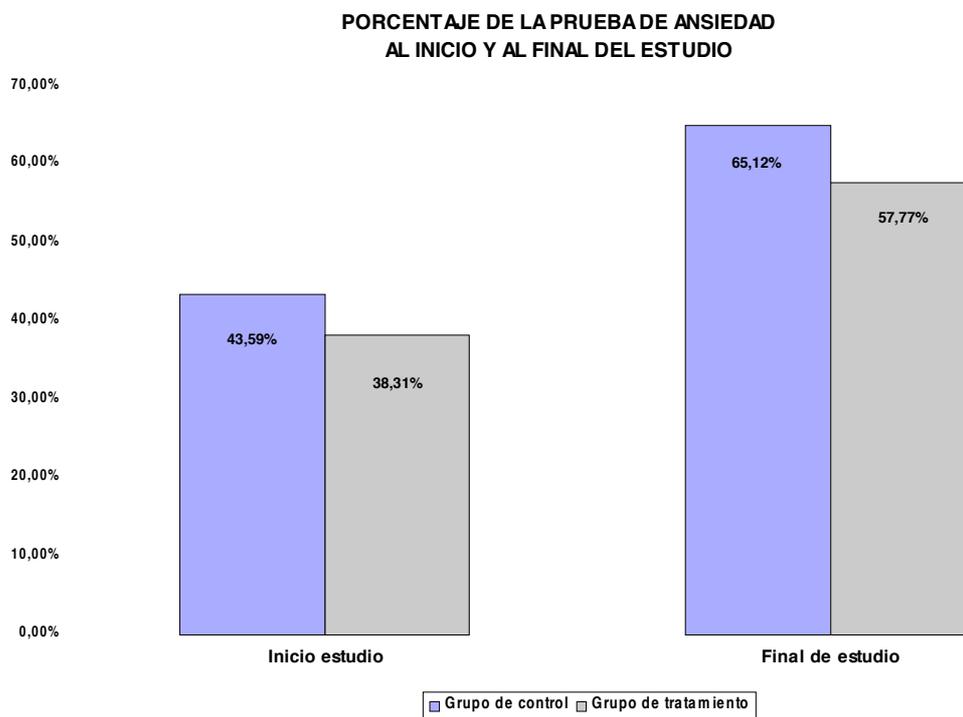
<sup>3</sup> Eur J Nutrition 2004, Dec ; 43 (6): 381-389



### 3.2 Muestra del estudio

Este estudio, prospectivo, aleatorizado, paralelo y controlado con placebo, se realizó durante 6 semanas (3 semanas antes del periodo de exámenes y 3 durante el mismo) en 138 estudiantes universitarios de entre 18 y 23 años. Los sujetos no tenían historial de alergia o intolerancia a la leche, ni presentaron otros síntomas atópicos durante el estudio.

Las mediciones hematológicas, bioquímicas e inmunológicas se registraron al inicio del estudio (valores iniciales) y seis semanas después, al finalizar la época de exámenes (valores finales). Asimismo, se midieron los niveles de ansiedad mediante escalas de autovaloración que confirmaron que en este periodo (seis semanas) , el nivel de ansiedad aumentó de igual forma en todos ellos.



### 3.3 Metodología del estudio

Los sujetos se distribuyeron entre dos grupos para recibir un vaso de leche semidesnatada cada día (grupo de control) o 2 porciones de 100mL al día de leche fermentada con cultivos de yogur más *Lactobacillus casei* DN-114 001 (grupo tratamiento).

### 3.4 Resultados del estudio

Los datos recogidos del laboratorio revelaron los siguientes resultados:

- ❖ El recuento del número absoluto de linfocitos fue significativamente superior en los estudiantes del grupo de tratamiento en comparación con los del grupo de control ( $p < 0,05$ ).
- ❖ El recuento absoluto de células CD56 (células NK) disminuyó en el grupo de control, mientras que se mantuvo igual en el grupo de tratamiento ( $p < 0,05$ ).



De esta forma, este es el primer estudio en el que se demuestra que el consumo diario de leche fermentada con *Lactobacillus casei* DN-114 001 aumenta significativamente los niveles séricos de linfocitos (niveles en sangre de glóbulos rojos) y previene la reducción de los linfocitos



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica

**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



CD56 (células “natural killer”), células muy importantes para el sistema de defensas del organismo.

Por ello se podría concluir que las **consecuencias derivadas del efecto inmunodepresor que sufren los estudiantes en épocas de sobreesfuerzo intelectual se podrían prevenir con el consumo regular de leche fermentada con *Lactobacillus casei* DN-114 001 durante las épocas de exámenes.**



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## ANEXO V

### TALLERES ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

#### Objetivos.-

- Familiarizar a los estudiantes con el concepto de ansiedad y sus manifestaciones ante una situación de examen.
- Facilitar a los estudiantes estrategias para la detección de los síntomas y afrontamiento de la ansiedad ante los exámenes.
- Enseñar a los estudiantes a convivir con la ansiedad que pueda generar una situación de evaluación, aprendiendo a controlar dicha ansiedad y evitando que pueda incidir en el rendimiento académico.

#### Participantes.-

Alumnos/as UCA.

#### Criterios de selección.-

Habrà un porcentaje de plazas para cada carrera y especialidad.

#### Nº de alumnos.-

Grupos reducidos: Entre 10 y 15 alumnos.

#### Publicidad/difusión.-

Mediante trípticos que serán distribuidos entre los estudiantes, diferentes servicios de la UCA, Facultades,...

#### Talleres.-

- Nivel Básico.-  
“Introducción al Control de la Ansiedad en Épocas de Exámenes”.

Temporalización: 4 sesiones de 1 hora y media.

Fecha programada: Entre Octubre y Noviembre.



**Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria**  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



- Nivel Avanzado.-

Temporalización: 4 sesiones de 1 hora y media.  
Fecha programada: Entre Noviembre y Diciembre.  
Requisitos: Haber asistido al Nivel Básico.

### Materiales.-

#### Materiales fungibles:

Folios y bolígrafos.  
Fotocopias.  
Rotuladores de colores y cartulinas.  
Transparencias.

#### Materiales no fungibles:

Ordenador y cañón.

#### Materiales específicos del módulo:

Fichas con actividades programadas.  
Sala acondicionada para ejercicios de relajación.



Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## **PROGRAMACIÓN NIVEL BÁSICO.**

### **“INTRODUCCIÓN AL CONTROL DE LA ANSIEDAD”.**

#### **U.D. 1.- INTRODUCCIÓN.**

- 1.1.- Concepto de Ansiedad.
- 1.2.- Ansiedad como mecanismo de alerta.

#### **U.D. 2.- ANSIEDAD ANTE UNA SITUACIÓN CONCRETA: ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.**

- 2.1.- Ansiedad como activación.
- 2.2.- Cuando la ansiedad se convierte en un problema. Síntomas de la ansiedad ante los exámenes.
- 2.3.- Pensamientos y Atribuciones.

#### **U.D. 3.- PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.**

- 3.1.- Cómo detectar la ansiedad.
- 3.2.- Tipos de afrontamiento.
  - 3.2.1.- Técnicas de Relajación (física y mental).
  - 3.2.2.- Control de Atribuciones.





**Dirección General  
de Servicios y  
Acción Solidaria**  
Servicio de  
Atención  
Psicológica y  
Psicopedagógica  
**SAP**

Facultad de Ciencias de la  
Educación  
Campus Universitario Río San  
Pedro, s/n  
CP 11510 PUERTO REAL (Cádiz)  
Tel. 956016796. Fax. 956016253  
<http://www.uca.es>



## ANEXO VI

Tríptico “Ansiedad ante los Exámenes”.