



UNIVERSIDAD  
**COMPLUTENSE**  
MADRID

**Proyecto de Innovación**  
**Convocatoria 2019/2020**  
**Nº de proyecto 149**

**Título del proyecto**

Entrenamiento en habilidades básicas de intervención grupal para la mejora de la regulación emocional de personal Complutense: protocolo para alumnos de posgrado en Psicología General Sanitaria

**Nombre del responsable del proyecto:**  
Cristina Larroy

**Centro**  
Clínica Universitaria de Psicología UCM

## 1. Objetivos propuestos en la presentación del proyecto

El presente proyecto es la continuación del proyecto 85 de la convocatoria 2018-2019, aunque incluye ciertas modificaciones. El proyecto 85 tenía como uno de sus objetivos ofrecer a los estudiantes y al personal de la UCM un entrenamiento grupal para la mejora de sus habilidades de regulación emocional. La gran acogida que tuvo en ambas poblaciones, y la imposibilidad de ofrecer el taller a todas las personas trabajadoras de la UCM que lo habían solicitado, motivó la presentación de este proyecto, que, como se ha comentado, tiene diferencias con el anterior:

En primer lugar, la población a que se va a dirigir es únicamente personal de la UCM, ya que en la edición anterior fue la población a la que se le ofertó menos grupos del taller, por cuestiones organizativas.

En segundo lugar, se han refinado los procesos y procedimientos de evaluación y las técnicas ofertadas, de modo que el taller sea más eficiente y pueda abordar más temas.

Parece claro que realizar cursos prácticos o talleres enfocados a la adquisición de habilidades de regulación emocional en un entorno universitario es perfectamente factible y además sirve como método de entrenamiento para alumnos del MPGS en la intervención grupal.

La regulación emocional es una habilidad que tiene impacto en múltiples tareas en la actividad universitaria. Este proyecto pretende aplicar el protocolo diseñado desde el convencimiento de que el entrenamiento de estas habilidades supondrá una aportación a su bienestar y rendimiento en su desempeño laboral, tanto a nivel administrativo como docente. Son múltiples los estudios que coinciden en señalar que el entrenamiento en estas habilidades supone no sólo una herramienta terapéutica para el abordaje de diferentes problemas psicológicos (trastornos del estado de ánimo, ansiedad o trastornos de personalidad), sino también para su prevención o incluso para la promoción de la salud y el bienestar (en el caso del personal universitario, esto es especialmente necesario dada la continua labor de actualización y los momentos de sobrecarga laboral a la que tanto PDI como PAS se ven sometidos en ciertas épocas del año).

Además, este entrenamiento es realizado por estudiantes con formación suficiente (estudiantes de postgrado), a quienes se les ofrece la oportunidad de profundizar en el manejo de grupos y el entrenamiento de habilidades que supondrá un núcleo central de su actividad profesional futura. En concreto, y al igual que en el proyecto anterior, esta tarea está diseñada para estudiantes del Máster Oficial en Psicología General Sanitaria como parte de su formación práctica en la Clínica Universitaria de Psicología.

Por tanto, los objetivos del presente proyecto son dos, y están dirigidos a poblaciones distintas

- A) En primer lugar, se pretende **promover la mejora de** determinadas competencias transversales indispensables en el desarrollo profesional. En concreto, en este proyecto se abordará **la habilidad de regulación emocional**, piedra angular de las estrategias de afrontamiento que cualquier persona necesita desplegar, no sólo ante los estresores diarios laborales, también ante las adversidades de carácter personal.

Las exigencias del entorno y los problemas cotidianos son situaciones que tienden a alterar el estado emocional de la mayoría de las personas. Poder regular las emociones que todo ello genera es una habilidad básica e indispensable debido a que ésta influye en el bienestar de las personas y en su rendimiento laboral.

Son muchos los estudios que ponen de manifiesto que el déficit en la regulación emocional está relacionado con el descenso del rendimiento laboral, el descenso del nivel de bienestar percibido y la aparición de conductas disruptivas, así como de ideación autolítica.

Durante la anterior edición del taller, se constató una solicitud masiva por parte del personal; y la necesidad de implantar este tipo de actuaciones en poblaciones específicas, a tenor de los resultados de las encuestas de satisfacción, cuyos datos reflejan una solicitud de mayor duración de los talleres. A raíz de esta comprobación, se pretende elaborar un taller más largo y completo que el anterior, y dirigido más específicamente a las necesidades del ámbito profesional de docentes y personal de administración y servicios, que incluya aspectos de aceptación emocional, psicología positiva y estrategias de afrontamiento ante determinadas emociones.

B) El segundo objetivo está dirigido a los **alumnos del Máster en Psicología General Sanitaria** que cursan su asignatura de Practicas I en la CUP, y persigue **la mejora de su proceso formativo**. Los alumnos podrán participar en la confección, planificación y ejecución de planes psicoeducativos de salud (en este caso concreto, el diseño y ejecución del taller de Regulación emocional), siempre bajo estrecha supervisión y acompañamiento de miembros del proyecto (todos ellos vinculados de una u otra manera, a la CUP: directores, jefe de psicólogos, becarios de formación especializada y personal de administración, que son quienes conforman el equipo de este proyecto).

Entendemos que la posibilidad de entrenarse para impartir este taller (cada estudiante del MPGS participará en la impartición de una edición del mismo) supone al alumno un extra formativo como terapeuta, ya que, además de las estrategias que configuren el programa del mismo, tiene que aprender, ensayar y poner en práctica estrategias de evaluación, de intervención y de manejo de grupos, que difieren de manera importante de las estrategias de abordaje de la terapia individual (que aprende de manera regular mediante la atención de casos en la CUP), y ayuda a suplir la falta de formación sobre la regulación emocional en el ámbito académico, así como la falta de entrenamiento en manejo de grupos.

## 2.- Objetivos alcanzados

Debido al cierre de la Universidad, provocado por la pandemia de COVID-19; a la imposibilidad de que los becarios pudieran participar en tareas formativas por orden del Vicerrectorado de Estudiantes y a las dificultades que supone llevar a cabo un taller de estas características por medios telemáticos, la impartición de los talleres ha sido suspendida temporalmente, hasta que se puedan volver a impartir de forma presencial.

Sin embargo, sí se realizaron, en los meses previos, tres talleres: dos completos, realizados durante el primer cuatrimestre; y el tercero, en marzo, que quedó interrumpido por el cierre de la universidad.

De los resultados obtenidos en los dos talleres completados podemos deducir que se han alcanzado satisfactoriamente los objetivos propuestos

Durante el curso 2019-20 ha habido un total de 68 inscripciones (23,5% hombres-76,47% mujeres) por parte del personal PDI/PAS de la Universidad Complutense de Madrid, de los cuales 26 personas (38,23%) han podido recibir el taller, que se impartía en grupos de tamaño medio (entre 11 y 15 personas). El 81% de los participantes (21) que acudieron al taller pudieron completarlo.

El resto de los inscritos no han podido ser atendidos debido a la organización que había efectuado la CUP-UCM de realizar los talleres entre Marzo-Junio y la suspensión de nuestro servicio por COVID-19. Se ha generado una lista de espera para cuando se pueda recuperar la actividad presencial. Por el momento, 12 personas (17,64% de entre los convocados) han confirmado su deseo de participar en el taller cuando esta actividad vuelva a ser posible.

De las personas que han completado los talleres, los resultados son los siguientes:

### ***Resultados en cuanto a bienestar psicológico y satisfacción con el taller***

Entre las pruebas que se administraron pre-post (se encuentra una medida de depresión (a través del Cuestionario sobre salud del paciente, PHQ-9), de ansiedad generalizada (a través de la Escala para el Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7) y algunas medidas de regulación emocional como dificultades, capacidad de reevaluación cognitiva y reconocimiento de falsas alarmas, entre otras (a través de los cuestionarios Escala de Dificultades en Regulación emocional, DERS; Cuestionario de Regulación Emocional; ERQ; entre otros).

Los resultados mostrados en la Tabla 1 (Anexo 1) muestran una mejora significativa tanto en el estado de ánimo como en los niveles de depresión (es decir, el malestar es inferior en la medida post en comparación con la medida pre). Además, se encuentran diferencias significativas en las habilidades que las personas ponen en marcha para regular su estado emocional. La más destacada es la supresión, es decir, los participantes han mejorado su capacidad de aceptación de los procesos emocionales. Este es uno de los principales objetivos que promueve el taller. También se observa una mejora significativa en la capacidad para identificar significados emocionales adecuados, es decir, en interpretar las emociones como una fuente de información y ayuda en lugar de fuentes de juicio. Esto favorece la apertura y consciencia emocional establecidas en la literatura como requisitos para garantizar un proceso de regulación emocional eficaz. En esta

misma línea, otros procesos o dificultades en la regulación emocional como la desatención, el rechazo o el descontrol también se han identificado como variables clave que explican que el proceso de regulación emocional se puede ver comprometido en su eficacia.

Los resultados arrojados son muy positivos ya que la mejora es significativa. La capacidad para reconocer las emociones como “falsas alarmas” también se ve mejorada, es decir, los participantes han incrementado su capacidad de analizar sus emociones como adecuadas o inadecuadas según la situación y manejarlas con éxito.

Respecto a la satisfacción con el taller, los datos indican un alto nivel de satisfacción (entre 8,7 y 9,3 sobre 10) y el 100% lo recomendaría.

En conclusión, podemos afirmar que los resultados son muy positivos. Este taller ha conseguido, además de ofrecer mejoras en psicopatología general (como es en estado de ánimo y ansiedad), mejorar de forma significativa el propio proceso de regulación emocional en los participantes. De esta forma, han aumentado su capacidad de aceptación y manejo emocional. Estos indicadores no sólo son variables de protección psicopatológica sino que permiten un mejor desarrollo y adaptación a su entorno tanto social como laboral.

Respecto al segundo objetivo (la **mejora del proceso formativo de los alumnos del Master en Psicología General Sanitaria**, incluyendo en el mismo la excepcional oportunidad que supone la confección, planificación y ejecución de planes de psicoeducativos de salud, como es el taller de Habilidades de regulación emocional, podemos considerarlo también alcanzado.

Todos los alumnos han participado en el diseño, planificación y ejecución del taller que imparten. En la propia impartición podían jugar el rol de paciente, actuar como modelos o actuar como terapeutas. En todo momento han trabajado en estrecha colaboración con y bajo la supervisión de los residentes de la CUP-UCM. 12 alumnos se han beneficiado de la colaboración en estos talleres.

## **2. Metodología empleada en el proyecto**

El proyecto se divide en dos grandes objetivos, (a) la formación de personal UCM para mejorar sus habilidades en regulación emocional y (b) ofrecer una formación extra a los alumnos del MPGS. Por lo tanto, el plan de trabajo se divide en diferentes bloques:

### ***(1) Formación y entrenamiento a los alumnos del MPGS como docentes.***

1. Entrenamiento en habilidades de manejo de grupos
2. Entrenamiento en habilidades de manejo de técnicas de regulación emocional

### ***(2) Diseño e impartición del Taller de regulación emocional***

1. Diseño y elaboración del contenido del taller
2. Confección de los grupos de personal UCM que reciben el taller
3. Evaluación pre de las características de los asistentes según los cuestionarios seleccionados
4. Impartición del taller
5. Evaluación post según los cuestionarios seleccionados

***(3) Análisis e interpretación de los datos:*** el objetivo de la evaluación será tener una medida fiable de la eficacia del taller, y recoger datos para investigaciones futuras.

***(4) Revisión de los resultados del taller y programación de cambios.*** Las características del taller fueron las siguientes:

- Duración: 10 horas repartidas en cuatro sesiones.
- Participantes: personal (PDI Y PAS) de la UCM.
- El tamaño de los grupos fue de entre 11 y 15 personas

### ***Metodología de aprendizaje:***

La metodología de aprendizaje fue la siguiente:

- Utilización de material didáctico para la presentación de los conceptos y principios básicos que se pretende enseñar.
- Dinámicas de grupo para fomentar la reflexión e integración de los conceptos.
- Entrenamiento y práctica de las habilidades aprendidas

#### 4.- Recursos humanos

Los profesionales que presentaron esta solicitud forman parte de un equipo perteneciente a la Clínica Universitaria de Psicología (CUP) y a diferentes departamentos y estamentos académicos de la facultad de Psicología de la UCM: PDI, PAS, estudiantes de doctorado, estudiantes del Máster en Psicología General Sanitaria y, finalmente, psicólogos residentes de la Clínica, a los que se reconoce como Psicólogos Colaboradores en Docencia Práctica por la UCM.

Los recursos que se han movilizado para llevar a cabo el proyecto incluyen a todo el equipo son:

- a) Cristina Larroy, directora del presente proyecto, que ha dirigido otros 12 PIMCD en los últimos años, se ha encargado de la coordinación del equipo, de la elaboración de la memoria de solicitud y de la elaboración de la memoria final.
- b) El equipo directivo y el jefe de psicólogos han participado activamente en la realización del proyecto, prestando su ayuda en:
  - ❖ la elaboración de los materiales de guía y apoyo a los alumnos del Master,
  - ❖ la tutorización, acompañamiento y guía a los alumnos del MPGS en la elaboración del taller.
  - ❖ la tutorización y guía a los alumnos del MPGS en la impartición del taller.
  - ❖ la corrección y análisis de datos.
- c) Equipo de residentes de la CUP-UCM: además de la participación en las tareas anteriormente relacionadas, los residentes se han ocupado de las siguientes:
  - ❖ Tareas de publicitación del taller: realización de carteles, difusión en redes sociales, página web y facultades
  - ❖ Organización de aspectos logísticos: búsqueda de espacios para la impartición del taller, reparto de fechas, grupos y supervisores, etc...
  - ❖ Contactar con los asistentes del taller, hacer las listas de asistencia y responder a los emails de los asistentes.
  - ❖ Preparación e impartición de sendos talleres, destinados a los alumnos del master y dirigidos a potenciar sus habilidades de manejo de grupos y de transmisión de la información
  - ❖ Supervisión y evaluación de las habilidades de los alumnos del master en las habilidades y competencias anteriormente mencionadas
  - ❖ Acompañamiento, ayuda, supervisión y feedback a los alumnos del master en la impartición del taller de habilidades de comunicación.
  - ❖ Recolección y corrección de los datos
- d) Equipo de alumnos del master en Psicología General Sanitaria: los 12 alumnos que han participado en la impartición de los 2 talleres completados, además de colaborar (bajo la supervisión de los directores y de las residentes becarios) en la elaboración del material del taller, han sido los encargados directos de:
  - ❖ Colaboración en la impartición del taller, incluyendo tanto los contenidos teóricos y prácticos como las dinámicas de participación
  - ❖ Revisión del cumplimiento de las tareas intersesiones, de las tareas de modelado, etc.
  - ❖ Recogida de los datos para su posterior evaluación.

## **.5.- Desarrollo de las actividades**

Durante los meses de junio y julio de 2019, se desarrollaron las primeras fases del proyecto (aquellas que no implicaban la participación de alumnos del master):

1. Revisión y puesta al día de la documentación necesaria para la preparación del material teórico.
2. Elaboración del material teórico que sirve como punto de apoyo para que los alumnos del MPGS preparen el taller.
3. La preparación de un taller sobre las habilidades para el manejo de grupos y la docencia.
4. Búsqueda de espacios para la impartición de los talleres en los Campus de Moncloa y Somosaguas.
5. Asignación de los becarios residentes a los grupos a los que debían supervisar.
6. Preparación del sistema de difusión y publicitación de los talleres.
7. Primera labor de difusión de los talleres

A partir de la segunda semana de septiembre, tras la incorporación del primer grupo de alumnos del MPGS,, cada uno de los talleres se realizaba siguiendo el cronograma siguiente:

	<b>Semana 1</b>	<b>Semana 2</b>	<b>Semana 3</b>	<b>Semana 4</b>	<b>Semana 5</b>	<b>Semana 6</b>
<b>Publicitación del taller</b>						
<b>Elaboración de los materiales del taller</b>						
<b>Tutorización y seguimiento del plan de trabajo del alumno</b>						
<b>Coordinación de la logística</b>						
<b>Impartición del taller</b>						
<b>Revisión cuestionarios de evaluación</b>						

Cada grupo de alumnos del Master tenía que elaborar su propio material y diseñar sus dinámicas de grupo, partiendo del material guía que se les había proporcionado y bajo la supervisión del residente responsable del grupo (quien, a su vez, contaba con la ayuda de los directores y del jefe de psicólogos).

Cada grupo de alumnos del master recibía un taller para implementar sus habilidades docentes y de manejo de grupos.

Asimismo, cada grupo de alumnos del master recibía entrenamiento específico para trabajar cada una de las tareas que implicaba la participación del taller (desde la impartición de material teórico, hasta el trabajo de modelado, correctivo, etc.). Cada alumno desarrollaba principalmente una de las tareas en una de las sesiones, de modo que todos debían entrenarse en y asumir cada uno de los roles.

El primer grupo de master comenzó su entrenamiento a mediados de octubre, de modo que el primer taller pudo comenzar a impartirse en octubre y el último taller se ha impartido en mayo.

Los talleres se han impartido en horario de mañana y tarde, en el campus de Somosaguas, y, especialmente los dedicados a personal UCM, en el campus de Moncloa (lo que ha supuesto el inconveniente del traslado para los alumnos MPGS y personal de la CUP-UCM que impartían /supervisaban el taller), pero que se hizo necesario por el número de demandas provenientes de dicho campus.

Como se ha comentado en el apartado de Metodología, la impartición de cada taller suponía cuatro sesiones de 2,5 horas cada una; las sesiones se espaciaban tres días para que los participantes tuvieran tiempo de entrenar las habilidades aprendidas.

Cada sesión se componía de:

- 1.Revisión de los ejercicios de la sesión anterior.
- 2.Introducción teórica de las técnicas.
- 3.Dinámicas de grupo para interiorizar los contenidos.
- 4.Entrenamiento y práctica de las técnicas.
- 5.Resumen de lo aprendido.
- 6.Explicación de los ejercicios que deberán hacer en casa los participantes.

Las características del taller fueron las siguientes:

- Duración: 10 horas repartidas en 4 sesiones.
- Participantes: personal de la UCM.
- \*El tamaño de los grupos fue de entre 11 y 15 personas, para fomentar el carácter dinámico y participativo del taller.

La metodología de aprendizaje se basó en:

- Utilización de material didáctico para la presentación de los conceptos y principios básicos que se pretende enseñar.
- Dinámicas de grupo para fomentar la reflexión e integración de los conceptos.
- Entrenamiento y práctica de las habilidades aprendidas.

Se llevaron a cabo varias reuniones de coordinación, al iniciar el proyecto y al finalizar para valorar los resultados de los talleres. Además, durante las semanas de diseño, planificación, elaboración e impartición de cada taller, el equipo de se reunía una vez a la semana para evaluar los progresos y las posibles dificultades.

## ANEXO I

Tabla 1. Diferencias de medias en variables psicológicas (medidas pre-post) y significación estadística.

		Media pre	Media post	Sig. (bilateral)
EDS (Falsas alarmas)		41.52	44.76	.099
DERS (Dificultades en la regulación emocional)	Confusión	8.53	8.26	.026*
	Rechazo	13.76	12.88	.02*
	Interferencia	10.29	9	.536
	Descontrol	16.35	16.06	.004*
	Desatención	10.94	10.29	.022*
ERQ (Estrategias de regulación)	Reevaluación	28	28.41	.773
	Supresión	11.17	12.64	.01*
DEM (Significados emocionales)		26.23	22.82	.025*
PHQ-9 Nivel de salud (depresión)		7.94	7.17	.011*
GAD-7 Ansiedad generaliza		8.52	7.58	.015*

\*estadísticamente significativo  $p \leq .05$