

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

FACULTAD DE MEDICINA

TRABAJO FIN DE GRADO EN TERAPIA OCUPACIONAL



Título del Trabajo Fin de Grado: Diseño de un programa de Terapia Ocupacional en Centros Educativos de Formación Profesional

Autor/a: FAUS FERRER, LAURA.

Tutor/a: ABAD NAVARRO, ESTER.

Departamento y Área. Patología y Cirugía. Radiología y Medicina Física.

Curso académico 2024 - 2025

Convocatoria de JUNIO

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	1
2. INTRODUCCIÓN.....	3
3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA	7
4. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN	8
5. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA	9
Selección de abordajes, estrategias y técnicas.....	10
Organización del plan de intervención	12
6. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA	14
7. PRESUPUESTO.....	16
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	18
9. ANEXOS.....	22
Anexo 1. Consentimiento informado	22
Anexo 2. Tabla 1. Cronograma de las sesiones.....	26
Anexo 3. Tabla 2. Descripción de las sesiones con grupo.	27
Anexo 4. Descripción de las sesiones.....	29
SESIÓN 1: Equilibrio ocupacional I.....	29
SESIÓN 2: Equilibrio ocupacional II.....	32
SESIÓN 3: Técnicas de relajación corporal y mental I.....	34
SESIÓN 4: Técnicas de relajación corporal y mental II	36
SESIÓN 5: ¿Qué agradezco en la vida?	38
SESIÓN 6: Cómo salir de la prisión de las creencias	41
SESIÓN 7: Elige tu vida.....	44
SESIÓN 8: Autoestima y Autocuidado	48
SESIÓN 9: Me comunico en coherencia.....	50
SESIÓN 10: Cómo afrontar el estrés.....	52

Anexo 5. Cuestionario de Evaluación	55
Anexo 6. Cuestionario de Equilibrio Ocupacional, OBQ-E.....	60
Anexo 7. Escala de Bienestar Psicológico.....	62
Anexo 8. Inventario de Ansiedad de Beck	63
Anexo 9. Trait Meta Mood Scale (TMMS-24) para la Inteligencia Emocional.....	64
Anexo 10. Registro del proceso de la intervención.	65
Anexo 11. Cuestionario de Satisfacción.....	67



1. RESUMEN.

Existe un alto índice de fracaso escolar en España, especialmente en el ámbito de la Formación Profesional (FP), donde la tasa de abandono es muy elevada. Todo esto repercute negativamente en las oportunidades laborales de los jóvenes y en la economía. Se propone una intervención desde la Terapia Ocupacional (TO) en centros educativos de FP, basados en la evidencia científica, cuyo objetivo es mejorar el rendimiento académico a través de lograr el equilibrio ocupacional y el bienestar físico y mental del alumnado. En la intervención se incluyen técnicas para reestablecer el equilibrio ocupacional, de relajación, mindfulness, desarrollo de la inteligencia emocional y otras estrategias para mejorar el rendimiento académico.



Palabras clave: Terapia Ocupacional, Rendimiento Académico, Bienestar del estudiantado, Inteligencia Emocional, Mindfulness

ABSTRACT

There is a high rate of school failure in Spain, especially in Vocational Training, where the dropout rate is very high. All of this has a negative impact on young people's job opportunities and on the economy. An intervention from Occupational Therapy is proposed in vocational training educational centers, based on scientific evidence, whose objective is to improve academic performance by achieving occupational balance and the physical and mental well-being of the students. The intervention includes techniques to restore occupational balance, relaxation, mindfulness, emotional intelligence development and other strategies to improve academic performance.



Keywords: Occupational Therapy, Academic Performance, Student well-being, Emotional Intelligence, Mindfulness.

2. INTRODUCCIÓN

España posee la mayor tasa de alumnado repetidor en educación secundaria de la Unión Europea, (8,6%), lo que a su vez implica la segunda mayor tasa de abandono escolar (13,9%) (1).

En el ámbito concreto de la Formación Profesional (FP), el 45,1% de los estudiantes de FP Básica no logra graduarse en los cuatro años permitidos, aun tratándose de un ciclo de dos años (2). En el caso de los estudiantes de Ciclos Formativos de Grado Medio (GM), la cifra de abandono asciende a 33%, mientras para los de Grado Superior es del 23,1%.

El no poseer un título es un factor que influye directamente en la dificultad para lograr empleo. Si bien existen otros factores ajenos, existe una relación entre el abandono de la formación académica y la inserción laboral. De hecho, un mayor nivel de formación implica mejores oportunidades laborales (3) y en el caso de obtener una titulación en un ciclo formativo de grado medio, se incrementa la probabilidad de encontrar empleo en un 20%. Por tanto, es importante disminuir en la medida de lo posible el fracaso escolar, ya que afecta directamente en la tasa de empleo. A su vez, *“el desempleo juvenil tiene impacto a largo plazo sobre el crecimiento económico y la productividad de un país. Desde un punto de vista microeconómico, sufrir episodios de desempleo cuando se es joven, genera, además de una pérdida de ingresos, efectos dañinos permanentes en su carrera profesional (4)”*.

Además de afectar de manera negativa el continuo desarrollo del capital humano de un país, el alumnado que fracasa consiguen empleos con salarios bajos, generan altos costos sociales porque el capital humano es menos cualificado, propicia la desigualdad social, aumenta la tendencia a cometer actos delictivos, puede llevar a depresiones y frustraciones personales por no haber culminado sus estudios y aumenta el índice de las personas dependientes de las ayudas del Estado (5).

Es por tanto importante realizar una intervención en la que se **mejore el rendimiento académico**. Los factores que influyen de manera más directa en el fracaso escolar en alumnado presencial se pueden dividir en cuatro aspectos (6):

- **Socioculturales:** barrio o zona, diferente cultura/lengua, satisfacción inmediata, etc.
- **Familiares:** situación laboral de los padres, sistema educativo como algo impuesto, familias desestructuradas y problemáticas, ausencia paterna y materna, etc.
- **Institucionales:** currículum obligatorio muy teórico y poco flexible, bajo nivel procedente de primaria, falta de trabajadores sociales que compensen las deficiencias de origen sociocultural, falta de renovación en la forma de enseñar, falta de responsabilidad de las instituciones ante situaciones planteadas por los centros, etc.
- **Atribuidas al individuo:** falta de capacidad intelectual o recursos, desinterés por el contenido, desfase entre el conocimiento del alumno/a y el del grupo genera aburrimiento y desmotivación, dificultades en la organización, planificación, gestión del tiempo, concentración, estrategias de aprendizaje, manejo del estrés, etc.

Hasta la fecha, los programas se han centrado en trabajar estos factores. No obstante, la literatura científica señala que **el bienestar físico y mental** del estudiantado influye en su **rendimiento académico**, y se ha demostrado que las intervenciones basadas en la **ocupación** logran mejorar la salud mental y el bienestar entre jóvenes y desarrollar el equilibrio ocupacional (7). En las guías de práctica de terapia ocupacional aplicada a niños y jóvenes entre 5 y 21 años, se recopilan las intervenciones con mayor evidencia dirigidas a conseguir mejores resultados académicos, bienestar mental, comportamiento positivo y participación social (8). Entre ellas se encuentra el aprendizaje a través del juego, compromiso en actividades de autocuidado para niños con discapacidad, programas para mejorar las rutinas de sueño para niños con TDAH, promoción de actividad física, actividades deportivas en grupo, habilidades psicosociales y de atención, habilidades organizativas, autoeficiencia y funcionamiento

psicosocial. Algunos estudios concluyen que la inteligencia emocional está directamente relacionada con el éxito académico de manera que, a mayor **inteligencia emocional (IE)**, mayor será el éxito académico y viceversa, y, en concreto, entre las diferentes subdimensiones de la inteligencia emocional, el **desarrollo personal** (self-development) predice mayor éxito académico, seguido de la estabilidad emocional, gestión de relaciones, comportamiento altruista y compromiso (9). Prueba del éxito de incorporar la IE en el currículum se refleja en un estudio llevado a cabo, donde el alumnado que recibió clases de IE como parte de su formación, desarrolló su autoconciencia y reconoció la importancia de extenderlo en su futuro entorno de trabajo (10).

Por otro lado, el alumnado que **confía** en sus habilidades y tiene más **emociones positivas**, es capaz de utilizar más estrategias de aprendizaje metacognitivas, lo que les conduce a **mejores resultados académicos** (11). También es importante que el estudiantado sea consciente y observe las razones por las que tienen dificultades en una clase en particular (12).

Asimismo, la educación positiva postula que los **estados psicológicos positivos** fomentan mejores procesos de aprendizaje, por lo que es recomendable llevar a cabo intervenciones que puedan optimizar la **paz mental** en el contexto académico (13). Se insta al profesorado a que cree contextos de aprendizaje que habilite al estudiantado a **sentirse tranquilo y relajado** mientras realizan las tareas académicas.

Igualmente, es importante llevar a cabo actividades para potenciar la **gratitud** del alumnado, puesto que es una actitud muy potente en el aprendizaje asociada a mayores niveles de motivación autónoma, compromiso y logros (14).

Asimismo, se ha demostrado que **la relajación muscular progresiva (PMR)** junto a **terapia musical** reduce el estrés previo a los exámenes (para lo que se han realizado medidas objetivas

de la tensión arterial, ritmo cardíaco y niveles de cortisol) y mejora los resultados académicos (15).

Otras investigaciones prueban que el estudiantado que había participado en un programa de actividades enfocadas a la respiración profunda, visualización y relajación muscular, redujo los niveles de ansiedad e incrementó su rendimiento académico (16).

La TO en España debería contar cada vez con más presencia en el ámbito educativo, puesto que las leyes, normas y reglamentos establecen el marco para la atención a la diversidad, inclusión y personas con necesidades específicas. En el caso de la Comunidad Valenciana, la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte de la Generalitat Valenciana está diseñando políticas inclusivas, y para ello el terapeuta ocupacional está especializado en lograr la máxima funcionalidad con algún tipo de limitación (física, cognitiva, sensorial o conductual), favorecer y aumentar oportunidades de aprendizaje, comunicación, participación social y en definitiva, promocionar y hacer participar al alumnado en actividades y ocupaciones propias de su edad. En el artículo 19.5 de la LOMLOE se dice que *“las Administraciones educativas impulsarán que los centros establezcan medidas de flexibilización en la organización de las áreas, las enseñanzas, los espacios y los tiempos y promuevan alternativas metodológicas, a fin de personalizar y mejorar la capacidad de aprendizaje y los resultados de todo el alumnado”*. El perfil de terapeuta ocupacional ya se ha integrado en Canarias, Galicia o País Vasco en los equipos de orientación educativa y en la organización de los centros educativos y desde Conselleria, existe el compromiso en integrar dicha figura en las Unidades Especializadas de Orientación, lo cual no es suficiente, pero sí un primer paso. En el presente programa, se propone la actuación de un Terapeuta Ocupacional en un centro educativo de FP para que el alumnado mejore su rendimiento académico usando las técnicas descritas anteriormente basadas en la ocupación y mejora del bienestar físico y mental.

3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Desde la TO se pretende diseñar un programa de intervención para mejorar el equilibrio ocupacional y el bienestar físico y mental de los estudiantes de manera que este revierta en mejores resultados académicos. Para ello se les dotará de recursos para mejorar su equilibrio ocupacional, consciencia corporal y la gestión de sus emociones.

Por todo ello el **objetivo general** a largo plazo será aumentar el rendimiento académico en 10 semanas dotando al alumnado de herramientas para conseguir los siguientes **objetivos a corto plazo**:

1. Aplicar técnicas de gestión de tiempo y organización en 2 semanas.
2. Practicar estrategias de aprendizaje en 3 semanas.
3. Realizar cada día ejercicios de relajación corporal y mental en 4 semanas.
4. Emplear técnicas de inteligencia emocional en 6 semanas
5. Incorporar cada semana acciones de autocuidado en 10 semanas.

4. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La intervención va dirigida al alumnado de GM de FP de la Comunidad Valenciana con los siguientes criterios:

Criterios de Inclusión

- Estar matriculado en un ciclo formativo de GM de FP.
- Ser mayor de edad, o en caso de ser menor, tener el permiso de los tutores legales.
- Alumnado que haya sido detectados por el profesorado como susceptibles de abandono escolar.
- Tener dificultades en el desempeño ocupacional que influyen negativamente en sus resultados académicos.
- Haber firmado un compromiso y consentimiento informado para realizar todas las sesiones de la intervención una vez por semana durante 12 semanas de septiembre a enero (**Anexo 1**).

Criterios de Exclusión

- Tener otras patologías, problemas motores o trastornos que requieran una intervención de terapia ocupacional más individualizada.
- Estar realizando otra intervención con objetivos similares.
- No tener de disponibilidad para asistir a todas las sesiones de la intervención.
- Falta de voluntad para firmar el compromiso y consentimiento informado.

5. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

En primer lugar, se realizará una base de datos de los centros de FP públicos de la Comunidad Valenciana a través de la página <http://ceice.gva.es/> . En esta página se puede acceder a los listados de los centros en los que se impartan estudios de GM de FP. Se registrará dirección, teléfono, nombre del director/a, jefe/a de estudios de FP, GM que se imparten y tutores/as de cada curso.

Una vez realizada la base de datos, se llamará a la dirección de cada centro para obtener una entrevista, explicar el funcionamiento del programa y obtener información del Plan de Centro, espacios y material disponible y horarios. Si el centro dispone de las instalaciones necesarias y con el pertinente permiso, expondremos el programa en el claustro, consejo escolar, Comisión de Coordinación Pedagógica (COCOPE) y Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA). Se realizará un llamamiento al alumnado interesado, a través de la web del centro, información de los/las tutores/as y otros anuncios en el centro. Una vez contactados dichos alumnos/as para formar parte del programa, se impartirá un seminario con toda la información necesaria y se expondrá todos los beneficios que obtendrán respaldados con la evidencia científica.

Las **sesiones** se realizarán en una primera fase al alumnado de GM interesado en participar en el programa y aquellos que hayan sido propuestos por los tutores por haber sido detectados como población en riesgo de abandono escolar. Debería ser un grupo reducido de como máximo 10 personas. Dicha intervención tendrá una duración de 12 semanas (10 semanas de sesiones, y 2 semanas para las evaluaciones inicial y final) y se anotarán las limitaciones y problemas encontrados y se perfilarán las necesidades y mejoras que requerirán durante la puesta en marcha de la siguiente fase. Si la intervención ha dado resultados positivos, esta se podría implantar de manera semanal y durante todo el curso en las horas de tutoría para los grupos de diferentes ciclos formativos de GM en la fase 2.

En la primera fase, la intervención se realizará en el centro de FP en un horario asequible para la mayoría del alumnado interesado, según la información obtenida del centro. En la segunda fase se hará uso de las horas semanales de tutoría del alumnado. Se usará una sala amplia y libre de mobiliario, a ser posible gimnasio o teatro, donde se puedan ubicar colchonetas. Se pedirá los permisos necesarios a dirección para reservar horario y lugar.

Selección de abordajes, estrategias y técnicas

Los modelos de terapia ocupacional que se utilizarían en la intervención serían los siguientes:

- **Modelo de Ocupación Humana (MOHO):** Este modelo se centra en la motivación de las personas para realizar ocupaciones en un ambiente determinado, y cómo se establecen patrones y rutinas que a su vez genera una capacidad de desempeño. Esta intervención busca el equilibrio ocupacional, y enfatiza que la participación en ocupaciones significativas genera salud y bienestar.
- **Enfoque Cognitivo-Conductual:** En las intervenciones se utilizarán técnicas de mindfulness y desarrollo de la inteligencia emocional, que modifican patrones de pensamiento y comportamiento para mejorar la ocupación.
- **Marco de trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional** desarrollado por la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA), en el que se ofrece una guía para la práctica profesional de la TO. Describe el dominio y el proceso de la terapia ocupacional desde la evaluación hasta la medida de los resultados (17).

Se trata de una intervención cuya estrategia es la promoción de la salud. No asume una discapacidad que podría interferir con el desempeño, sino que proporciona herramientas y actividades que mejorarán el desempeño en la ocupación del estudio. Para ello se dotará al alumnado de recursos relacionados con la ocupación, la inteligencia emocional y el bienestar físico y mental.

Las técnicas concretas que se utilizarán en la intervención son las siguientes:

- Intervenciones cognitivo-conductuales (TCC) y metacognitivas dirigidas a la ocupación del estudio:
 - Reestructuración cognitiva para identificar pensamientos negativos y limitantes y sustituirlos por beneficiosos.
 - Técnicas de gestión de tiempo y organización: Priorizar tareas, crear horarios de estudio realistas, organizar los materiales necesarios y crear un buen ambiente de estudio. Técnica Pomodoro, matriz de Eisenhower, time blocking, etc.
 - Programa FITTED (Functional Individualized Therapy for Teenagers) es una intervención metacognitive basada en la ocupación para ayudar a los adolescentes a alcanzar los objetivos de la vida diaria (18).
 - Manejo del comportamiento: para cambiar los comportamientos disruptivos que afectan a su participación.
 - Adquirir estrategias de aprendizaje efectivas.
 - Reprogramación de creencias limitantes.
 - Estrategias para el manejo de estrés.
- Técnicas para desarrollar la autonomía y autoeficacia:
 - Ayudar al estudiante a definir objetivos reales que pueda medir fácilmente con una fecha concreta.
 - Reconocer los logros para generar un refuerzo positivo y aumentar su confianza.
 - Identificar sus puntos fuertes y débiles.
 - Técnicas para tomar decisiones.
 - Técnicas para reforzar la autoestima y autocuidado.

- Técnicas de relajación corporal y mental
 - Mindfulness: Se consigue mejorar el autocontrol, regulación emocional, la atención, reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico (19).
 - Técnicas de respiración profunda, escaneo del cuerpo, consciencia sensorial, y expresión creativa (20).
 - Visualización positiva.
 - Relajación Muscular Progresiva (PMR).

- Técnicas de expresión y comunicación
 - Expresión de la gratitud
 - Role-playing
 - Técnicas de comunicación asertiva (disco rayado, banco de niebla, mensajes “yo”, etc.).

Organización del plan de intervención

La intervención comenzará al inicio del curso 2025-26 y en primer lugar será necesario un trabajo de reclutamiento de alumnado con el procedimiento que se ha explicado anteriormente. Una vez el grupo de intervención ha sido generado, se realizarán un total de 12 sesiones de unos 100-120 minutos de duración, a razón de una sesión por semana durante los primeros meses del curso académico 2025-26 en las instalaciones del centro de FP. (**Anexo 2**).

Trabajo sin grupo:

- **Semana 1:** Contacto y listado de centros de FP interesados en la intervención.
 - **Semana 2:** Exposición del programa en los centros interesados.
 - **Semana 3:** Reclutamiento de alumnado interesado.
 - **Semana 4:** Generación del grupo de intervención según los criterios de inclusión y exclusión.
- Firma del compromiso y consentimiento informado.

Trabajo con grupo (Anexo 3).

- **Semana 5:** Evaluación inicial donde se administrarán los cuestionarios para tomar los datos sociodemográficos y rendimiento académico de otros años.
- **Semana 6 a Semana 15:** Sesiones de intervención propiamente dicha (10 sesiones) destinadas a adquirir los objetivos a corto plazo que garantizarán la adquisición del objetivo a largo plazo. Asimismo, cada día y durante la semana, el alumnado deberá realizar ejercicios de asimilación propuestos por el/la terapeuta ocupacional. (**Anexo 4**).
- **Semana 16:** Se realizará una evaluación final en la que se pasará de nuevo los cuestionarios iniciales al alumnado y se registrará los resultados académicos de la primera evaluación.

Trabajo sin grupo:

- **Semana 17:** Análisis de resultados.



6. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Evaluación de Resultados

En primer lugar, se realizará con cada alumno/a una entrevista inicial en la que establecería el comienzo de una buena relación terapéutica. Se le entregará un cuestionario que ha de rellenar tanto en la evaluación inicial como en la evaluación final, de manera que se podrá comprobar si la intervención ha sido fructífera. En dicho cuestionario se tomarán datos sociodemográficos, la nota que obtuvo en su último boletín, si realiza las técnicas planteadas como objetivos a corto plazo y su opinión respecto al beneficio que le aportan (**Anexo 5**).

Además, se utilizarán evaluaciones estandarizadas y validadas para corroborar los beneficios de la intervención de manera formal.

- **Cuestionario de Equilibrio Ocupacional, OBQ-E.** Es la adaptación al contexto español del “Occupational Balance Questionnaire” (OBQ) para medir el equilibrio ocupacional. Consiste en un cuestionario de 13 ítems que el usuario ha de valorar de 0 a 5, las ocupaciones, tareas y actividades que realiza en su vida cotidiana (21). (**Anexo 6**).
- **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (EBP).** Evalúa el bienestar en las dimensiones de autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, propósito en la vida, relaciones positivas con otros y dominio del entorno. Se puntúa en una escala Likert de 6 puntos, de manera que las puntuaciones más altas en cada dimensión indican un mayor bienestar psicológico (22). (**Anexo 7**)
- **Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).** Es un cuestionario de 21 ítems que evalúa la ansiedad en adultos y adolescentes. El usuario puntúa desde “nada en absoluto” hasta “gravemente, casi no podía soportarlo” y la puntuación oscila entre 0 (ansiedad mínima) y 63 (ansiedad severa) (23). (**Anexo 8**).

- **Trait Meta Mood Scale (TMMS-24)** para inteligencia emocional. Es una breve escala de 24 ítems autoadministrada que evalúa la percepción de las personas para atender, clarificar y reparar sus estados emocionales. Cada dimensión se puntúa por separado y las puntuaciones altas indican mayor conciencia, comprensión o confianza dependiendo de la dimensión (24). (**Anexo 9**).

Evaluación del Proceso

Es indispensable evaluar el proceso de la intervención para poder garantizar que este se lleva a cabo de manera efectiva, y centrada en los objetivos especificados, lo que aumenta la probabilidad de lograr buenos resultados. (**Anexo 10**). Se evaluará:

- Si el programa está consiguiendo los objetivos de la sesión y se están alcanzando los objetivos a medio plazo. Se realizará un registro del desarrollo de las sesiones, los problemas encontrados y la implicación del alumnado.
- El número de participantes que están participando en las sesiones de manera activa y realizando los ejercicios semanales propuestos.
- Satisfacción de los participantes, para lo que pueden cumplimentar un pequeño cuestionario online tras cada sesión (**Anexo 11**).

Análisis de resultados

Se recopilarán los datos obtenidos y se presentarán de forma clara y organizada con resúmenes estadísticos que permitirán una comparación entre la evaluación inicial y la realizada al finalizar la intervención. El objetivo es comprobar que ha habido cambios significativos y han tenido un impacto real en la vida y la participación ocupacional del alumnado.

Si es así, estos datos podrían justificar la viabilidad de una intervención más a largo plazo en una fase 2, con más grupos y la inclusión de un/a terapeuta ocupacional en el ámbito de la FP.

7. PRESUPUESTO

Recursos Humanos

Suponiendo que el centro no tiene en plantilla todavía de un/a terapeuta ocupacional, se ha de contratar externamente. Se realizará un contrato a media jornada (20h a la semana) durante 4 meses. El salario bruto sería de unos 1500€/mes a lo que hay que añadir la cotización a la Seguridad Social de aproximadamente 25%. Todo ello ascendería a unos **7500€**. Se trata de una estimación, y su coste exacto debería ser consultado por un gestor administrativo según el tipo de contrato. También sería posible contratar a un terapeuta autónomo, ya que en ese caso ya ha asumido el pago de la seguridad e IRPF.

Instalaciones

Será necesaria un aula amplia para poder colocar 10 alfombrillas de yoga, 10 mesas y sillas y, además, disponer de proyector, altavoz, ordenador y conexión a internet. En la primera fase, será requisito que el centro disponga de dicha sala y ponga a nuestra disposición las mesas, sillas, ordenador, proyector, altavoces y conexión a internet. El coste de la instalación en este caso será **0€**.

Materiales

Los materiales necesarios, si no se disponen de ellos en el aula podrían ascender a un coste de 1750€, pero la mayoría de estos materiales suelen estar disponibles en los centros. A continuación, se detalla el material, clasificándolo en fungible e inventariable:

Inventariable:

- 10 alfombrillas de yoga: 150€.
- 10 cojines: 150€.
- 10 mantas: 200€.

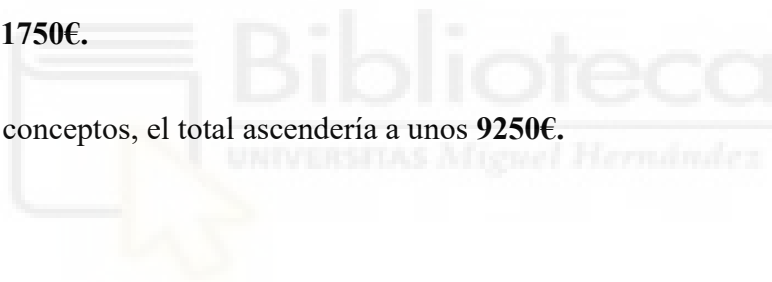
- Altavoz: 50€.
- Ordenador portátil: 600€.
- Proyector: 400€.

Fungible:

- 10 cuadernos: 30 euros.
- 10 bolígrafos: 10€.
- Material de explicación técnicas de relajación y acceso a audios-guías: 100€.
- Folletos explicativos de las diferentes técnicas 50€.
- Fotocopias de los cuestionarios de evaluación inicial, final y cuestionarios de satisfacción; 10€

Total Material: 1750€.

Sumando ambos conceptos, el total ascendería a unos **9250€.**



8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL, Secretaría General Técnica, Subdirección General de Estadística y Estudios. Secretaría General Técnica. Subdirección General de Atención al Ciudadano, Documentación y Publicaciones. 2023 [citado 15 de abril de 2025]. Datos y cifras. Curso escolar 2023-2024. Disponible en: https://www.libreria.educacion.gob.es/libro/datos-y-cifras-curso-escolar-2023-2024_181742/
2. Enseñanzas no universitarias. Alumnado. Resultados académicos. 2022-2023 [Internet]. [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/no-universitaria/alumnado/resultados/2022-2023-rd.html>
3. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. Panorama de la educación. Indicadores de la OCDE 2024. Informe español - libreria.educacion.gob.es [Internet]. Secretaría General Técnica. Subdirección General de Atención al Ciudadano, Documentación y Publicaciones.; 2023 [citado 24 de abril de 2025]. Disponible en: https://www.libreria.educacion.gob.es/libro/panorama-de-la-educacion-indicadores-de-la-ocde-2024-informe-espanol_184584/
4. Arrazola Vacas M, Galán S, Hevia Payá J de. Desempleo juvenil en España: situación, consecuencias e impacto sobre la vida laboral de los adultos. Papeles Econ Esp. 2018;(156):62-75.
5. García Martínez Á, Alonso Blasco L, Díez Barba S, Morales Caballero LM, Calero Martínez J. Evaluación Temática sobre Abandono Escolar Temprano en las Actuaciones de FSE 2014-2020 [Internet]. Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social; 2021

[citado 23 de abril de 2025]. Disponible en:
https://www.mites.gob.es/UAFSE/ficheros/FSE14_20/evaluacion/tematicas/abandono-escolar/eval_abandono-escolar.pdf

6. Amores Fernández FJ, Fernández Enguita, M., Mena, L. y Riviere, J. (2010). Fracaso y abandono escolar en España. Barcelona: Fundación “la Caixa”. Profr Rev Curric Form Profr. 2010;14(3):319-21.
7. A scoping review of interventions using occupation to improve mental health or mental wellbeing in adolescent populations - Jackie Parsonage-Harrison, Mary Birken, David Harley, Helen Dawes, Mona Eklund, 2023 [Internet]. [citado 23 de abril de 2025]. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/03080226221110391>
8. Cahill SM, Beisbier S. Occupational Therapy Practice Guidelines for Children and Youth Ages 5-21 Years. Am J Occup Ther Off Publ Am Occup Ther Assoc. 2020;74(4):7404397010p1-48.
9. Suleman Q, Hussain I, Syed MA, Parveen R, Lodhi IS, Mahmood Z. Association between emotional intelligence and academic success among undergraduates: A cross-sectional study in KUST, Pakistan. PLOS ONE. 10 de julio de 2019;14(7):e0219468.
10. Partido BB, Stefanik D. Impact of emotional intelligence training in a communication and ethics course among second-year dental students. J Dent Educ. junio de 2020;84(6):704-11.
11. Hayat AA, Shateri K, Amini M, Shokrpour N. Relationships between academic self-efficacy, learning-related emotions, and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students: a structural equation model. BMC Med Educ. 17 de marzo de 2020;20(1):76.

12. Cleary TJ, Velardi B, Schnaidman B. Effects of the Self-Regulation Empowerment Program (SREP) on middle school students' strategic skills, self-efficacy, and mathematics achievement. *J Sch Psychol.* octubre de 2017;64:28-42.
13. Peace of Mind, Academic Motivation, and Academic Achievement in Filipino High School Students | The Spanish Journal of Psychology | Cambridge Core [Internet]. [citado 23 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/spanish-journal-of-psychology/article/peace-of-mind-academic-motivation-and-academic-achievement-in-filipino-high-school-students/27298844A69CFE13B99FBCD47E9D795A>
14. King RB, Datu JAD. Grateful students are motivated, engaged, and successful in school: Cross-sectional, longitudinal, and experimental evidence. *J Sch Psychol.* octubre de 2018;70:105-22.
15. Gallego-Gómez JI, Balanza S, Leal-Llopis J, García-Méndez JA, Oliva-Pérez J, Doménech-Tortosa J, et al. Effectiveness of music therapy and progressive muscle relaxation in reducing stress before exams and improving academic performance in Nursing students: A randomized trial. *Nurse Educ Today.* enero de 2020;84:104217.
16. Aritzeta A, Soroa G, Balluerka N, Muela A, Gorostiaga A, Aliri J. Reducing Anxiety and Improving Academic Performance Through a Biofeedback Relaxation Training Program. *Appl Psychophysiol Biofeedback.* septiembre de 2017;42(3):193-202.
17. American Occupational Therapy Association. Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process—Fourth Edition. *Am J Occup Ther.* 31 de agosto de 2020;74(Supplement_2):7412410010p1-87.
18. Fogel Y, Rosenblum S, Josman N. Functional Individualized Therapy for Teenagers With Executive Deficits: A Pilot Study. *Ann Int Occup Ther.* julio de 2021;4(3):e126-34.

19. Ishaq M, Raza N, Khan TA, Hayat S, Ur Rahman S, Farooq U. The Impact of Mindfulness-Based Interventions on Academic Achievement - Buscar con Google. *Migration Letters*. 2024;21(S12):298-307.
20. Mao Y, Zhang ,Juan, Wang ,Yihui, and Zhang Y. The relationship between trait mindfulness and academic performance: a meta-analysis. *Educ Psychol*. 8 de agosto de 2024;44(6-7):690-709.
21. Peral-Gómez P, López-Roig S, Pastor-Mira MÁ, Abad-Navarro E, Valera-Gran D, Håkansson C, et al. Cultural Adaptation and Psychometric Properties of the Spanish Version of the Occupational Balance Questionnaire: An Instrument for Occupation-Based Research. *Int J Environ Res Public Health*. 14 de julio de 2021;18(14):7506.
22. Díaz D, Rodríguez-Carvajal R, Blanco A, Moreno-Jiménez B, Gallardo I, Valle C, et al. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*. 2006;18(4):572-7.
23. Bados López A, García-Grau E. La escala de ansiedad de Beck (BAI): Propiedades psicométricas en una muestra de estudiantes. *Análisis Modif Conducta*. 1993;19(65):229-48.
24. Extremera Pacheco N, Fernández-Berrocal P. Validity and reliability of the Spanish version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychol Rep*. 2004;94(3):751-5.

9. ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL “PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL PARA AUMENTAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ALUMNADO DE FORMACIÓN PROFESIONAL”

1. Introducción

Usted (o su hijo/a, si es menor de edad) está siendo invitado/a a participar en el programa de terapia ocupacional "PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL PARA AUMENTAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ALUMNADO DE FORMACIÓN PROFESIONAL" (en adelante, "el Programa"). Este documento proporciona información importante sobre el Programa para ayudarle a tomar una decisión informada sobre su participación.

2. Propósito del Programa

El propósito del Programa es mejorar el rendimiento académico del alumnado de Formación Profesional a través del desarrollo del equilibrio ocupacional, el bienestar físico y mental. Se basa en la evidencia científica y busca proporcionar herramientas y estrategias para afrontar los desafíos académicos y promover un ambiente de aprendizaje positivo.

3. Descripción del Programa

El Programa incluye las siguientes características:

- **Número y duración de las sesiones:** 12 sesiones de 2 horas de duración cada una.
- **Frecuencia:** Una vez por semana.
- **Duración total:** Aproximadamente 12 semanas.

- **Fechas:** El Programa se llevará a cabo desde mediados de septiembre del 2025 hasta enero del año 2026.
- **Actividades:** El Programa incluirá una variedad de técnicas y estrategias, tales como:
 - Técnicas para restablecer el equilibrio ocupacional.
 - Técnicas de relajación.
 - Mindfulness.
 - Desarrollo de la inteligencia emocional.
 - Otras estrategias para mejorar el aprendizaje.
- **Ejercicios diarios:** Se requerirá la realización de ejercicios diarios a lo largo de la duración del Programa, con el fin de consolidar los aprendizajes y promover la integración de las habilidades adquiridas en la rutina diaria.
- **Evaluaciones:** Se llevarán a cabo evaluaciones periódicas para valorar el progreso individual y la efectividad del Programa. Esto incluirá la cumplimentación de cuestionarios y otras herramientas de evaluación.

4. Participación del Alumno/a

La participación en el Programa implica el compromiso de:

- Asistir a todas las sesiones programadas.
- Participar activamente en las actividades propuestas.
- Realizar los ejercicios diarios según las indicaciones.
- Completar los cuestionarios y evaluaciones necesarias para el seguimiento del Programa.

5. Beneficios y Riesgos

- **Beneficios:** La participación en el Programa puede proporcionar los siguientes beneficios:
 - Mejora del rendimiento académico.
 - Desarrollo de habilidades para el manejo del estrés y la ansiedad.
 - Adquisición de herramientas para el equilibrio ocupacional.
 - Aumento de la inteligencia emocional.
 - Promoción del bienestar físico y mental.
- **Riesgos:** La participación en el Programa se considera de bajo riesgo. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar:
 - Leve malestar emocional al abordar temas personales.
 - Cansancio después de las sesiones.
 - Posibles frustraciones al inicio al aprender nuevas técnicas.

6. Confidencialidad

La información proporcionada por usted (o su hijo/a) durante el Programa será tratada con la máxima confidencialidad y se utilizará únicamente con fines relacionados con el Programa. No se divulgará información personal a terceros sin su consentimiento expreso, excepto cuando lo exija la ley.

7. Derecho a Retirarse

La participación en el Programa es voluntaria. Usted (o su hijo/a) tiene el derecho a retirarse del Programa en cualquier momento, sin que ello conlleve ninguna consecuencia negativa. Si

decide retirarse, le rogamos que lo comunique al terapeuta ocupacional responsable del Programa lo antes posible.

8. Consentimiento

Yo, _____ (nombre y apellidos del alumno/a o tutor/a legal), he leído y comprendido la información proporcionada en este documento. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas mis dudas han sido resueltas satisfactoriamente.

Por la presente, doy mi consentimiento libre y voluntario para que yo (o mi hijo/a) participe en el Programa de Terapia Ocupacional "PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL PARA AUMENTAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ALUMNADO DE FORMACIÓN PROFESIONAL", y me comprometo a cumplir con los requisitos de participación descritos en este documento.

Firma del alumno/a (si es mayor de edad): _____

Firma del tutor/a legal (si el alumno/a es menor de edad): _____

Nombre y apellidos del tutor/a legal (si el alumno/a es menor de edad):

Fecha: _____

9. Contacto

Si tiene alguna pregunta o duda sobre el Programa, puede ponerse en contacto con:

Nombre del terapeuta ocupacional: _____

Correo electrónico: _____

Teléfono: _____

Anexo 2. Tabla1. Cronograma de las sesiones

ACTIVIDADES	SEPTIEMBRE			OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			ENERO	
Contacto y listado de centros																
Exposición del programa en los centros interesados																
Reclutamiento de alumnado interesado																
Generación grupo de intervención y firma consentimiento																
Evaluación Inicial																
SESIÓN 1-10 Intervención																
Evaluación Final																
Análisis de Resultados																

Anexo 3. Tabla 2. Descripción de las sesiones con grupo.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS A CORTO PLAZO (1,2,3,4,5) Objetivos de la sesión
EVALUACIÓN INICIAL	Cuestionarios, datos sociodemográficos, rendimiento académico y evaluaciones iniciales
SESIÓN 1: Organizando mi Éxito: Gestión del Tiempo y Espacio para el Estudio	(1) ✓ Identificar los obstáculos y los facilitadores en la gestión del tiempo y el espacio para estudiar. ✓ Aprender y aplicar técnicas de planificación y organización. ✓ Crear y adaptar un espacio que facilite el estudio, bienestar y concentración.
SESIÓN 2: Potenciando mi Enfoque: Estrategias de Aprendizaje y Regulación Emocional	(2) (4) ✓ Practicar estrategias de aprendizaje efectivas ✓ Practicar estrategias de regulación emocional para afrontar el estrés académico
SESIÓN 3: Técnicas de relajación corporal y mental I	(2) ✓ Entender la relación entre el bienestar físico y emocional y los resultados académicos. ✓ Realizar respiración profunda ✓ Realizar técnica de visualización ✓ Expresar las sensaciones y las experiencias
SESIÓN 4: Técnicas de relajación corporal y mental II	(2) ✓ Realizar ejercicios de respiración profunda y visualización ✓ Realizar la técnica de relajación muscular progresiva PMR ✓ Expresar las sensaciones y las experiencias
SESIÓN 5: ¿Qué agradezco en la vida?	(3) (4) ✓ Realizar ejercicios de respiración profunda, visualización y PMR ✓ Reconocer y agradecer aquello positivo que posee cada uno.
SESIÓN 6: Cómo salir de la prisión de las creencias	(3) (4) ✓ Mejorar la respiración profunda, visualización y PMR ✓ Expresar agradecimiento ✓ Identificar creencias, y de qué manera nos limitan o potencian ✓ Reprogramar la mente con información positiva..
SESIÓN 7: Elige tu vida	(3) (4) (5) ✓ Realizar respiración profunda, visualización y PMR ✓ Expresar agradecimiento ✓ Tomar una decisión personal ✓ Defender la propia decisión y llevarla a la práctica
SESIÓN 8: Autoestima y autocuidado	(3) (4) (5) ✓ Realizar ejercicios de respiración profunda, visualización y PMR ✓ Expresar agradecimiento ✓ Identificar y potenciar las propias fortalezas y valores ✓ Elaborar decisiones que mejoran el autocuidado y autoestima ✓ Comprender y aceptar los tiempos y procesos de uno/a mismo/a
SESIÓN 9 Me comunico en coherencia	(3) (4) (5) ✓ Realizar ejercicios de respiración profunda, visualización y PMR ✓ Expresar agradecimiento ✓ Identificar y potenciar las propias fortalezas y valores ✓ Elaborar decisiones que mejoran el autocuidado y autoestima ✓ Comprender y aceptar los tiempos y procesos de uno/a mismo/a

SESIÓN 10 Cómo afrontar el estrés	(3) (4) (5) ✓ Realizar ejercicios de respiración profunda, visualización y PMR ✓ Expresar agradecimiento ✓ Identificar y potenciar las propias fortalezas y valores ✓ Elaborar decisiones que mejoran el autocuidado y autoestima ✓ Comprender y aceptar los tiempos y procesos de uno/a mismo/a
EVALUACIÓN FINAL	Cuestionarios, datos sociodemográficos, rendimiento académico y evaluaciones iniciales



Anexo 4. Descripción de las sesiones.

SESIÓN 1: Equilibrio ocupacional I

Nombre de la sesión: Organizando mi Éxito: Gestión del Tiempo y Espacio para el Estudio
Objetivo(s) del programa: (1) Aplicar técnicas de gestión de tiempo y organización
Objetivos de la sesión: ✓ Identificar los obstáculos y los facilitadores en la gestión del tiempo y el espacio para estudiar. ✓ Aprender y aplicar técnicas de planificación y organización. ✓ Crear y adaptar un espacio que facilite el estudio, bienestar y concentración.
Duración de la sesión: 100-120 minutos
Contenidos a trabajar y métodos/actividades: - Introducción y guía de la clase (10 min) Presentación de los objetivos de la sesión y la evidencia que existe para mejorar el rendimiento académico. Explicación entre las actividades significativas, la realización de estas (habituación) y la mejora del desempeño que se produce como consecuencia de ello. - Expresión de experiencias (20 min) - Actividad: “Mi desafío académico”. Ronda de discusión donde el alumnado comparte las dificultades y logros relacionados con la gestión del tiempo y el espacio de estudio. Se fomenta un ambiente de apoyo y se identifican los aspectos en los que coinciden. - Gestión del Tiempo (30 min) - Actividad: “Planificando mi Semana”.

- *Introducción a las técnicas de gestión de tiempo: matriz de Eisenhower (urgente/importante), técnica Pomodoro para concretar el tiempo de estudio y descanso, time blocking para dividir el tiempo en tareas o actividades*
- *El alumnado ha de crear su horario semanal personalizado en el que se incluya tiempo para estudio, descanso, actividades sociales y autocuidado de forma que se garantice un equilibrio ocupacional.*
- *Puesta en común de estrategias para manejar las distracciones y mantener la motivación.*
- **Organización del Espacio de Estudio (30 min)**
- *Actividad: “Diseñando mi rincón de estudio ideal”*
- *Puesta en común de los elementos de un espacio para facilitar el estudio: iluminación, ruido, minimizar distracciones, organización de materiales...*
- *Diseño de su espacio de estudio ideal, a partir de sus necesidades y recursos disponibles y adaptaciones en diferentes entornos (biblioteca, instituto, casa...).*
- **Integración y cierre (20 min)**
- *Actividad: “Compromiso personal”. Cada estudiante establece un objetivo concreto y alcanzable relacionado con la gestión del tiempo o el espacio de estudio para la siguiente semana. Se realiza una puesta en común.*

Ejercicios de la semana:

- *Seguir el horario semanal que se ha diseñado durante la sesión e ir ajustándolo.*
- *Comenzar a organizar y adaptar el espacio de estudio.*
- *Rellenar un registro diario del uso del tiempo para identificar desequilibrios y cómo mejorarlo.*

Necesidades técnicas/infraestructuras:

Aula o sala con mesas y sillas para trabajo individual y en grupo.

Pizarra y proyector para presentar información.

Materiales:

Plantillas de horarios semanales, material para escribir (libretas, hojas, lápices de colores, etc.), material informativo sobre las técnicas de gestión del tiempo y diseño de espacios de estudios con ejemplos.



SESIÓN 2: Equilibrio ocupacional II

Nombre de la sesión: Potenciando mi Enfoque: Estrategias de Aprendizaje y Regulación Emocional
Objetivo(s) del programa: (2) Practicar estrategias de aprendizaje (4) Emplear técnicas de inteligencia emocional
Objetivos de la sesión: ✓ Practicar estrategias de aprendizaje efectivas ✓ Practicar estrategias de regulación emocional para afrontar el estrés académico
Duración de la sesión: 100-120 minutos
Contenidos a trabajar y métodos/actividades: - Introducción y guía de la clase (20 min) Revisión de la sesión anterior, de los ejercicios realizados y puesta en común de los avances. - Estilos de aprendizaje y técnicas de estudio (45 min): - Actividad: “Descubriendo mi forma de aprender” - <i>En primer lugar, se realiza un breve cuestionario para identificar la forma de aprender de cada alumno/a (visual, auditivo, kinestésico), seguidamente se realiza una presentación de técnicas de estudio efectivas para cada estilo de aprendizaje (mapas mentales, resúmenes, debates, aprendizaje práctico, etc.). Finalmente, los/las estudiantes reflexionan sobre sus propios estilos y seleccionan las técnicas que mejor se adaptan a ellos.</i> - Regulación Emocional y manejo del estrés (45 min): - Actividad: “Mi caja de herramientas emocionales”: <i>El alumnado identificará situaciones de estrés académico y cómo estas afectan a su rendimiento académico. Se les mostrará</i>

técnicas de regulación emocional (respiración diafragmática, reestructuración cognitiva, resolución de problemas, búsqueda de apoyo social en amistades y familiares...). Finalmente, los y las estudiantes crearán su caja de herramientas personal con las estrategias que más se ajustan a su personalidad.

Ejercicios de la semana:

Practicar las técnicas de estudio seleccionadas y evaluar su efectividad.

Utilizar las estrategias de regulación emocional que habían seleccionado.

Seguir con el horario establecido en la sesión 1 y mantener el espacio de estudio adecuado.

Necesidades técnicas/infraestructuras:

Aula o sala con mesas y sillas para trabajo individual y en grupo.

Pizarra y proyector para presentar información

Materiales:

Cuestionarios y actividades para identificar los estilos de aprendizaje, hojas informativas sobre técnicas de estudio y regulación emocional. Material para escribir (libretas, hojas, lápices de colores).

SESIÓN 3: Técnicas de relajación corporal y mental I

Nombre de la sesión: Técnicas de relajación corporal y mental I
Objetivo(s) del programa: (2) Realizar cada día ejercicios de relajación corporal y mental
Objetivos de la sesión: ✓ Entender la relación entre el bienestar físico y emocional y los resultados académicos. ✓ Realizar respiración profunda ✓ Realizar técnica de visualización ✓ Expresar las sensaciones y las experiencias
Duración de la sesión: 90-120 minutos
Contenidos a trabajar y métodos/actividades: - Introducción y guía de la clase - Relación entre experiencias/emociones y el resultado académico - <i>Actividad: Debate donde el alumnado expresará las dificultades que se encuentran para alcanzar los objetivos académicos, identificarán situaciones, emociones o experiencias que les afectan. Se acompañará al alumnado a observar la relación que hay entre el bienestar físico y emocional, la activación fisiológica que existe, y el resultado académico.</i> - La estimulación psicofisiológica generada por el entrenamiento de la respiración profunda. <i>Actividad control de la respiración: Se explicarán los pasos para la realización de la técnica, se hará una demostración. Una vez comprendido, se aplicará dicha técnica y por último se abrirá un debate donde puedan expresar palabras, frases o cualquier sensación que quieran compartir.</i> - Visualización positiva para entrar en un estado de calma, seguridad y relajación.

Actividad visualización: Se explicará en qué consiste la técnica. Se reproducirá un audio con una música relajante acompañada por una visualización guiada reforzando la tendencia emocional positiva autogenerada y facilitando su permanencia. Se abrirá un debate donde puedan expresar palabras, frases o cualquier sensación que quieran compartir.

Ejercicios de la semana: Practicar cada día como mínimo 5 minutos alguno de los ejercicios de respiración. Al menos un día, realizar la visualización positiva tumbado/a en casa. Para ello se facilitará al alumnado un audio de visualización positiva.

Necesidades técnicas/infraestructuras:

Sala con espacio libre tipo gimnasio o teatro con reproductor audio con altavoces, proyector y ordenador.

Materiales:

Colchonetas, cojines, mantas, cuadernos y boli. Material explicación de las técnicas de respiración y facilitar acceso a los audios desde casa.

SESIÓN 4: Técnicas de relajación corporal y mental II

Nombre de la sesión: Técnicas de relajación corporal y mental II
Objetivo(s) del programa: (2) Realizar cada día ejercicios de relajación corporal y mental
Objetivos de la sesión: ✓ Realizar ejercicios de respiración profunda y visualización ✓ Realizar la técnica de relajación muscular progresiva PMR ✓ Expresar las sensaciones y las experiencias
Duración de la sesión: 90-120 minutos
Contenidos a trabajar y métodos/actividades: - Introducción y guía de la clase - Expresión de experiencias: <i>Actividad: Debate donde el alumnado expresará las dificultades que han encontrado para realizar los ejercicios de la semana y ellos mismos buscarán soluciones. Se trabajará de este modo la escucha, la empatía y resolución de problemas. Además, se sentirán útiles al ayudar a sus compañeros y estas soluciones serán más aceptadas al provenir de sus iguales.</i> - Refuerzo de la técnica de la respiración profunda. <i>Actividad: Repasar las actividades de respiración profunda y aplicar los consejos proporcionados por el propio alumnado y guiados por el/la experto/a. Por último, se abrirá un debate donde puedan expresar palabras, frases o cualquier sensación que quieran compartir.</i> - Refuerzo de la técnica visualización. <i>Actividad: Proporcionarles otra actividad visualización: explicación, demostración práctica y realización.</i>

- **Relajación Muscular Progresiva (PMR):**

Actividad: Entrenamiento en la técnica de PMR. Se explica la técnica: Tensar y relajar grandes grupos de músculos y se hará una demostración. Una vez comprendido, se aplicará dicha técnica y por último se abrirá un debate donde puedan expresar palabras, frases o cualquier sensación o dificultad que quieran compartir

Ejercicios de la semana: Practicar cada día como mínimo 10 minutos alguno de los ejercicios de respiración, visualización positiva o PMR. Pueden ir alternando cada día o hacer el que más les guste.

Necesidades técnicas/infraestructuras:

Sala con espacio libre tipo gimnasio o teatro con reproductor audio con altavoces, proyector y ordenador.

Materiales:

Colchonetas, cojines, mantas, cuadernos y boli. Material explicación de las técnicas de respiración y facilitar acceso a los audios-guía en las técnicas de respiración, visualización y PMR para que accedan desde casa.

SESIÓN 5: ¿Qué agradezco en la vida?

Nombre de la sesión: ¿Qué agradezco en la vida?
Objetivo(s) del programa: (3) Realizar cada día ejercicios de relajación corporal y mental (4) Emplear técnicas de inteligencia emocional
Objetivos de la sesión: ✓ Realizar ejercicios de respiración profunda, visualización y PMR ✓ Reconocer y agradecer aquello positivo que posee cada uno.
Duración de la sesión: 100-120 minutos
Contenidos a trabajar y métodos/actividades: - Introducción y guía de la clase - Expresión de experiencias: <i>Actividad: Debate donde el alumnado expresará las dificultades que han encontrado para realizar los ejercicios de la semana y ellos mismos buscarán soluciones guiados por el/la experta/o.</i> - Refuerzo de la técnica de la respiración profunda. <i>Actividad: Realizar la técnica de respiración que más les guste durante 10 minutos.</i> - Refuerzo de la técnica visualización. <i>Actividad: Visualización para la relajación mental, tras la respiración</i> - Refuerzo Relajación Muscular Progresiva (PMR): <i>Actividad: Versión reducida PMR</i> - Reconocimiento de los aspectos positivos de la vida y razones para ser feliz y estar agradecido. Evidencia científica de mayor rendimiento académico en alumnado más agradecido.

Actividad: Se explicará con un ejercicio práctico cómo ponemos consciencia y creamos nuestra realidad según lo que pensamos para concluir que podemos poner consciencia en los aspectos positivos de la vida. El alumnado expondrá cosas, personas y situaciones por lo que están agradecidos comenzando por elementos básicos (como el agua potable). El alumnado ha de ser consciente que se suele pasar por alto aquello que nos hace feliz y que es posible tener estos aspectos más presentes. Se buscarán soluciones entre todos a través de un debate para recordar cada día estos aspectos positivos de cada uno.

- **Expresar gratitud**

Actividad: El alumnado escribirá una carta de agradecimiento a una persona/situación que haya sido significativa. Finalmente, el alumnado puede leerlo al resto de la clase, entregarlo a la persona o guardarlo.

- **Apreciarse a uno/a mismo/a, valorar esfuerzos y celebrar resultados**

Actividad: Cada persona dirá algo por lo que se siente agradecida en este momento de sí misma. Empezar por actos diarios sencillos que muestran el agradecimiento a uno/a mismo/a (se puede empezar por todo lo que ha hecho para asistir al curso).

- **Aprender a escucharse a uno/a mismo/a para cuidarse y ser agradecido/a.**

Actividad: La gratitud empieza por uno mismo. Ejercicio para observarse y saber que necesita cada uno/a, cómo conseguirlo, cómo se siente una vez realizados esos actos de autocuidado y si no se realizan, debatir cuáles son las causas y cómo superarlas. La transformación de la realidad externa comienza por la transformación de uno mismo.

Ejercicios de la semana: Practicar cada día como mínimo 10 minutos alguno de los ejercicios de respiración, visualización positiva o PMR. Pueden ir alternando cada día o hacer el que más les guste. Llevar un diario de gratitud y escribir cada noche antes de dormir al menos 3 cosas por las puedan sentir agradecimiento.

Necesidades técnicas/infraestructuras: Sala con espacio libre tipo gimnasio o teatro con reproductor audio con altavoces, proyector y ordenador.

Materiales: Colchonetas, cojines, mantas, cuadernos y boli. Material explicación de las técnicas de respiración y facilitar acceso a los audios-guía en las técnicas de respiración, visualización y PMR para que accedan desde casa.



SESIÓN 6: Cómo salir de la prisión de las creencias

Nombre de la sesión: <i>Cómo salir de la prisión de las creencias</i>
Objetivo(s) del programa: (3) Realizar cada día ejercicios de relajación corporal y mental (4) Emplear técnicas de inteligencia emocional
Objetivos de la sesión: ✓ Mejorar la respiración profunda, visualización y PMR ✓ Expresar agradecimiento ✓ Identificar creencias, y de qué manera nos limitan o potencian ✓ Reprogramar la mente con información positiva.
Duración de la sesión: 100-120min
Contenidos a trabajar y métodos/actividades: - Introducción y guía de la clase - Expresión de experiencias y agradecimiento <i>Actividad: Debate donde el alumnado expresará las dificultades que han encontrado para realizar los ejercicios de la semana y ellos mismos buscarán soluciones guiados por el/la experta/o. También expresará cada uno/a algo por lo que sentirse agradecido/a.</i> - Refuerzo de la técnica de la respiración profunda. <i>Actividad: Realizar la técnica de respiración que más les guste durante 10 minutos.</i> - Refuerzo de la técnica visualización. <i>Actividad: Visualización para la relajación mental, tras la respiración</i> - Refuerzo Relajación Muscular Progresiva (PMR): <i>Actividad: Versión reducida PMR</i> - Explicar qué son las creencias. Creencias potenciadoras y limitantes

Actividad: Explicación. Hacer una lista de creencias positivas y negativas ('Nunca serás nada en la vida', 'La vida es dura', 'la vida es mágica', 'todo me sale mal' ...)

- **Video 'El elefante encadenado' de Jorge Bucay** <https://youtu.be/mkF1ldhM9hk>

Actividad: Identificar las creencias del elefante y exponer las opiniones al respecto.

- **Identificar las propias creencias**

Actividad: Se explicará los pasos para realizar la técnica y se hará demostración. Se reproducirá un audio que guiará al alumnado a identificar sus propias creencias. Deberán ir registrando todo lo que se indica en un cuaderno para la posterior reflexión y puesta en común.

- **Reprogramación Creencias limitantes**

Actividad: Se explicará los pasos y se hará una demostración para identificar las creencias que impiden resolver un problema y las que pueden solucionarlo. Role-playing para observar cómo las creencias influyen en nuestras decisiones: En grupos de 4 personas se planteará un problema a solucionar: 2 actúan de creencias limitantes y pondrán obstáculos para solucionar el problema y 2 de potenciadoras que propondrán pasos para su resolución. El alumnado podrá aportar todas las creencias potenciadoras que considere hasta que la creencia limitante pueda crecer y reconvertirse.

- **Debate:**

Actividad: A partir del role-playing, el alumnado contará su experiencia vivida como espectador y como actor de las diferentes creencias. El alumnado reconvertir las creencias en nuestro beneficio y cómo hacerlo.

Ejercicios de la semana: Cada día al levantarse y al acostarse agradecer. Practicar como mínimo 5 minutos ejercicios de respiración. Escoger una creencia que se quiera reprogramar y tener la nueva creencia presente durante todo el día. Ejemplo: creencia

limitante 'no sirvo para nada'. Nueva creencia 'me doy el permiso para aprender cosas nuevas cada día'.

Necesidades técnicas/infraestructuras: Sala con espacio libre tipo gimnasio o teatro con reproductor audio con altavoces, proyector y ordenador.

Materiales: Colchonetas, cojines, mantas, cuadernos y boli. Material explicación de las técnicas de respiración y facilitar acceso a los audios-guía en las técnicas de respiración para que accedan desde casa.



SESIÓN 7: Elige tu vida

Nombre de la sesión: Elige tu vida
Objetivo(s) del programa: (3) Realizar cada día ejercicios de relajación corporal y mental (4) Emplear técnicas de inteligencia emocional (5) Incorporar cada semana acciones de autocuidado
Objetivos de la sesión: ✓ Realizar respiración profunda, visualización y PMR ✓ Expresar agradecimiento ✓ Tomar una decisión personal ✓ Defender la propia decisión y llevarla a la práctica
Duración de la sesión: 100-120 min
Contenidos a trabajar y métodos/actividades (especificar procedimiento): - Introducción y guía de la clase - Expresión de experiencias y agradecimiento <i>Actividad: Debate donde el alumnado expresará las dificultades que han encontrado para realizar los ejercicios de la semana y ellos mismos buscarán soluciones guiados por el/la experta/o. También expresará cada uno/a algo por lo que sentirse agradecido/a.</i> - Refuerzo de la técnica de la respiración profunda. <i>Actividad: Realizar la técnica de respiración que más les guste durante 10 minutos.</i> - Refuerzo de la técnica visualización. <i>Actividad: Visualización para la relajación mental, tras la respiración</i> - Refuerzo Relajación Muscular Progresiva (PMR): <i>Actividad: Versión reducida PMR</i> - ¿Cuándo tomamos decisiones?

Actividad Introducción: Explicar lo que es tomar una decisión y entender que se toman decisiones constantemente: qué ropa me pongo hoy, qué material llevo a clase, si dedicaré tiempo de estudio y de ocio... Se hace una lluvia de ideas de todas las decisiones que hemos de tomar y se anotan en la pizarra.

Explicar que hay decisiones más fáciles de tomar que otras con consecuencias de mayor o menor peso. A veces nos podemos equivocar, pero siempre es posible cambiar de decisión y redirigir nuestra vida, y en todo caso las experiencias aparentemente positivas o negativas, siempre nos van a aportar herramientas si tomamos consciencia.

Se abrirá un debate donde el alumnado analizará si las decisiones anteriores son fáciles o difíciles de tomar.

- **Explicar los 5 pasos de tomar decisiones**

- Paso 1a: Describir la situación actual /Decisión que debo tomar
- Paso 1b: Busco información. ¿qué necesito saber antes de tomar una decisión? ¿Qué criterios ha de reunir una decisión? Entender qué decisión me hace sentir libre y responsable de la elección.
- Paso 2: Generar conductas posibles: ¿Qué caminos puedo tomar?¿Cuántas soluciones diferentes existen? A veces hay alternativas que no vemos.
- Paso 3: Consecuencias y resultados de cada alternativa. Me afecta a mí sólo o también a familiares, amistades, compañeros de trabajo/clase.
- Paso 4: Escoger la alternativa con mejores resultados y menos consecuencias negativas
- Paso 5: Plan de acción: Llevarla a la práctica, ejerciendo el control y “vigilando” si me permite alcanzar las consecuencias esperadas.

- **Ejercicio práctico toma decisiones**

Actividad: El/la profesor/a propone un ejercicio de toma de decisiones a realizar por toda la clase siguiendo los pasos fundamentales. Se dividirán en grupos de 4 personas.

La decisión a tomar es si ir a una excursión el fin de semana teniendo una entrega de trabajo importante el lunes. En esa excursión va una persona que le gusta y es una oportunidad para acercarse a ella. El alumnado ha de seguir los 5 pasos y el/la profesor/a irá guiando al alumnado por estos pasos.

En el paso 3 el alumnado han de diseñar una parrilla de consecuencias de cada opción siguiendo la siguiente tabla que pueden ordenar y puntuar.

<i>Consecuencias</i>	<i>Puntos Positivos</i>		<i>Puntos negativos</i>	
<i>Opción 1</i>	<i>Inmediatos</i>	<i>Futuros</i>	<i>Inmediatos</i>	<i>Futuros</i>

<i>Consecuencias</i>	<i>Puntos Positivos</i>		<i>Puntos negativos</i>	
<i>Opción 2</i>	<i>Inmediatos</i>	<i>Futuros</i>	<i>Inmediatos</i>	<i>Futuros</i>

Finalmente se hará una puesta en común y cada grupo elegirá la opción más ventajosa.

Hay que recordar que se trata de tomar la mejor opción según los criterios de cada persona (grupo de trabajo en este caso) y éstos pueden ser diferentes en cada grupo.

- Ampliación paso 5: Plan de acción: Ejercicio decir no sin ofender

Actividad: El/la profesor/a dará una selección de situaciones críticas de presión de grupo/familia (prestar dinero a un amigo / ir a una reunión familiar incómoda / decir que no a una excursión) y se hará un role-playing en los que cada uno tendrá sus objetivos y se darán herramientas para ensayar componentes asertivos en grupos de 2 alumnos/as. Entre todos se valorará y se dará feedback para mejorar y modelar hasta mejorar la habilidad.

- Agradecimiento

De nuevo, en un círculo, cada persona dirá algo por lo que se siente agradecido en este momento.

Ejercicios de la semana: Cada día al levantarse y al acostarse agradecer. Practicar como mínimo 5 minutos ejercicios de respiración. Anotar cada noche antes de acostarse las decisiones más importantes que hemos tomado y si éstas nos conducen por el camino que queremos seguir. Anotar si hemos podido ser asertivos/as y decir no si es el caso.

Necesidades técnicas/infraestructuras: Sala con espacio libre tipo gimnasio o teatro con reproductor audio con altavoces, proyector y ordenador.

Materiales: Colchonetas, cojines, mantas, cuadernos, tablas de decisiones y boli. Material explicación de las técnicas de respiración y facilitar acceso a los audios-guía en las técnicas de respiración, para que accedan desde casa.



SESIÓN 8: Autoestima y Autocuidado

Nombre de la sesión: Abrazando mi Bienestar: Autoestima y Autocuidado
Objetivo(s) del programa: (3) Realizar cada día ejercicios de relajación corporal y mental (4) Emplear técnicas de inteligencia emocional (5) Incorporar cada semana acciones de autocuidado
Objetivos de la sesión: ✓ Realizar ejercicios de respiración profunda, visualización y PMR ✓ Expresar agradecimiento ✓ Identificar y potenciar las propias fortalezas y valores ✓ Elaborar decisiones que mejoran el autocuidado y autoestima ✓ Comprender y aceptar los tiempos y procesos de uno/a mismo/a
Duración de la sesión: 100-120 min
Contenidos a trabajar y métodos/actividades (especificar procedimiento): - Introducción y guía de la clase (15 min) <i>Revisión de la sesión anterior y de los ejercicios realizados. Introducción al concepto de autoestima y su relación con el rendimiento académico, el bienestar y la ocupación.</i> - Relajación y conexión con uno mismo (25 min) <i>Actividad: Respiración consciente y visualización positiva.</i> - Exploración de la Autoestima (30min). <i>Actividad: Puesta en común de aspectos de su vida que influyen en su autoestima (relaciones sociales, logros, imagen corporal, valores, etc.). Seguidamente evaluarán el nivel de satisfacción en cada un de las áreas escogidas y se establecerán objetivos en aquellas que requieran mayor atención.</i> - Activando el Autocuidado (30 min).

Actividad: Decisiones para mi bienestar. Utilizar el modelo de toma de decisiones de la sesión 7, adaptándolo para que el alumnado seleccione acciones relacionadas con el autocuidado (dormir lo suficiente, alimentarse de manera saludable, hacer ejercicio, dedicar tiempo al ocio y relaciones sociales, etc.). Seguidamente se hará una puesta en común para identificar beneficios a corto y largo plazo, los obstáculos que pueden tener y cómo superarlos.

- Cierre y Compromiso Personal (20 min):

Actividad: Se explicará qué es la auto-compasión, que el sufrimiento es parte de la experiencia humana y que es importante tratarse con la misma amabilidad como tratarían a un ser querido. Se les explicará cómo realizar una carta de auto-compasión y el alumnado escribirá una carta a sí mismos, ofreciéndose palabras de aliento, comprensión y aceptación ante las circunstancias de la vida o errores cometidos.

Ejercicios de la semana:

Practicar diariamente ejercicios de respiración, visualización

Elegir un objetivo de autocuidado para la semana alcanzable y cumplirlo.

Escribir cuando sea necesario frases de auto-compasión.

Necesidades técnicas/infraestructuras: Sala con espacio libre tipo gimnasio o teatro con reproductor audio con altavoces, proyector y ordenador.

Materiales: Colchonetas, cojines, mantas, cuadernos, tablas de decisiones y boli. Plantillas para la actividad de autoestima, hojas informativas sobre los beneficios del autocuidado y la auto-compasión. Audios de meditación y visualización guiada.

SESIÓN 9: Me comunico en coherencia

Nombre de la sesión: Conectando con claridad: comunicación coherente.
Objetivo(s) del programa: (3) Realizar cada día ejercicios de relajación corporal y mental (4) Emplear técnicas de inteligencia emocional (5) Incorporar cada semana acciones de autocuidado
Objetivos de la sesión: ✓ Realizar ejercicios de respiración profunda, visualización y PMR ✓ Expresar agradecimiento ✓ Identificar las diferentes formas de comunicarse y relacionarse (asertiva, pasiva, agresiva) ✓ Desarrollar habilidades de comunicación asertiva y la expresión de necesidades, opiniones y sentimientos de forma clara, directa y respetuosa.
Duración de la sesión: 100-120 min
Contenidos a trabajar y métodos/actividades (especificar procedimiento): - Introducción y guía de la clase (10 min) <i>Revisión de la sesión anterior y de los ejercicios realizados. Introducción al concepto de comunicación coherente y su importancia en las relaciones interpersonales y el rendimiento académico.</i> - Respiración y presencia (15 min) <i>Actividad: Ejercicios de respiración profunda combinados con meditación de atención plena (mindfulness) para conectar con el momento presente y las propias sensaciones antes de comunicarse.</i> - Explorando Estilos de Comunicación (40min). <i>Actividad: Se realizará un juego de roles de la comunicación. Se presentarán diferentes situaciones de comunicación (pedir ayuda a un profesor, expresar desacuerdo con alguien, recibir una crítica...) y se interpretará la misma situación con los diferentes</i>

estilos de comunicación (pasivo, agresivo y asertivo). Finalmente se hará una puesta en común para analizar cómo influye cada estilo de comunicación en el resultado de cada situación.

- **Desarrollando habilidades de comunicación asertiva (30 min).**

Actividad: Se mostrarán diferentes técnicas de comunicación asertiva: disco rayado (repetir una afirmación de forma persistente y tranquila para mantener tu postura en una situación de presión), banco de niebla (encontrar algo de verdad en una crítica sin ceder en tu propia postura), el uso de mensajes “yo” (hablar siempre sobre lo que uno siente tras la conducta del otro para así minimizar la actitud defensiva y facilitar la expresión de desacuerdos).

- **Cierre y Reflexión (20 min):**

Actividad: El alumnado identificará situaciones en las que les gustaría comunicarse de manera asertiva para practicarlo durante la semana.

Ejercicios de la semana:

Practicar diariamente ejercicios de respiración, visualización o PMR

Continuar con los ejercicios de autocuidado de la sesión anterior.

Practicar las técnicas de comunicación asertiva en las situaciones que se den durante la semana y anotarlas en el diario.

Necesidades técnicas/infraestructuras: Sala con espacio libre tipo gimnasio o teatro con reproductor audio con altavoces, proyector y ordenador.

Materiales: Colchonetas, cojines, mantas, cuadernos, y boli. Hojas informativas sobre estilos de comunicación y técnicas de comunicación asertiva. Tarjetas con situaciones de comunicación para el juego de roles.

SESIÓN 10: Cómo afrontar el estrés.

Nombre de la sesión: Navegando las olas: herramientas para afrontar el estrés.
Objetivo(s) del programa: (3) Realizar cada día ejercicios de relajación corporal y mental (4) Emplear técnicas de inteligencia emocional (5) Incorporar cada semana acciones de autocuidado
Objetivos de la sesión: ✓ Realizar ejercicios de respiración profunda, visualización y PMR ✓ Expresar agradecimiento ✓ Identificar los factores que producen tensión y cómo se manifiesta el estrés en cada persona (síntomas físicos, emocionales y conductuales) ✓ Aprender y practicar diversas herramientas y estrategias para afrontar el estrés de manera efectiva, mediante técnicas cognitivas, de gestión emocional y conductuales.
Duración de la sesión: 100-120 min
Contenidos a trabajar y métodos/actividades (especificar procedimiento): - Introducción y guía de la clase (10 min) <i>Revisión de la sesión anterior y de los ejercicios realizados. Introducción al concepto de estrés académico, sus causas y consecuencias y la importancia de desarrollar herramientas.</i> - Conexión con el cuerpo y la mente (15 min) <i>Actividad: Se guiará al alumnado a través de un escaneo corporal para que tomen conciencia de las sensaciones físicas asociadas al estrés (tensión en el cuello, mandíbula, vértigo, frecuencia cardíaca ...). Seguidamente se realizará un ejercicio de relajación profunda para calmar el sistema nervioso.</i> - Identificar aquello que genera estrés y las respuestas (40min).

Actividad: El alumnado creará un mapa personal de estrés, en el cual identificarán aquellas situaciones que les suelen generar estrés, los pensamientos, emociones y sensaciones físicas que sienten y las conductas que adoptan como respuesta. Se pondrá una puesta en común para reflexionar sobre la efectividad de sus conductas e identificar los patrones que suelen seguir.

- Herramientas para navegar el estrés (30 min).

Actividad: Se expondrán estrategias para afrontar el estrés que ya se han estado usando así como otras nuevas:

- Técnicas cognitivas: identificar y modificar pensamientos negativos e interrumpir la rumiación.*
- Técnicas emocionales: expresión de emociones (escribir en un diario, hablar con seres queridos), regulación emocional (técnicas de respiración, visualización, PMR, mindfulness).*
- Técnicas conductuales: establecer prioridades, gestionar el tiempo, apoyo social, realizar actividades placenteras y significativas, ejercicio físico, autocuidado e higiene del sueño.*
- Modificación del entorno: adaptar la iluminación, eliminar obstáculos, objetos que generan estrés...*

- Cierre y propuesta del plan de acción (10 min):

Actividad: El alumnado escogerá una o dos estrategias para afrontar el estrés y se comprometerá a practicarlo durante la semana.

Ejercicios de la semana:

Practicar diariamente ejercicios de respiración, visualización o PMR

Continuar con los ejercicios de autocuidado de la sesión anterior.

Registrar las situaciones que desencadenen estrés durante la semana, así como las estrategias utilizadas.

Necesidades técnicas/infraestructuras: Sala con espacio libre tipo gimnasio o teatro con reproductor audio con altavoces, proyector y ordenador.

Materiales: Colchonetas, cojines, mantas, cuadernos, y boli. Hojas informativas sobre el estrés y estrategias de afrontamiento. Guías de meditación o visualización guiada.



Anexo 5. Cuestionario de Evaluación

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

"PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL PARA AUMENTAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ALUMNADO DE FORMACIÓN PROFESIONAL"

Instrucciones: Por favor, responde a las siguientes preguntas con la mayor sinceridad posible. Tus respuestas son confidenciales y nos ayudarán a mejorar el programa.

A. Datos Sociodemográficos

1. Edad: _____ años
2. Género:
 - ☐ Masculino
 - ☐ Femenino
 - ☐ Otro
3. Ciclo Formativo que cursa: _____
4. Curso:
 - ☐ 1º
 - ☐ 2º
 - ☐ Otro
5. Nota media del último boletín de notas: _____

B. Conocimiento y Uso de Técnicas/Acciones

A continuación, se presentan una serie de técnicas y acciones que pueden ser útiles para mejorar el rendimiento académico. Por favor, responde a las siguientes preguntas para cada una de ellas:

1. Aplicar técnicas de gestión de tiempo y organización

- ¿Conoces o sabes realizar técnicas de gestión de tiempo y organización?
 - ☐ Sí

- ☐ No
- En caso afirmativo, ¿qué técnicas utilizas? (puedes marcar varias opciones)
 - ☐ Planificación diaria/semanal
 - ☐ Uso de agenda/calendario
 - ☐ Establecimiento de prioridades
 - ☐ Técnica Pomodoro
 - ☐ Otras (especificar): _____
- ¿Con qué frecuencia realizas estas técnicas?
 - ☐ Nunca
 - ☐ A diario
 - ☐ Semanalmente
 - ☐ Mensualmente
- ¿Cómo consideras que te resultan de beneficiosas estas técnicas? (Escala del 1 al 5, donde 1 es "Nada beneficioso" y 5 es "Muy beneficioso")
 - 1 2 3 4 5

2. Aplicar estrategias de aprendizaje

- ¿Conoces o sabes utilizar estrategias de aprendizaje?
 - ☐ Sí
 - ☐ No
- En caso afirmativo, ¿qué estrategias utilizas? (puedes marcar varias opciones)
 - ☐ Mapas conceptuales/mentales
 - ☐ Resúmenes/esquemas
 - ☐ Reglas mnemotécnicas

- ☐ Repaso espaciado
 - ☐ Otras (especificar): _____
- ¿Con qué frecuencia utilizas estas estrategias?
 - ☐ Nunca
 - ☐ A diario
 - ☐ Semanalmente
 - ☐ Mensualmente
- ¿Cómo consideras que te resultan de beneficiosas estas estrategias? (Escala del 1 al 5, donde 1 es "Nada beneficioso" y 5 es "Muy beneficioso")
 - 1 2 3 4 5

3. Realizar cada día ejercicios de relajación corporal y mental

- ¿Conoces o sabes realizar ejercicios de relajación corporal y mental?
 - ☐ Sí
 - ☐ No
- En caso afirmativo, ¿qué ejercicios realizas? (puedes marcar varias opciones)
 - ☐ Respiración diafragmática
 - ☐ Relajación muscular progresiva
 - ☐ Meditación
 - ☐ Yoga/estiramientos
 - ☐ Otras (especificar): _____
- ¿Con qué frecuencia realizas estos ejercicios?
 - ☐ Nunca
 - ☐ A diario

- ☐ Semanalmente
- ☐ Mensualmente
- ¿Cómo consideras que te resultan de beneficiosos estos ejercicios? (Escala del 1 al 5, donde 1 es "Nada beneficioso" y 5 es "Muy beneficioso")
 - 1 2 3 4 5

4. Realizar cada semana acciones de autocuidado

- ¿Conoces o realizas acciones de autocuidado?
 - ☐ Sí
 - ☐ No
- En caso afirmativo, ¿qué acciones realizas? (puedes marcar varias opciones)
 - ☐ Actividades de ocio/hobby
 - ☐ Tiempo con amigos/familia
 - ☐ Ejercicio físico
 - ☐ Alimentación saludable
 - ☐ Otras (especificar): _____
- ¿Con qué frecuencia realizas estas acciones?
 - ☐ Nunca
 - ☐ A diario
 - ☐ Semanalmente
 - ☐ Mensualmente
- ¿Cómo consideras que te resultan de beneficiosas estas acciones? (Escala del 1 al 5, donde 1 es "Nada beneficioso" y 5 es "Muy beneficioso")
 - 1 2 3 4 5

C. Otros aspectos

- ¿Hay algún otro aspecto que te gustaría comentar sobre tu rendimiento académico o sobre las técnicas/acciones mencionadas?

¡Muchas gracias por tu colaboración!



Anexo 6. Cuestionario de Equilibrio Ocupacional, OBQ-E

Cuestionario de Equilibrio Ocupacional, OBQ-E

(Wagman & Håkansson, 2014; versión española adaptada por Peral-Gómez & López-Roig, 2016).

Vamos a evaluar la satisfacción que siente con la cantidad y con la variedad de ocupaciones, tareas, actividades, que realiza en su vida cotidiana y también con el tiempo que dedica a cada una de ellas.

Para ello le vamos a presentar afirmaciones sobre las cosas que hace habitualmente. Aunque en algunas se concretan los tipos de actividades, la mayoría hace referencia a las actividades cotidianas en términos generales. Es posible que algunas de esas preguntas le parezcan muy parecidas pero no son idénticas y es importante que conteste a todas.

Le pedimos que nos indique su grado de acuerdo o de desacuerdo con cada una de esas afirmaciones. Por favor, lea cada frase y marque la casilla que mejor se ajuste a su situación actual.

1. Tengo equilibrio entre las cosas que hago para los demás y las que hago para mí mismo/a.

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

2. Las actividades que hago en mi vida cotidiana tienen sentido para mí.

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

3. Me aseguro de hacer las cosas que realmente quiero hacer.

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

4. Mantengo el equilibrio entre las diferentes actividades de mi vida cotidiana (trabajo, estudio, tareas del hogar, ocio, descanso y sueño).

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

5. Tengo suficiente variedad entre actividades que hago solo/a y que hago con los demás.

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

6. Si pienso en una semana normal tengo suficientes cosas que hacer.

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

7. Tengo tiempo suficiente para hacer las cosas que debo hacer.

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

8. Mantengo el equilibrio entre las actividades físicas, sociales, intelectuales y de descanso.

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

9. Estoy satisfecho/a con el tiempo que dedico a las distintas actividades en mi vida diaria.

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

10. Si pienso en una semana normal estoy satisfecho/a con la cantidad de actividades a las que me dedico.

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

11. Tengo suficiente variedad entre las cosas que debo hacer y las que quiero hacer.

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

12. Tengo equilibrio entre las actividades que dan energía y las actividades que quitan energía.

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

13. Estoy satisfecho/a con el tiempo que dedico al descanso, la recuperación y el sueño.

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Completamente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

Anexo 7. Escala de Bienestar Psicológico

Escala RyFF de bienestar psicológico						
Nombre: _____		Edad: _____		Sexo: _____		
INSTRUCCIONES: Responda a cada una de las siguientes declaraciones según corresponda. Use la escala de seis puntos 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ Completamente En desacuerdo Parcialmente Parcialmente De acuerdo Completamente en desacuerdo en desacuerdo de acuerdo de acuerdo En esta prueba no hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es responder de forma sincera y no juzgar su propia opinión.						
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	5	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	3	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	5	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	3	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	5	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2	3	4	5	6
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	3	4	5	6
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5	6
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	5	6
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	2	3	4	5	6
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	6
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	2	3	4	5	6
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	6
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5	6
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	5	6
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5	6
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	6
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	6

Anexo 8. Inventario de Ansiedad de Beck

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	☐	☐	☐	☐
2 Acalorado.	☐	☐	☐	☐
3 Con temblor en las piernas.	☐	☐	☐	☐
4 Incapaz de relajarse	☐	☐	☐	☐
5 Con temor a que ocurra lo peor.	☐	☐	☐	☐
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	☐	☐	☐	☐
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	☐	☐	☐	☐
8 Inestable.	☐	☐	☐	☐
9 Atemorizado o asustado.	☐	☐	☐	☐
10 Nervioso.	☐	☐	☐	☐
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11 Con sensación de bloqueo.	☐	☐	☐	☐
12 Con temblores en las manos.	☐	☐	☐	☐
13 Inquieto, inseguro.	☐	☐	☐	☐
14 Con miedo a perder el control.	☐	☐	☐	☐
15 Con sensación de ahogo.	☐	☐	☐	☐
16 Con temor a morir.	☐	☐	☐	☐
17 Con miedo.	☐	☐	☐	☐
18 Con problemas digestivos.	☐	☐	☐	☐
19 Con desvanecimientos.	☐	☐	☐	☐
20 Con rubor facial.	☐	☐	☐	☐
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21 Con sudores, fríos o calientes.	☐	☐	☐	☐

Anexo 9. Trait Meta Mood Scale (TMMS-24) para la Inteligencia Emocional

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y luego indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con un círculo la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

		Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22	Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento que se me pase.	1	2	3	4	5

Anexo 10. Registro del proceso de la intervención.

Registro de Evaluación del Proceso de Intervención

1. Identificación

- **Fecha:**
- **Sesión N°:**
- **Terapeuta Ocupacional:**
- **Grupo:** (Ej. GM 1A, GM 1B...)
- **N° de participantes presentes:**
- **N° de participantes ausentes:**
- **Motivo de ausencia (si se conoce):**

2. Objetivos de la Sesión

- (Copiar los objetivos específicos de la sesión del plan de intervención)
- **Objetivo 1:**
- **Objetivo 2:**
- **Objetivo 3:**

3. Desarrollo de la Sesión

- **Resumen de actividades realizadas**
- **Tiempo dedicado a cada actividad:**
- **Materiales utilizados:**
- **Observaciones sobre la participación del alumnado:**
 - Nivel de participación general: (Alto, Medio, Bajo)
 - Participación en las diferentes actividades:
 - Ejemplos de participación activa:
 - Ejemplos de participación pasiva o resistencia:

- **Logro de los objetivos de la sesión:** (Logrado, Parcialmente logrado, No logrado)
 - Objetivo 1:
 - Evidencia:
 - Objetivo 2:
 - Evidencia:
 - Objetivo 3:
 - Evidencia:
- **Problemas encontrados:**
- **Decisiones tomadas para resolver problemas:**

4. Ejercicios Semanales Propuestos

- **Grado de cumplimiento general:** (Alto, Medio, Bajo)
- **Observaciones sobre el cumplimiento:**
- **Estrategias para mejorar el cumplimiento:**

5. Satisfacción de los Participantes

- **Resumen del cuestionario de satisfacción:**
 - N° de cuestionarios recogidos:
 - Aspectos mejor valorados:
 - Aspectos peor valorados:
 - Sugerencias de mejora:
- **Observaciones adicionales:**

6. Adaptaciones y Mejoras

- **Adaptaciones realizadas en la sesión:**
- **Mejoras propuestas para futuras sesiones:**

7. Observaciones Generales

Anexo 11. Cuestionario de Satisfacción

Este cuestionario ha de ser rellenado por cada alumno/a al finalizar cada sesión.

- **Sesión N°:**
- **Fecha:**
- **1. ¿Cómo valoras tu participación en la sesión de hoy?** (Escala de 1 a 5, donde 1 es "Nada participativo" y 5 es "Muy participativo")
 - 1 2 3 4 5
- **2. ¿En qué medida te han resultado útiles las actividades realizadas?** (Escala de 1 a 5, donde 1 es "Nada útil" y 5 es "Muy útil")
 - 1 2 3 4 5
- **3. ¿Se han cumplido tus expectativas sobre la sesión?**
 - ☐ Sí
 - ☐ Parcialmente
 - ☐ No
- **4. ¿Qué aspectos de la sesión te han gustado más?**
- **5. ¿Qué aspectos de la sesión te han gustado menos o crees que se podrían mejorar?**
- **6. ¿Tienes alguna sugerencia para futuras sesiones?**