



UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL  
DE CATALUNYA

# **ANNEXOS**

## **LA PRÀCTICA DEL *MINDFULNESS* COM A ESTRATÈGIA DE REGULACIÓ DE L'ESTRÈS ACADÈMIC: UNA INTERVENCIÓ BREU PER A ESTUDIANTS UNIVERSITARIS**

Lena Portell Bartomeus

Assignatura: Treball de Fi de Grau

Tutora: Dolores Riesco Miranda

Curs: 4t del Grau en Psicologia

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya

Vic, 14 de maig del 2018

# Índex

ANNEX 1: Taula dades demogràfiques dels participants .....	3
ANNEX 2: Consentiment informat.....	4
ANNEX 3: Stait Trait Anxiety Inventori (STAI) .....	6
ANNEX 4: Projecte d'intervenció .....	8
ANNEX 5: Taula de resultats de mostres independents.....	10
ANNEX 6: Taula de resultats de casos individuals pre-test.....	11
ANNEX 7: Taula de resultats de casos individuals post-test .....	12
ANNEX 8: Taula de resultats per gènere .....	13

## ANNEX 1: Taula dades demogràfiques dels participants

### Dades demogràfiques

	Grup experimental	Grup control	Total participants
<b>Edat</b>	Mitjana 19,90 (DT 2,44)	Mitjana 19,06 (DT 1,88)	19,53 (DT 2,22)
<b>Sexe masculí</b>	6 (28,57%)	5 (29,41%)	28,94%
<b>Sexe femení</b>	15 (71,42%)	12 (70,58%)	71,05%

## **ANNEX 2: Consentiment informat**

### **INFORMACIÓ PER ALS PARTICIPANTS**

L'alumna Lena Portell Bartomeus com a estudiant del 4t curs del Grau en Psicologia de la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya, està duent a terme el projecte d'investigació per al Treball Final de Grau: "Disseny d'un programa breu de *mindfulness* orientat al tractament o prevenció de l'ansietat subclínica i estrès acadèmic en estudiants universitaris".

El projecte pretén avaluar un programa breu de la tècnica *mindfulness* per a incidir en el nivell d'estrès acadèmic que pateixen els alumnes de nova incorporació a la universitat. En primer lloc, es portarà a terme un disseny quasi-experimental, amb grup experimental a qui s'aplica el programa i amb grup control a qui només es recullen dades de mesures pre-post. En el projecte participen els següents centres de recerca: Universitat de Vic. En el context d'aquesta investigació li demanem la seva col·laboració per formar part de la mostra ja que vostè compleix els següents criteris d'inclusió: estudiant de primer curs d'un grau universitari, no ser practicant habitual de *mindfulness* i no estar diagnosticat amb una malaltia mental greu.

Aquesta col·laboració implica:

- En cas de formar part del grup experimental participar en la resolució del test STAI a l'inici i al final de la intervenció, assistència a les 6 sessions d'aplicació del programa. Les sessions de programa tindran una durada de 10 minuts i es portaran a terme a l'aula a través d'uns àudios validats.
- En cas de formar part del grup control sols respondre al test STAI dues vegades amb el temps que dura el programa aplicat a l'altre grup.

Tots els participants tindran assignat un codi que no permetrà vincular directament al participant amb les respostes donades, com a garantia de confidencialitat. Les dades que s'obtidran de la seva participació no s'utilitzaran amb un altre fi diferent de l'explicitat en aquesta investigació. Es custodiaran de forma segura sota la responsabilitat directa de l'investigador principal. Aquestes dades quedarien protegides mitjançant el sistema de l'ús de codi d'identificació, d'aquesta manera mai es vincularan les respostes d'investigació al nom explícit en el present document.

Per tant, les dades dels participants es tractaran en tot moment de forma anonimitzada, de manera que no es puguin vincular directament ni indirectament a la persona a la que corresponen.

Ens posem a la seva disposició per resoldre qualsevol dubte que la mateixa hagi suscitat. Pot contactar amb mi a través del correu electrònic [lena.portell@uvic.cat](mailto:lena.portell@uvic.cat).

### **CONSENTIMENT INFORMAT**

Jo, \_\_\_\_\_[NOM I COGNOMS], major d'edat,  
amb DNI \_\_\_\_\_[NÚMERO D'IDENTIFICACIÓ], actuant en nom i interès  
propi,

DECLARO QUE:

He rebut informació sobre el projecte "Disseny d'un programa breu de *mindfulness* orientat al tractament o prevenció de l'ansietat subclínica i estrès acadèmic en estudiants universitaris" del que se m'ha lliurat el full informatiu annex a aquest consentiment i pel qual es sol·licita la meua participació. He entès el seu significat, se m'han aclarit els dubtes i m'han estat exposades les accions que es deriven del mateix. Se m'ha informat de tots els aspectes relacionats amb la confidencialitat i protecció de les dades dels participants en el projecte.

La meua col·laboració en el projecte és totalment voluntària i tinc dret a retirar-me del mateix en qualsevol moment, revocant el present consentiment, sense que aquesta retirada pugui influir negativament en la meua persona en cap cas. En cas de retirada, tinc dret a què les meves dades identificatives siguin cancel·lades del fitxer de l'estudi.

Per tot això,

DONO EL MEU CONSENTIMENT A:

1. Participar en el projecte "Disseny d'un programa breu de *mindfulness* orientat al tractament o prevenció de l'ansietat subclínica i estrès acadèmic en estudiants universitaris"
2. Que la investigadora Lena Portell Bartomeus, pugui tractar les meves dades en els termes i abast necessari per la recerca, entenent que en cap cas es difondran de manera que es puguin vincular a les meves dades identificatives i que únicament es conservaran durant el temps que sigui necessari per complir les funcions del projecte.

\_\_\_\_\_ [CIUTAT], a \_\_\_\_\_ [DIA/MES/ANY]

[SIGNATURA PARTICIPANT]

[SIGNATURA IP]

# ANNEX 3: Stait Trait Anxiety Inventori (STAI)

N.º 124

# STAI

A / E

P D=	30	+	-	=
------	----	---	---	---

A / R

P D=	21	+	-	=
------	----	---	---	---

AUTOEVALUACION A (E/R)

Apellidos y nombre ..... Edad ..... Sexo .....  
 Centro ..... Curso/Puesto ..... Estado civil .....  
 Otros datos ..... Fecha .....

## A-E

### INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se *SIENTE* Vd. *AHORA MISMO*, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado	0	1	2	3
10. Me siento confortable	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado	0	1	2	3
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

**COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA**

**Ahora, vuelva la hoja y lea las Instrucciones antes de comenzar a contestar a las frases.**



Autor: C.D. Spielberger.  
 Copyright © 1968 by Consulting Psychologists Press, Inc. (Palo Alto, California, U.S.A.).  
 Copyright © 1982 by TEA Ediciones, S.A. - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID - Prohibida la reproducción total o parcial.  
 Todos los derechos reservados - Este ejemplar está impreso en tinta azul. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Printed in Spain. Impreso en España por Aguirre Campano; Daganzo, 15 dpdo.; 28002 MADRID - Depósito legal: M - 35605 - 1988.

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo.

Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se *SIENTE* Vd. *EN GENERAL* en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando lo que mejor describa cómo se siente Vd. generalmente.

	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21. Me siento bien .....	0	1	2	3
22. Me canso rápidamente .....	0	1	2	3
23. Siento ganas de llorar .....	0	1	2	3
24. Me gustaría ser tan feliz como otros .....	0	1	2	3
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto .....	0	1	2	3
26. Me siento descansado .....	0	1	2	3
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada .....	0	1	2	3
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas .....	0	1	2	3
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia .....	0	1	2	3
30. Soy feliz .....	0	1	2	3
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente .....	0	1	2	3
32. Me falta confianza en mí mismo .....	0	1	2	3
33. Me siento seguro .....	0	1	2	3
34. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades .....	0	1	2	3
35. Me siento triste (melancólico) .....	0	1	2	3
36. Estoy satisfecho .....	0	1	2	3
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia .....	0	1	2	3
38. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos .....	0	1	2	3
39. Soy una persona estable .....	0	1	2	3
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3

Sóc practicant habitual de Mindfulness .....  Sí  No  
 Estic en tractament farmacològic, psicològic o psiquiàtric per malaltia mental .....  Sí  No

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

## ANNEX 4: Projecte d'intervenció

- **Autora:** alumna de 4t del Grau de Psicologia Lena Portell i Bartomeus, tutoritzada per Dolores Riesco.
- **Descripció/definició del projecte:** Projecte d'intervenció breu de *mindfulness* per a reduir o prevenir l'estrès acadèmic en els estudiants del primer curs de grau en Psicologia de la Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya.
- **Objectius:** amb la present proposta d'intervenció es pretén donar resposta a la problemàtica detectada de l'existència d'alts nivells d'estrès acadèmic i ansietat subclínica existent entre els estudiants universitaris de primer curs de grau. L'objectiu és aconseguir una reducció d'aquests nivells a partir de la pràctica de la tècnica *mindfulness*.
- **Població:** el projecte està adreçat als estudiants universitaris de primer curs de grau (en el present cas concret s'implementa en els estudiants de primer curs de Grau en Psicologia de la UVIC-UCC)
- **Recursos:**
  - o **Humans:** persona responsable d'organitzar i guiar les sessions
  - o **Materials:** aula com a espai habilitat per a portar a terme la pràctica, amb ordinador i altaveus, els audios de la pràctica (disponibles de forma gratuïta a la plataforma Youtube de l'autor Vicente Simón), test STAI com a material d'avaluació abans i després de la intervenció
- **Finançament:** el projecte s'implementa de forma gratuïta sense cost econòmic per a la universitat.
- **Temporalització:** 7 sessions entre els mesos de febrer i març del 2018
- **Avaluació del projecte:** l'eficàcia del projecte i el grau de compliment dels objectius és provada amb l'avaluació dels nivells d'ansietat abans de la intervenció i una vegada finalitzades les sessions en els participants a partir del test STAI, comptant també amb mesures de control recollides d'un grup no equivalent el qual no participa en la pràctica de *mindfulness*. Per tant, s'avalua el projecte amb una metodologia de disseny quasi experimental de mesures pre-post amb grup quasi control.



	RECOLLIDA DADES	SESSIÓ 1	SESSIÓ 2	SESSIÓ 3	SESSIÓ 4	SESSIÓ 5	SESSIÓ 6
<b>DIA I HORA</b>	Dijous 08/02/2018 17.00h	Dimarts 13/02/2018 17.00h	Dijous 15/02/2018 17.00h	Dimarts 20/02/2018 17.00h	Dijous 22/02/2018 17.00h	Dijous 1/03/2018 17.00h	Dimarts 6/03/2018 17.00h
<b>ESPAI</b>	Aula T-022 (Campus Torre dels Frares)	Aula T-018 (Campus Torre dels Frares)	Aula T-022 (Campus Torre dels Frares)	Aula T-018 (Campus Torre dels Frares)	Aula T-022 (Campus Torre dels Frares)	Aula T-022 (Campus Torre dels Frares)	Aula T-018 (Campus Torre dels Frares)
<b>OBJECTIUS I CONTINGUT</b>	Explicació del programa i objectius. Psicoeducació sobre Mindfulness. Firma consentiment informat. Test STAI (pre-test).	Introducció a la postura de meditació Sessió introductòria	Sessió de la tècnica de la respiració	Sessió de la tècnica “Body Scan”	Sessió de mindfulness general	Sessió de la tècnica de la respiració	Sessió de la tècnica “Body Scan” Respondre test STAI (post-test)
<b>MATERIAL</b>	Pc i projector Powerpoint explicatiu Consentiment informat (2 còpies per participant) Test STAI (1 per participant)	Pc i altaveus Audio Vicente Simón “Meditación del ahora” Llista assistència	Pc i altaveus Audio Vicente Simón “Meditación de la respiración” Llista assistència	Pc i altaveus Audio Vicente Simón “Cuerpo” Llista assistència	Pc i altaveus Audio Vicente Simón “Meditación de la mente que piensa” Llista assistència	Pc i altaveus Audio Vicente Simón “Meditación de la respiración” Llista assistència	Pc, projector i altaveus Audio Vicente Simón “Cuerpo” Test STAI (1 còpia per participant)
<b>TEMPORALITZACIÓ</b>	30 minuts	10 minuts	10 minuts	10 minuts	10 minuts	10 minuts	25 minuts

## ANNEX 5: Taula de resultats de mostres independents

Proves per a mostres independents (diferències entre grup experimental i grup control)

	Pre-test				Post-test			
	Kolmogorov-Smirnov (p)	Prova aplicada	Prova de Levene	p	Kolmogorov-Smirnov (p)	Prova aplicada	Prova de Levene	p
<b>A-E</b>	0,200	T-Student	0,883	0,002	0,194	T-Student	0,089	0,617
<b>A-R</b>	0,29	U de mann W.	-	0,596	0,200	T-Student	0,940	0,644

## ANNEX 6: Taula de resultats de casos individuals pre-test

Rangs d'ansietat en les mesures pre-test

		Grup experimental (n=21)		Grup control (n=17)		Total (n=38)	
Rang	Puntuació	A-E casos	A-R casos	A-E casos	A-R casos	A-E casos	A-R casos
Baix	0-25	3 (14,28%)	4 (19,04%)	12 (70,58%)	3 (17,64%)	15 (39,47)	7 (18,42%)
Moderat	25-75	17 (80,95%)	12 (57,14%)	4 (23,52%)	8 (47,05%)	<b>21 (55,26%)</b>	<b>20 (52,63%)</b>
Alt	75-100	1 (4,76%)	5 (23,80%)	1 (5,88%)	6 (35,29%)	2 (5,26%)	11 (28,94%)

## ANNEX 7: Taula de resultats de casos individuals post-test

Rangs d'ansietat en les mesures post-test

Rang	Puntuació	Grup experimental (n=21)		Grup control (n=17)	
		A-E casos (%)	A-R casos (%)	A-E casos (%)	A-R casos (%)
Baix	0-24	11 (52,38%)	6 (28,57%)	5 (29,41%)	4 (23,52%)
Moderat	25-74	9 (42,85%)	10 (47,61%)	11 (64,70%)	9 (52,94%)
Alt	75-100	1 (4,76%)	5 (23,80%)	1 (5,88%)	4 (23,52%)

## ANNEX 8: Taula de resultats per gènere

Comparació de resultats per gènere (diferència entre homes i dones en mesures pre-test)

	N	Dones					Homes				
		N	A-E		A-R		N	A-E		A-R	
			M	DT	M	DT		M	DT	M	DT
<b>Total</b>	38	27	33,53	24,19	46,61	29,85	11	36,45	23,08	58,90	28,03
<b>Grup experimental</b>	21	15	44,5	16,53	40,96	29,62	6	45,83	26,67	65,58	21,28
<b>Grup control</b>	17	12	19,83	25,82	53,66	29,86	5	25,2	12,33	50,9	35,37