

1.- SOBRE LOS TALLERES DE AUTOAYUDA PARA ESTUDIANTES.

Carlos J. van-der Hofstadt Román y M^a José Quiles Sebastián.

En los últimos tiempos se ha producido una normalización de la atención psicológica y se ha extendido la concepción del psicólogo como profesional que ayuda a reeducar la conducta, emociones y pensamientos con el fin de que los pacientes logren mejorar su calidad de vida. En nuestra sociedad está muy aceptada la concepción de que "todos queremos encontrarnos mejor"; se considera, sin el sentido peyorativo de antaño, que todos podemos recibir ayuda y que la psicología puede contribuir a prevenir y resolver problemas "normales" en gente "normal". Este hecho ha favorecido que la autoayuda se haya convertido en una de las formas más comúnmente aceptadas de intervención psicológica en nuestro entorno, como muestra el importante incremento de las publicaciones destinadas a tal fin.

Entre los colectivos que han recibido mayor atención desde este enfoque de autoayuda destaca la población de estudiantes. Los adolescentes y jóvenes se ven sometidos a un entorno diario con demandas crecientes y que genera una gran cantidad de estresores tanto a nivel personal como referidos a su actividad como estudiantes. Entre las principales dificultades personales, encontramos las relaciones interpersonales, el manejo del estrés por el aumento de la responsabilidad, la confusión de valores, problemas familiares, etc. En el plano académico, destacan los cambios sufridos con el paso de la enseñanza secundaria a la universitaria, con mayores niveles de complejidad y exigencia en el estudio.

Por esta razón, cada vez se le ha dado mayor importancia a la prevención inespecífica, es decir, la adquisición y refuerzo de los recursos de afrontamiento y estudio que permitan dotar al joven de las habilidades personales y académicas necesarias para hacer frente con éxito a las demandas planteadas. Se trata de utilizar la metodología conductual para favorecer unos hábitos psicológicos saludables y evitar el desarrollo de futuros problemas de mayor gravedad. Así por ejemplo, el entrenamiento en habilidades de comunicación interpersonales podría favorecer la defensa de la opinión personal o prevenir conductas de riesgo que pueden conducir a embarazos no deseados o al consumo de drogas.

Esta circunstancia, unida al tamaño del colectivo y la facilidad de acceso, convierte a la población universitaria en un público especialmente indicado para la realización de actividades orientadas hacia las actividades de autoayuda, de las que puede obtener un gran beneficio. Y esto a pesar de que los estudiantes posiblemente sean los menores consumidores de material de autoayuda, cuyo consumo masivo se centra en sujetos de mayor edad, que utilizan este material

como complemento a otro tipo de intervenciones o como primer intento de solución ante problemas de tipo psicológico ya establecidos, aunque sea de forma incipiente.

En esta atención psicológica destinada a sujetos que no presentan dificultades psicopatológicas relevantes, se enmarca la labor realizada desde el Centro de Psicología Aplicada de la Universidad Miguel Hernández de Elche (en adelante CPA de la UMH). El CPA es un centro universitario, cuya actividad fundamental es la prestación de servicios profesionales de tipo psicológico, tanto dentro como fuera de la comunidad universitaria. Se creó para atender tres objetivos fundamentales: la prestación de asistencia psicológica, la colaboración docente y formativa y la investigación clínica.

La prestación de servicios psicológicos se concreta a través de las diversas áreas de actuación de la psicología. En el ámbito de la psicología de la salud, además de realizar intervenciones de tipo individual, centra su actividad en la realización de intervenciones grupales y sociales, como por ejemplo la realización de actividades para el afrontamiento del estrés ante los exámenes o la mejora de la imagen corporal. El objetivo de estas intervenciones es ofertar una amplia oferta de programas de ayuda psicológica para la mejora de las capacidades y habilidades requeridas en la actividad universitaria en general (como por ejemplo afrontamiento de exámenes, técnicas de estudio, técnicas para hablar en público, habilidades de comunicación, etc.) y fuera de la misma (como por ejemplo evaluación y mejora de la autoestima, aprendizaje de técnicas de relajación, etc.). Este tipo de actuaciones grupales se realizan con un formato estandarizado y número limitado de sesiones, sobre sujetos sin psicopatología conocida, aunque también permite la detección y valoración de sujetos que de otra manera no demandarían atención psicológica.

Desde el CPA de la UMH nos planteamos la posibilidad de realizar breves programas de intervención dirigidos a la enseñanza de técnicas básicas de intervención psicológica, bajo la filosofía de la autoayuda, adaptadas a las necesidades del colectivo de estudiantes. Así comenzaron a realizarse distintos talleres encaminados a la mejora de la autoestima, la enseñanza de técnicas para mejorar la capacidad de autocontrol ante la ansiedad y el estrés, la enseñanza de las habilidades de comunicación, las técnicas de exposición oral, la enseñanza de técnicas de estudio y la mejora de la imagen corporal y prevención de trastornos de la alimentación. En todos los casos, la idea ha sido la realización de actividades que contribuyan a la prevención de problemas y trastornos más usuales entre el colectivo de estudiantes.

El éxito de la iniciativa, tanto en lo que se refiere a la asistencia y participación como los beneficios obtenidos, nos animó a ordenar y presentar el material utilizado para facilitar la realización de estas actividades en otros centros, fundamentalmente de enseñanza secundaria y universitaria. En este trabajo incluimos seis capítulos que corresponden a otros tantos talleres

de los realizados en el Centro de Psicología Aplicada de la Universidad Miguel Hernández, a saber: 1) Taller de control del estrés; 2) Taller de mejora de la autoestima; 3) Taller de mejora de la imagen corporal; 4) Taller de técnicas de exposición oral; 5) Taller de habilidades de comunicación y 6) Taller de técnicas de estudio.

La totalidad de los talleres presentados se desarrollan con un carácter eminentemente práctico. Están diseñados de modo que el terapeuta alterne la exposición teórica necesaria junto a numerosos ejercicios prácticos. Esta metodología posibilita tanto el aprendizaje de los contenidos teóricos como la adquisición de estrategias y habilidades generadas en la propia interacción en el aula. En este sentido, la función del psicólogo será la de guiar a los estudiantes en una "breve terapia" que ayude en la superación de los posibles problemas. Los grupos se forman con un propósito preventivo, intentado ayudar en la resolución de los aspectos cognitivos y afectivos, intentado ayudar a las personas que sufren (o están en riesgo) de sufrir dificultades interpersonales.

Los talleres que se presentan siguen las características de la modificación de conducta desde la óptica del tratamiento grupal, incluyendo una *fase educativa*, en la que se informa y se discute el problema de los sujetos y las posibles soluciones al mismo; una fase de *entrenamiento en habilidades* (por ejemplo, de relajación, de autocontrol, de técnicas de estudio) en las que se llevan a cabo experiencias para su aprendizaje y una *fase de aplicación* en la que se ejecuta y se promueve la consolidación y generalización, especialmente por medio de las tareas para casa, de lo aprendido en las sesiones terapéuticas, a las situaciones en las que habitualmente se desenvuelve el sujeto.

La elección del formato grupal presenta importantes ventajas, entre ellas, que permite que surja más información y alternativas, se pueden proporcionar más instrucciones, diferentes modelos, más oportunidades para ensayar la conducta adecuada, mayor tasa de reforzamiento positivo y de retroalimentación e incluso se puede promover una mayor generalización y adherencia a las tareas para casa.

El número de participantes en los grupos oscila entre diez y veinte, aunque el tamaño aconsejado oscila entre doce y quince. La duración de las sesiones grupales también es más larga que en las sesiones individuales (alrededor de dos horas) y se celebran con una periodicidad semanal, para permitir que el estudiante realice las actividades y ejercicios que se sugieren en forma de tareas para casa durante la semana.

Cuando el terapeuta o tutor seleccione este material para utilizar en su grupo, y de cara al éxito del taller, debe tener en cuenta varios aspectos:

En primer lugar, se debe adaptar el material al grupo a partir de la valoración de necesidades realizada en la primera sesión. Con este fin, y siempre que sea posible, se

recomienda realizar una entrevista con los participantes, antes del inicio del grupo, para seleccionar y adaptar las objetivos del grupo a las demandas de los estudiantes.

Otra cuestión importante es que el terapeuta genere un clima de confianza, ingrediente fundamental para que haya participación y avance en el grupo. En este sentido, es importante dedicar parte de la sesión inicial a fomentar la distensión e implicación en las actividades, así como la responsabilidad de los estudiantes en los cambios de su comportamiento y de la práctica de las habilidades aprendidas. Crear una atmósfera positiva y estimulante en el aula y diversificar el material utilizado también contribuirá a favorecer el aprendizaje y la interacción entre los estudiantes.

De cara a mejorar la motivación por el aprendizaje, es necesario dedicar siempre unos minutos al comienzo de cada sesión para explicar los objetivos y estructura de la misma, así como conocer las expectativas, necesidades y limitaciones de los estudiantes. Para que los estudiantes descubran la relevancia de lo que se va a impartir, el profesor habrá de relacionarlos con situaciones o problemas relevantes para el estudiante y le permita vincularlos con sus propios intereses.

Para la realización de los talleres, se hace necesario disponer de un aula adecuada al grupo con el que estemos trabajando con elementos móviles para facilitar el trabajo en equipo. Como material, necesitaremos pizarra, retroproyector de transparencias para presentar el material de apoyo o mejor si es posible ordenador y cañón con el que proyectar las presentaciones realizadas.

El propósito de este libro es ofrecer una sencilla guía que permita dirigir unos grupos de entrenamiento en habilidades y de asesoramiento para jóvenes y adolescentes. El contenido de los talleres se ha estructurado de manera que en una primera parte se incluye una breve revisión teórica sobre cada uno de los distintos temas, con la idea de facilitar la información necesaria para el responsable de la impartición del curso. En la segunda parte de cada capítulo se recoge la estructura del taller, con la descripción detallada de cada una de las diferentes sesiones que integran lo, incluyendo objetivos específicos, contenidos, actividades y tareas para casa, así como evaluación en la última de las sesiones. También se ha incluido un apartado de lecturas recomendadas y la bibliografía básica para cada taller, de fácil acceso para el terapeuta interesado. Como vemos, nuestra idea ha sido el facilitar el material básico imprescindible para la realización de los talleres, aportando las actividades y ejercicios que han mostrado su utilidad a través de diversas ediciones realizadas en la Universidad Miguel Hernández.