

Luis Valero Agüayo
Josefina cano Marín
María Adela Checa caruana
Jose Antonio Orell cabrera
Miguel Angel Rando Hurtado
Ana María Regueiro Ávila

Se presenta un programa de tratamiento de problemas de estrés desarrollado por el Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga, para profesores universitarios con problemas de ansiedad, estrés y problemas emocionales en el desarrollo de su actividad laboral. El programa se llevó a cabo con 19 participantes (11 hombres y 8 mujeres). Se realizó un diseño pre-post, donde se evaluaron diversas variables como ansiedad, estrés, burnout, tasa cardíaca y presión arterial al comienzo del curso. El programa ha consistido en 20 horas de sesiones presenciales con: (1) tareas educativas sobre la ansiedad, factores y formas de abordarla, (2) técnicas de relajación y respiración, (3) técnicas de solución de problemas y afrontamiento de estrés, (4) manejo de actividades incompatibles y alternativas al estrés, y (5) cambios en la vida diaria. El programa se desarrolló a lo largo de 5 sesiones presenciales de 4 horas cada una, y otras 10 horas de seguimiento de actividades on-line a través de internet para los registros y actividades diarias.

Los resultados han mostrado que 10 de los 19 participantes tenían niveles elevados de ansiedad y estrés que podrían considerarse problemáticos o clínicos, incluso 7 de ellos con niveles altos de burnout. En cambio en la evaluación final sólo 1 ha continuado en niveles clínicos de ansiedad, los demás que realizaron los cuestionarios finales habían disminuido todos sus puntuaciones e indicadores de ansiedad. Considerado, en su conjunto, como un programa clínico ha tenido un éxito del 63% de eficacia clínica. También los participantes evaluaron la calidad del servicio ofrecido, los profesionales y la satisfacción con lo aprendido, y en este caso la puntuación media en todos los aspectos ha sido 8,7 (en una escala de 10).

Se exponen las semejanzas y diferencias con otros programas similares dirigidos a profesionales de la enseñanza, así como las formas de mejorar la eficacia y generalización de programas de este tipo.