

PRÁCTICAS DE RELAJACIÓN CON ESTUDIANTES

María José Benítez Jiménez

(Universidad de Málaga)

mjbenitez@uma.es¹

RESUMEN

En este estudio se aborda la recogida de información para el seguimiento de una iniciativa del Servicio de Atención Psicológica (S.A.P.) de la Universidad de Málaga (UMA) dependiente de la Delegación del Rector para la Igualdad y la Acción Social y vinculado a la Facultad de Psicología y Logopedia, consistente en la realización de una actividad de relajación previa a exámenes de primera convocatoria ordinaria en febrero de 2018.

La muestra se compone de 80 estudiantes del Grado en Criminología de la Universidad de Málaga que cursaron la asignatura de Formas Específicas de la Criminalidad, perteneciente al 3er curso del Grado, y que se examinaron de dicha asignatura el día 8 de febrero de 2018. El carácter del formulario recogido era anónimo y voluntario, siendo la participación de un 92% y contando con una muestra no equilibrada en cuanto a género debido a las características del grupo, que ya de partida se componía por un 76% de chicas y un 24% de chicos.

Palabras clave: relajación, exámenes, atención psicológica, ansiedad, bienestar.

ABSTRACT

This study deals with the collection of information for the follow-up of an initiative of the Psychological Attention Service (SAP) of the University of Malaga dependent on the Delegation of the Rector for Equality and Social Action and linked to the Faculty of Psychology and Speech Therapy, consisting of the completion of a relaxation activity prior to examinations of the first ordinary call in February 2018.

The sample consists of 80 students of the Degree of Criminology of the University of Malaga who studied the subject of Specific Forms of Criminality, belonging to the 3rd year of the Degree, and which were examined on that subject on February 8, 2018. Character of the form collected was anonymous and voluntary, with a participation of 92% and having an unbalanced sample in terms of gender due to the characteristics of the group, which already comprised 76% girls and 24% of guys.

Key Words: relaxation, exams, psychological attention, anxiety, well-being

¹ Profesora Doctora del Departamento de Derecho Público de la Facultad de Derecho de la Universidad de Málaga. Profesora investigadora del Instituto andaluz interuniversitario de Criminología de la Universidad de Málaga.

1. INTRODUCCIÓN

La relajación proporciona un estado de bienestar que elimina tensiones y favorece la concentración. En este estudio se lleva a cabo un acercamiento a la percepción de un grupo de estudiantes de tercer curso del Grado en Criminología de la Universidad de Málaga, concretamente de la asignatura de Formas específicas de la Criminalidad, sobre la actividad de relajación realizada previa a un examen en la convocatoria de febrero de 2018.

La literatura sobre relajación y concentración nos informa sobre los beneficios de afrontar las situaciones generadoras de tensión de un modo seguro y confiado, pues ello nos acerca a una resolución interna del conflicto que permite extraer lo beneficioso de cada situación (De Pagès Bergés, E. y Reñé Teulé, A., 2008:18).

Entendemos que es primordial comenzar un examen con capacidad para comunicar todo lo aprendido y concentrarse es el camino para plasmar los conocimientos de modo claro y estructurado. Por otro lado, la relajación, más allá de ser operativa por lo que indirectamente aporta al individuo, es fuente de generación creativa y permite vincular información de la que ya dispone el sujeto (Peveler, R.C. y Johnston, R. W., 1986). De este modo, además de ayudar a realizar mejor un examen, la relajación predispone a los alumnos a disfrutar de esa actividad y entenderla más como un reto que como una experiencia negativa.

Tal y como indica Payne (1995:13) recordando a Tittlebaum, la relajación aborda tres esferas: Como medida de prevención; como tratamiento; y como técnica para poder hacer frente a las dificultades. Es esta última esfera en la que situaríamos este estudio.

Es relevante indicar que la Universidad de Almería fue pionera en tener en cuenta un programa autoaplicado para el control de la ansiedad en los exámenes², y como bien se indica: *“La ansiedad ante los exámenes es una reacción de tipo emocional de carácter negativo que se genera ante la expectativa creada por la inminencia o presencia de un examen y que muchos estudiantes la perciben como una amenaza...En general los exámenes son situaciones estresantes...”*

2. OBJETIVOS

Los objetivos del presente estudio exploratorio son:

Conocer si la realización de un ejercicio de relajación previo al examen hace afrontarlo con más tranquilidad.

Valorar el grado de satisfacción de la actividad llevada a cabo.

Proponer mejoras para futuras interacciones con los alumnos.

3. METODOLOGÍA

²Véase

http://recursostic.educacion.es/multidisciplinar/wikididactica/index.php/PROGRAMA_AUTOAPLICADO_PARA_AUTOCONTROLAR_LA_ANSIEDAD_ANTE_LOS_EX%C3%81MENES Consultado el 25 de febrero de 2019.

Véase también <https://www.masterd.es/blog/tecnicas-relajacion-examen/> Consultado el 25 de febrero de 2019.

3.1. Muestra

La muestra del estudio es de 80 alumnos de tercer curso del Grado en Criminología de la Facultad de Derecho de la Universidad de Málaga, matriculados en la asignatura Formas específicas de la Criminalidad en el curso 2017-2018. No hay equilibrio en cuanto a género, ya que las chicas representan las tres cuartas partes de la muestra pues el grupo gozaba de esta particularidad; sin embargo sí hay estabilidad en cuanto a la edad ya que con carácter generalizado ésta oscila entre los 20 y los 23 años.

2.2. Instrumento de medida

Para realizar este estudio se ha empleado un formulario elaborado *ad hoc* de cara a conseguir una herramienta para obtener información sobre la materia objeto de interés. Consta de cinco preguntas, tres de las cuales son variables categóricas, y las otras tienen un carácter valorativo y explicativo respectivamente.

2.3. Trabajo de campo

Tras tener conocimiento de que el Servicio de Atención Psicológica (S.A.P.) de la Universidad de Málaga promovía la posibilidad al profesorado de incorporarse a un estudio de implementación de relajación previa al examen del alumnado, nos pusimos en contacto con este Servicio manifestando nuestro interés en participar y se valoró la posibilidad de recoger un *feed back* de las experiencias de los alumnos sobre la actividad de relajación y sus consecuencias, propuesta que fue bien considerada.

La recogida de información se realizó tras finalizar el examen (tanto en grupo de tarde como en grupo de mañana), no superando los diez minutos el formulario a rellenar. Una vez obtenidos los datos se utilizó para su tratamiento el paquete estadístico SPSS.

4. RESULTADOS

Respecto a los resultados de nuestro trabajo, ha de indicarse que un 91%(n=73) de los alumnos consideraron que la actividad de relajación previa al examen les había ayudado a afrontarlo con más tranquilidad (Gráfico 1). Este dato refleja la importancia que para ese grupo tuvo la posibilidad de disponer de unos minutos para relajarse y concentrarse a través de una relajación guiada. En el estudio que aquí se presenta no aportaremos especificaciones de cómo se realizó la relajación pues el análisis de su metodología no queda dentro del marco de investigación.

En el Gráfico 1 también puede observarse que sólo el 9% (n=7) de los sujetos de la muestra consideraron que la actividad de relajación no les había ayudado a tranquilizarse. Son relevantes algunos de los comentarios realizados por estas/os estudiantes para explicar por qué no les funcionó.

E.1. *Me gustaría que se llevase a cabo en más ocasiones, y recibir consejos del S.A.P. para afrontar los exámenes. Además habría sido mejor hacerla durante más tiempo, puesto que al no salir bien varias veces tras intentarlo, no me he relajado del todo.*

E.2. Considero que esta actividad es de gran ayuda, pero para mí realizarla previamente a un examen no me resulta eficaz. Estaría bien realizarla antes de exposiciones orales.

E.3. Me parece buena idea el realizar estas actividades pero en otro momento, no justo en el momento previo al examen.

E.4. Me ha gustado, pero puede que después del examen hubiera sido más útil.

E.5. Creo que debería realizarse esta actividad con posterioridad al examen para quitarnos la ansiedad acumulada.

Con estas observaciones entendemos que la práctica de la relajación en otros momentos distintos a la realización del examen, como pueden ser exposiciones orales o antes de comenzar la clase, podría incardinarse.

Gráfico 1. ¿Crees que la actividad de relajación previa al examen te ha ayudado a afrontarlo con más tranquilidad? (%)



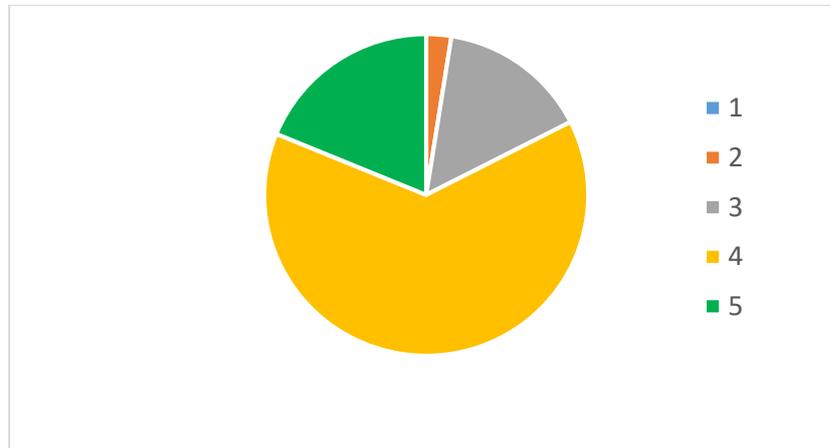
En el Gráfico 2 se aprecia que a casi todos los/las estudiantes (97,5%) (n=78) de la muestra les gustaría que en otras ocasiones se llevara a cabo la actividad de relajación propuesta por el Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga. Hay dos estudiantes a quienes no les gustaría (2,5%), justificando uno de ellos su respuesta al exponer que sería mejor realizar la actividad de relajación con posterioridad al examen en vez de con anterioridad.

Gráfico 2: ¿Te gustaría que en otras ocasiones se realizara la actividad de relajación propuesta por el S.A.P. de la UMA? (%)



En el Gráfico 3 queda recogido el grado de satisfacción del alumnado con la actividad de relajación realizada, destacando notoriamente los valores 4 y 5 que son los más altos, quedando representados ambos en conjunto con casi un 83% (n=66).

Gráfico 3: ¿Cómo valorarías del 1 al 5 (donde 1 es muy bajo y 5 muy alto) el grado de satisfacción con la actividad? (%)



Podemos señalar que mayoritariamente la actividad de relajación ha sido satisfactoria para la mayoría de la muestra. En algunos comentarios vertidos por los/las estudiantes en el último apartado del formulario, se pone de manifiesto que lo aconsejable sería repetir con habitualidad esta actividad para poder dominar la técnica y estar familiarizados con ella. Sólo el 10% de la muestra había realizado una actividad de este tipo con anterioridad.

5. CONCLUSIONES

Del análisis muestral se puede concluir que a la mayoría de las/los estudiantes les ha sido útil la actividad de relajación previa al examen para afrontarlo con más tranquilidad, ya que un 91% de ellos/as contestaron positivamente a esa cuestión. Mayor porcentaje de estudiantes (97,5%) se manifestaron a favor de realizar la actividad antes de otros exámenes, proponiendo además otras opciones como por ejemplo realizarla antes de exposiciones orales o después de los exámenes, indicando que les podría ser más útil la actividad una vez que dominaran la técnica.

La satisfacción con la actividad de relajación previa al examen mayoritariamente es de 4 sobre 5 y el 5 también goza de un porcentaje nada desdeñable. Nos gustaría con este estudio impulsar la realización de actividades de relajación en general para estudiantes, si bien, con motivo de pruebas o exámenes la efectividad de la actividad se hace más visible.

Los tres objetivos previstos en este estudio se han cumplido, ya que la actividad ha brindado más tranquilidad a la mayoría de las/los estudiantes para realizar el examen; su valoración ha sido muy positiva por el alumnado; y se han visualizado otros momentos claves donde realizar actividades de relajación, así como la necesidad de practicarse con más habitualidad para poder acceder a sus beneficios de modo más sencillo.

6. BIBLIOGRAFÍA

De Pagès Bergés, E. y Reñé Teulé, A. (2008). *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de relajación y concentración en el aula*, Edit. Graó, Barcelona.

Peveler, R. C., & Johnston, D. W. (1986). Subjective and cognitive effects of relaxation. *Behaviour Research and Therapy*, 24(4), 413-419.

Payne, R. A. (2005). *Técnicas de relajación. Guía práctica* 4ª Edi., Edit. Paidotribo, Badalona, España.

Enlaces:

<https://www.masterd.es/blog/tecnicas-relajacion-examen/>