



UNIVERSIDAD DE JAÉN

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

**Diseño y aplicación de un
programa de intervención basado
en Mindfulness para la reducción
de ansiedad ante el examen de
conducir**

Alumna: María Nieves Quesada Vázquez

Tutor: Rafael Estrella Cañada

Fecha: Julio 2021

Índice

Resumen	2
1. Introducción	4
1.1 Conceptualización y justificación teórica del trabajo.....	5
2. Estudio empírico	12
2.1. Objetivos.....	12
2.2. Hipótesis	12
2.3 Participantes	13
2.4 Diseño y procedimiento de investigación.....	13
3. Metodología e instrumentos de evaluación	26
4. Resultados	28
5. Conclusiones y discusión	34
6. Referencias	36
7. Anexos.....	40

Resumen

La ansiedad ante los exámenes ha sido ampliamente estudiada, así como su influencia en el rendimiento en distintos contextos, pero en el ámbito de la formación vial no se dispone de investigación suficiente al respecto aun cuando, las cifras de suspensos en primera convocatoria son alarmantes y cada vez más personas demandan intervenciones por parte de profesionales de la psicología para poder afrontarla.

Teniendo en cuenta que la obtención del permiso de conducir es un hecho habitual a partir de la mayoría de edad, hito evolutivo de gran trascendencia, y que, además de poder afectar a nivel laboral se considera una conducta social muy atractiva para la población joven con la que se consigue reconocimiento social, sentido de pertenencia al grupo, un cambio de rol al disponer de un vehículo, sentido de independencia y como no, éxito al superar la prueba, por lo tanto, el hecho de no aprobar supone la aparición de inseguridad un menoscabo de la autoestima.

Es por todo ello que el objetivo de este trabajo ha sido el diseño y aplicación de un programa de intervención basado en Mindfulness para reducir la ansiedad ante esta situación de examen, así como emplear los beneficios que puede aportar esta práctica meditativa para aumentar el nivel de conciencia y atención plena así como de aceptación y flexibilidad psicológica que mejoren los procesos de autorregulación emocional, todo ello esperando que pueda influir positivamente en el examen práctico para la obtención del permiso de conducir.

Palabras clave: ansiedad ante el examen de conducir, Mindfulness, aceptación y flexibilidad psicológica.

Abstract

Examination anxiety has been extensively studied, as well as its influence on performance in different contexts but in the field of road training there is not enough research even though failures in first call are alarming and more and more people demand interventions by psychology professionals to be able to face it.

Bearing in mind that obtaining a driving license is common from legal age, an evolutionary milestone of great importance, and, in addition affect the labor level, it is considered a very attractive social behavior for the young population given that social recognition is achieved a sense of belonging to the group, a change of role by having a vehicle, a sense of Independence and of course, success in passing the test, therefore, the fact of not passing implies the appearance of insecurity a impairment of self-esteem.

It is for all these reasons that the goal of this work the design and application of an intervention program based on Mindfulness to reduce anxiety before the exam take place, as well as to use the benefits that this meditative practice can bring to increase the level of awareness and Mindfulness as well as acceptance and psychological flexibility that improve the processes of emotional self-regulation hoping that it can positively influence the practical test to obtain a driving license.

Keywords: anxiety driving test, Mindfulness, acceptance and psychological flexibility

1. Introducción

La obtención del permiso de conducir es un trámite por el que pasamos la mayor parte de las personas a lo largo de nuestra vida generalmente, y dependiendo del tipo de permiso, a la edad de 18 años.

Para conducir un vehículo se tiene que acreditar que se reúnen una serie de requisitos como son: capacidades psicofísicas, conocimientos, habilidades y actitudes que garanticen una conducción segura, para ello se establecen diversas pruebas que verifiquen esa aptitud. En nuestro país las pruebas las establece el Reglamento General de Conductores (R.D 818/2009 de 8 de mayo, modificado por R.D 1055/2015 de 20 de noviembre) y así, en función del tipo de permiso se realizarán distintos exámenes tanto teóricos como prácticos, en circuito cerrado y en vías abiertas a la circulación. Para el permiso de conducir de la clase B (autoriza a conducir, entre otros vehículos, turismos) se establecen dos tipos de exámenes: un examen teórico sobre normas, señales y seguridad vial y un examen práctico de circulación con una duración mínima de veinticinco minutos y durante el cual se desarrollarán dos variedades de conducción. En la primera parte de la prueba el aspirante realizará una conducción autónoma, y posteriormente una conducción dirigida siguiendo las indicaciones del personal examinador de la Jefatura Provincial de Tráfico. Esta prueba de circulación se realiza tanto en vía urbana como interurbana y durante la conducción se realizan distintas maniobras. Las faltas en el desempeño por parte del aspirante son anotadas en una hoja de observación estandarizada en la que se distinguen entre fallos leves, deficientes y eliminatorios, estableciéndose la calificación de la prueba en función del número y gravedad de éstos.

Datos publicados en España por la DGT (Dirección General de Tráfico) a través de su portal estadístico (datos provisionales 2019) ponen de manifiesto que el 73% de los alumnos que se presentaron al examen práctico suspendieron en primera convocatoria, es decir, sólo aprobó el 27%. Se apuntan posibles causas como: la insuficiente preparación del alumno, la dificultad del examen, en función del tamaño de la ciudad y de las características del tráfico donde se realice, las condiciones climatológicas, así como los criterios subjetivos del evaluador (INTRAS, Universidad de Valencia, Instituto de Tráfico y Seguridad Vial, 2018), pero, no se puede obviar otro factor que tiene gran relevancia como es la ansiedad que provoca el hecho de ser evaluado, sobre todo teniendo en cuenta que se trata de una prueba de ejecución compleja y exigente en circunstancias continuamente cambiantes como es la circulación. La misma fuente estadística muestra los resultados de la prueba teórica con unas cifras algo más

satisfactorias, ya que durante el mismo periodo los aprobados en primera convocatoria alcanzan el 53%. Este hecho puede ser debido a que el examen teórico depende en mayor medida del nivel educativo y de la preparación, mientras que en el examen práctico, además, influyen otros factores circunstanciales que se pueden percibir como incontrolables, aumentando el nivel de ansiedad y pudiendo, por lo tanto deteriorar el rendimiento, así lo pone de manifiesto una investigación realizada por Raad, Cardozo, Nascimento y Alves (2008).

Se ha estudiado la influencia de la ansiedad en el rendimiento en diversos contextos como el deportivo (Mottaghi, Atarodi y Rohani, 2013; Silva y Sponda, 2009; Sonoo, Limana, Gomes, Damasceno y Silva, 2010), en selección de personal ((Hausknecht, Day y Thomas, 2004; McCarthy y Goffin, 2005; Ryan, Ployhart,) y en situaciones académicas (Hettiarachchi, Fonseka, Gunasekara, Jayasinghe y Maduranga, 2014; Rodrigues, y Pelisoli, 2008, Zhang y Henderson, 2014), pero en el ámbito de la formación vial no se dispone apenas de investigación al respecto (Citado en De Araujo, Borloti y Haydu, 2016).

Desde la Psicología del Tráfico y la Seguridad vial se ha investigado la influencia de la ansiedad en conductores y su relación con los accidentes de tráfico (Fernández y Doval, 2010; Dula, Adams, Miesner y Leonard, 2010), así como el miedo a conducir (amaxofobia) que afecta a un porcentaje importante de la población conductora (Antony, Craske y Barlow, 2000; Taylor, Deane y Podd, 2007), pero hasta ahora no aparecen estudios suficientes sobre la influencia de la ansiedad en las pruebas para la obtención del permiso de conducir y por lo tanto sobre posibles intervenciones que den respuesta a este problema.

De los estudios realizados cabe citar las investigaciones sobre la relación entre ansiedad y rendimiento en el examen de conducir británico (Fairclough, Tattersall y Houston, 2006), ansiedad en el proceso de obtener el permiso de conducir en Brasil (Raad et al., 2008), así como la ansiedad en pruebas: estudio de caso en la obtención de la licencia de conducción (De Araujo et al., 2016).

1.1 Conceptualización y justificación teórica del trabajo

Spielberger (1980) define la Ansiedad como una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado como amenazador y que da lugar a cambios fisiológicos y conductuales. Para Papalia (1994) se trata de un estado que se caracteriza por la presencia de aprensión, incertidumbre y tensión que surge como consecuencia de anticipar una amenaza real o imaginaria. Endler y Parker (1992) señalan que es una respuesta emocional compleja fruto de la interacción entre factores individuales y situaciones específicas.

Por su parte Saranson y Saranson (1996) la definen como un sentimiento de miedo y aprensión confuso, vago y desagradable. (Citado en Álvarez, Aguilar, Fernández, Salguero y Pérez-Gallardo, 2013).

Hay que diferenciar entre ansiedad normal, entendiendo como tal la activación física y mental que experimentamos ante cualquier situación importante y que nos permite responder de forma rápida y eficiente, de la ansiedad que persiste de forma permanente y en niveles elevados, interfiriendo por lo tanto en la vida diaria de la persona. Igualmente se suele distinguir entre ansiedad anticipatoria, si se experimenta antes de las circunstancias que la provocan al pensar en ellas, y ansiedad situacional, si aparece durante el trascurso de esas circunstancias.

Por otra parte, se suele distinguir entre ansiedad “rasgo” considerada ésta como una tendencia a reaccionar emocionalmente, es decir, como un patrón estable de respuesta ante diferentes situaciones o ansiedad “estado” como respuesta transitoria y momentánea.

Para Furlan (2006) la ansiedad a los exámenes es una respuesta emocional que aparece ante una situación en la que son evaluadas las aptitudes del sujeto. Se desencadena como consecuencia de la preocupación por el posible fracaso o mal rendimiento en la tarea, provocando el deterioro en la autoestima, valoración social y/o la pérdida de algún beneficio esperado. En la ansiedad a los exámenes, por tanto, la preocupación no es irracional ya que el resultado de las pruebas puede afectar al futuro académico, laboral o personal.

El interés por la influencia de la ansiedad en los exámenes se remonta a principios del siglo XX, en concreto, ya lo pone de manifiesto una investigación de Yerks y Dodson en 1908 (Citados en Oblitas, 2004). En ella se establece la relación entre ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico, concluyendo que las personas que se ven afectadas suelen estar más centradas en sus pensamientos y temores que en la tarea que están realizando. Gutierrez (1996) también evidencia el deterioro del proceso cognitivo del sujeto como consecuencia de la focalización de la atención en los propios pensamientos negativos en lugar de en la tarea que realiza. Por su parte Álvarez et al. (2013), señalan cómo repercute la ansiedad en el rendimiento, sobre todo en determinadas circunstancias, enumerando la presión del tiempo, sobre todo si es corto, cuando el resultado de la prueba influye en el futuro del sujeto, en función de la dificultad de la tarea y del nivel de concentración que demande ésta, por todo ello se verá reducido el rendimiento.

De igual forma que la ansiedad en general, la ansiedad ante los exámenes puede ser considerada como un rasgo de personalidad, es decir, hay personas más propensas a sentir temor ante cualquier tipo de examen, mientras que otras sólo manifiestan ansiedad ante algún examen

en un momento puntual, porque sea considerado más difícil o de mayor trascendencia personal y el hecho de no superarlo suponga no conseguir alguna meta importante, pero una vez realizado, ese temor no está presente en otros exámenes.

En España, un estudio realizado en 1996 por Escalona y Tobal ya ponía de manifiesto que entre el 15 al 25% de los estudiantes de primaria y secundaria se veían afectados por niveles elevados de ansiedad ante los exámenes. En 2005 Hernández estudia la influencia de la ansiedad ante los exámenes en universitarios, poniendo de manifiesto que aproximadamente un 20,84% informan verse afectados y podrían necesitar ayuda especializada. (Citado en Álvarez et al., 2013). En 2017, el informe del Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes (PISA) publicado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo económicos (OCDE), reveló que el 67% de los estudiantes siente ansiedad durante la realización de los exámenes.

Estas cifras ponen de manifiesto que la ansiedad ante los exámenes ha ido creciendo como resultado de las mayores exigencias académicas y el aumento de la competitividad que se produce en nuestra sociedad.

La ansiedad ante los exámenes es considerada un grave problema, no sólo por el número de personas que se ven afectadas, sino también por el efecto que produce sobre la tarea, perjudicando el desempeño de ésta, especialmente ante tareas complejas y exigentes.

En la ansiedad aparecen tres componentes o sistemas de respuesta que engloban aspectos cognitivos, fisiológicos y motores. El sistema cognitivo (o experiencia subjetiva) hace referencia a pensamientos, ideas o imágenes que provocan preocupación, miedo o temor e inseguridad. A nivel fisiológico la ansiedad se manifiesta por alteraciones en los diferentes sistemas orgánicos dando lugar a síntomas cardiovasculares (palpitaciones, incremento del pulso y de la tensión arterial, calor), respiratorios (sensación de ahogo, hiperventilación, opresión torácica), gastrointestinales (vómitos, náuseas, diarrea, molestias digestivas), síntomas neuromusculares (tensión, temblores, cansancio), neurovegetativos (sequedad de boca o sudoración excesiva) entre otros. El sistema motor hace referencia a la conducta observable y que se manifiesta como hiperactividad o paralización motora, movimientos repetitivos, tartamudeo o dificultad de expresión oral, etc. así como conductas de evitación.

La respuesta de ansiedad puede ser provocada por estímulos externos o internos y la aparición de los diferentes síntomas varía en función de características individuales, situacionales y de la intensidad con que se percibe.

En referencia a la ansiedad ante los exámenes Miralles y Sanz (2011) establecen una relación entre los diferentes componentes de la ansiedad (fisiológico, cognitivo y motor), las posibles consecuencias psicofisiológicas para el estudiante (palpitaciones, mareos, náuseas, tics, temblores, pensamientos negativos, etc.) y las posibles actitudes ante los exámenes (enfrentarse al examen- huir del examen).

Spielberg (1980) por su parte, otorga mayor relevancia a dos de sus componentes *worry* (preocupación) y *emotionality* (emocionalidad). En el componente *worry* entran en juego aspectos cognitivos como las expectativas del estudiante, los pensamientos negativos sobre su actuación, así como las consecuencias si el resultado del examen es negativo. Por otra parte, el componente *emotionality* hace referencia a la percepción subjetiva de los cambios fisiológicos que está experimentando durante el examen. Ambos componentes interfieren en el rendimiento ya que focalizan la atención en aspectos irrelevantes en lugar de hacerlo sobre la tarea, empeorando la ejecución. De igual forma, durante el examen de conducir la ansiedad altera el funcionamiento cognitivo haciéndolo menos eficiente, puesto que las preocupaciones sobre la propia conducción restan concentración en la realización de los movimientos de control del vehículo y del resto de circunstancias de la circulación. Este hecho se observa especialmente en personas con ansiedad rasgo, acentuándose en circunstancias donde son evaluados. Así lo ponen de manifiesto Fairclough et al. (2006) en su investigación. Compararon tres grupos de participantes mediante el registro de sus niveles de ansiedad utilizando cuestionarios y registros fisiológicos en tres situaciones distintas: una sesión de conducción normal, un examen de conducción ficticio (ensayo) y un examen real. No encontraron diferencias significativas en las sesiones de conducción normal y el ensayo de examen, pero en el examen real los participantes que suspendieron eran los que presentaban mayores niveles de ansiedad previos y se observó un peor rendimiento en general.

La ansiedad en conductores ha sido estudiada entre otros por Oltedal y Rundimo (2006) que observaron cómo el exceso de tensión mostraba una conducción más peligrosa. De igual forma Sahar (2009), observó que a mayor nivel de ansiedad se producían mayor número de errores, distracciones e infracciones y por lo tanto una conducción menos segura (Citado en Fernández y Doval 2010). Si en conductores con experiencia la ansiedad influye negativamente en la seguridad de la circulación es lógico que en personas que están en proceso de obtener el permiso y que carecen de experiencia, la tensión que experimentan y las distracciones las lleve a cometer mayor número de errores durante la prueba, lo que dará lugar a no conseguir superarla.

Desde una perspectiva cognitiva, Eynseck (2000), establece que la experiencia de la ansiedad depende del procesamiento de cuatro categorías de información, estímulos externos, estímulos fisiológicos internos, el propio comportamiento y las cogniciones o preocupaciones. Así, las personas con altos niveles de ansiedad tienden a exagerar la amenaza de las cuatro fuentes de información.

La atención durante el desarrollo de la prueba es fundamental, ya que es necesario dar una respuesta eficaz a cualquier circunstancia que tenga lugar. Existe evidencia de la interferencia que produce el componente cognitivo, la preocupación en el procesamiento de la información, mediante pensamientos intrusivos y dudas sobre la capacidad para dar respuesta adecuada durante el examen. Así Lewis y Linder, 1997 (En Fairclough et al. 2006) describen cómo la preocupación por las consecuencias del fracaso desvía la atención de la tarea. De igual forma el aumento de la ansiedad produce a nivel fisiológico una activación del sistema nervioso que se manifiesta en el aumento de la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y muscular, provocando temblor en las extremidades, transpiración excesiva, palpitaciones y falta de aliento. Es por todo ello por lo que Calvo, Alamo y Ramos (1990) ponen de manifiesto que las personas ansiosas presentan posturas rígidas y los movimientos pueden ser descoordinados, pudiendo influir en tareas motoras finas, hecho que explica ciertos fallos en el manejo de los mandos del vehículo, destacando el accionamiento de los pedales y la palanca de cambio de velocidades. Para Fairclough et al. (2006) ambos componentes interactúan y así el miedo al fracaso y la preocupación a nivel cognitivo puede acelerar el ritmo cardíaco a nivel fisiológico, lo que provoca una espiral en la cual la activación fisiológica aumenta la preocupación cognitiva y viceversa.

Fairclough et al. (2006) proponen como posibles causas de ansiedad durante el examen práctico de conducir la demanda de la tarea, teniendo en cuenta la falta de experiencia del aspirante, el escrutinio evaluativo del personal examinador y su proximidad en el vehículo y el miedo al fracaso de cara a familiares y amigos. Así lo ponen de manifiesto en su investigación llevada a cabo en el Reino Unido con aspirantes a la obtención del permiso de conducir. Dicho estudio concluyó que los aspirantes que no superaron la prueba cometieron principalmente dos tipos de errores, por un lado fallos de atención motivados principalmente por estar centrados en sus preocupaciones y dudas, en lugar de estar centrados en la tarea, y por otro lado fallos en maniobras de precisión, como en el caso del estacionamiento con marcha atrás, hecho que se pudiera explicar por un mal control motriz y el deterioro de la coordinación debido a la tensión muscular.

Es por todo ello por lo que se propone en este trabajo realizar una intervención basada en Mindfulness con futuros aspirantes a la obtención del permiso de conducir, para comprobar si el entrenamiento de la atención plena reduce la ansiedad y mejora la aceptación y flexibilidad psicológica, hecho que permitiría mayor regulación emocional ante el examen de conducir, a la vez que reduciría los fallos atencionales.

Una de las definiciones más empleadas para Mindfulness es “conciencia centrada en el presente, no elaboradora y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surgen en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es” (Kabat-Zinn, 2006; Seagal et al., 2002; Shapiro y Schartz, 1999).

Para Smith (2010) las definiciones empleadas de Mindfulness o Atención Plena constan de dos componentes, por un lado “atención y consciencia” y por otro “aceptación de pensamientos y sensaciones distractorios y disruptivos.

Para Shapiro et al., (2006) Mindfulness consta de un elemento esencial al que denominan “repercepción” que incluye cuatro factores de acción como son el control de la atención, la exposición, la autorregulación y la aceptación. Todo ello implica la habilidad para “desidentificarse” de los contenidos de la propia conciencia, lo que permite ir más allá de los pensamientos y las emociones negativas y observarlos como eventos que aparecen en la conciencia, pasan y después se van, Simón (2010), establece como instrucción esencial para la práctica de Mindfulness, observar lo que aparezca en el campo de la conciencia pero con una actitud determinada, aceptación, es decir, permitiendo que las cosas sean lo que son, sin intentar cambiarlas y sin emitir ningún juicio, realizando esa observación con mente de principiante, lo que hace referencia a la curiosidad, realizando esa observación sin estar mediatizada por el filtro de nuestra experiencia, aprendizaje o nuestras creencias, en definitiva, como si fuera la primera vez.

Jon Kabat-Zinn desarrolla a finales de los años ochenta el Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR), aunque en un primer momento se aplicó en pacientes con dolor crónico, con posterioridad ha sido empleado en el tratamiento de la ansiedad con buenos resultados, así lo ponen de manifiesto las evidencias recogidas en diversas investigaciones (Kabat-Zinn et al., 1992; Miller, Fletcher y Kabat-Zinn, 1995; Kabat-Zinn, Chapman y Salmon, 1997). En estos estudios se comprueba la efectividad del programa aplicado a distintos trastornos de ansiedad, así como la permanencia de los beneficios obtenidos mediante seguimiento hasta tres años más tarde, de igual forma se comprobó el decremento de los componentes somático y cognitivo. Delgado et al., (2009) ponen de manifiesto que “*existe*

cada vez una mayor evidencia empírica que constata la eficacia de la aplicación de las habilidades mindfulness en el contexto de la ansiedad”.

Otras terapias adaptaron este programa para el tratamiento de la depresión, como la Terapia Cognitiva para la depresión Basada en Mindfulness (MBCT) desarrollada por Segal, Williams y Teasdale (2012). Por otro lado, algunas de las llamadas Terapias de Tercera Generación utilizan como uno de sus componentes la práctica de ejercicios de Mindfulness, entre ellas la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, Hayes, Strosahl y Houts, 2005) o la Terapia Dialéctica Conductual (DBT, Linehan 1993).

Estudios recientes han evidenciado que la práctica de Mindfulness produce cambios tanto a nivel psicológico como neurobiológico, además de mejorar el bienestar y reducir determinados síntomas de quien lo practica. Así Tang, Hölzel y Posner (2015) señalan la existencia de tres componentes que interactúan entre sí: la mejora del control atencional, una mayor regulación emocional y un menor procesamiento autorreferencial, factores que aportan una mayor consciencia del cuerpo y mayor ecuanimidad (Hervás, Cebolla y Soler, 2016).

En cuanto a la mejora del control de la atención, Hervás et al., (2016) señalan que se ha observado la mejora de la focalización atencional, siendo ésta considerada la responsable del cambio, ya que la instrucción principal del entrenamiento es llevar la atención al objeto de observación (ancla). Chiesa, Calatti y Serreti (2011; cit. en Hervás et al.,) han observado cambios tanto en atención sostenida, selectiva y atención ejecutiva. Además de la atención, la práctica continuada produce mejoras en otros procesos como son la memoria de trabajo y otras funciones cognitivas (Soler et al., 2016; cit, en Hervás et al., 2016).

En función de la práctica meditativa que se utilice se entrena un tipo de atención determinada, y que este entrenamiento produce cambios. Las mejoras se han podido comprobar mediante pruebas de neuroimagen, registros con electroencefalograma y test neuropsicológicos y sus resultados ponen de manifiesto que en la fase inicial se entrena la atención selectiva mediante la práctica de atención focalizada (p.e.: atención a la respiración), mientras que la atención sostenida se entrena en una segunda fase mediante ejercicios de monitorización abierta (p.e: ejercicios en los que se presta atención a cualquier eventos que surja en el momento presente, como sensaciones, pensamientos, emociones) (Hervás et al, 2016).

Por otra parte, la mejora en la regulación emocional se observa gracias a la disminución de las preocupaciones y del miedo a experimentar emociones, todo ello como consecuencia de la observación de pensamientos y sentimientos de forma no enjuiciadora y no reactiva. Este entrenamiento se lleva a cabo a través de prácticas formales durante las sesiones o en casa como

la identificación de sensaciones (p.e., “ejercicio de la uva pasa” Segal et al., 2002); práctica de desidentificación de los pensamientos y emociones (p.e., “la casa de los invitados” Segal et al., 2002; “ejercicio de las nubes”, Linehan 1993; “dejar pasas la corriente”, Hayes et al., 1999) o desarrollo del “yo-observador” (p.e., “Meditación de la montaña”, Kabat-Zinn 1994) y de prácticas informales con actividades de la vida cotidiana como comer, ducharse o lavarse los dientes, pasear, mientras se conduce, etc.

Es por todo ello por lo que el propósito de este trabajo es el diseño y aplicación de un programa de intervención que pueda dar respuesta al problema que supone la ansiedad al examen práctico de conducir.

1. Estudio empírico

2.1. Objetivos

El Objetivo General de este trabajo es el diseño y aplicación de un programa de intervención basado en Mindfulness para reducir la ansiedad ante el examen de conducir

Los Objetivos específicos son los siguientes:

- Analizar el beneficio que Mindfulness puede aportar en el nivel de ansiedad ante el examen práctico de conducir.
- Analizar si Mindfulness aumenta el nivel de conciencia y atención, repercutiendo en el resultado de la prueba.
- Determinar el nivel de aceptación y flexibilidad psicológica a través Mindfulness.

2.2. Hipótesis

- Que los participantes después del entrenamiento en Mindfulness reducirán el nivel de ansiedad ante el examen práctico de conducir.
- Que los participantes tras el entrenamiento en Mindfulness aumentaran el nivel de conciencia y atención.
- Que los participantes tras el entrenamiento en Mindfulness habrán mejorado el nivel de aceptación y flexibilidad psicológica, lo que se espera que repercuta en el examen práctico de conducir.

2.3 Participantes

Para poner en práctica el programa se seleccionaron 30 participantes inscritos en una autoescuela de Jaén para la obtención del permiso de conducir de la clase B, 16 mujeres y 14 hombres

Fueron asignados 15 participantes al grupo intervención en Mindfulness y 15 al grupo control, desde ahora denominado “Respiración”, de manera aleatoria, siguiendo el orden de aprobado de la prueba teórica. A su vez, cada grupo se ha subdividido en cuatro subgrupos. 3 de cuatro y uno de tres participantes cada uno.

El principal criterio de selección que se tuvo en cuenta fue tener superada la prueba teórica y no haberse presentado a examen práctico con anterioridad, así como haber comenzado con la enseñanza práctica para la obtención del permiso.

La edad de la muestra estaba comprendida entre los 18 años y los 30 años, siendo la media de 20,995 años. El nivel de estudios de los participantes corresponde por las edades de los mismos a bachillerato, ciclos formativos de grado medio y una gran parte de ellos están realizando en la actualidad estudios universitarios, a excepción de un participante que tiene estudios de grado y una participante que es estudiante de postgrado.

2.4 Diseño y procedimiento de investigación

El presente estudio empírico se ha llevado a cabo mediante un diseño cuasi-experimental pre-post-test con grupo control. Para su implementación se ha contado con el informe favorable de la Comisión de Ética de la Universidad de Jaén.

Una vez seleccionados los participantes y asignados a los grupos intervención y respiración se les convocó por separado a una sesión (sesión 0) en la que se les informó de todos los pormenores del programa y se les facilitó un documento de consentimiento informado especificando el objeto del estudio, el derecho de abandonar y la confidencialidad de sus datos (ver anexo 1). En la misma sesión se recogieron los datos sociodemográficos y se realizó la evaluación. Para ello se suministraron los instrumentos (ver anexo 1), facilitando las instrucciones previas y atendiendo cualquier duda sobre la cumplimentación.

Por disponibilidad horaria y por seguir el orden por fecha de aprobado del examen teórico, no fue posible realizar las sesiones con la totalidad de los participantes a la vez, por lo cual se subdividieron los grupos y quedaron establecidos en 3 grupos de 4 participantes y un grupo de 3 participantes para cada una de las condiciones (Mindfulness y Respiración), repitiéndose el procedimiento con cada subgrupo.

La implementación del programa de intervención comenzó con los primeros subgrupos en el mes de marzo de 2019 y finalizó con los últimos subgrupos en febrero de 2020. A cada subgrupo del programa de intervención le ha correspondido paralelamente un subgrupo de “respiración”.

El programa de intervención en Mindfulness se llevó a cabo en nueve sesiones, la sesión informativa y de evaluación (sesión 0) y ocho sesiones del programa, en la última de las cuales se realizó la evaluación post-intervención. La duración de estas sesiones ha variado en función de los objetivos planteados y se han desarrollado durante 90 minutos aproximadamente de media. La frecuencia de las mismas ha sido de dos sesiones semanales. Las sesiones se han realizado en un aula del Centro de Formación Speed.

A continuación se adjunta la ficha técnica de la intervención en Mindfulness.

SESIÓN: 0	SESIÓN INFORMATIVA
OBJETIVOS	-Dar a conocer el programa de intervención -Realizar la evaluación inicial
MATERIALES	-Ordenador portátil, proyector, pantalla y presentación Ppt del programa de intervención -Instrumentos de evaluación y bolígrafos
ACTIVIDADES	-Presentación del programa y preguntas (30´) -Evaluación (60´)

Objetivos de la sesión: En primer lugar, explicar el programa de intervención que se va a llevar a cabo. En segundo lugar, realizar la evaluación inicial de los participantes mediante los instrumentos de evaluación seleccionados.

Materiales de la sesión: Para dar a conocer el programa, se utilizará un ordenador portátil con el programa PowerPoint y una presentación elaborada sobre el contenido del programa de intervención. También se utilizó un proyector y una pantalla.

Para la evaluación de los participantes se cumplimentaron los cuestionarios seleccionados, y bolígrafos.

Actividades de la sesión: Presentación del programa de intervención, facilitando toda la información necesaria, especificando los objetivos, contenido y metodología que se va a emplear. Se informó igualmente sobre el material personal que se podía aportar voluntariamente (esterilla o banco de meditación, cojín y manta). Una vez finalizada la exposición se abrió un turno de preguntas para aclarar las posibles dudas y cuestiones. A continuación se facilitó el impreso del consentimiento informado, así como la recogida de datos sociodemográficos. Posteriormente se entregaron los instrumentos de evaluación junto con las instrucciones necesarias para su cumplimentación.

SESIÓN: 1	Atención plena: “Atención focal”
OBJETIVOS	-Conocer qué es la atención plena -Experimentar la atención plena mediante la práctica: atención focal
MATERIALES	- Audio de la práctica semanal y hoja de registro de actividades para casa
ACTIVIDADES	-Presentación de los participantes (15’) -Breve explicación sobre la práctica de la atención plena y sobre lo que se va a hacer en la sesión (15’) -Primera práctica: Atención a la respiración (15’) -Puesta en común para compartir la experiencia (30’)
ACTIVIDADES PARA CASA	-Práctica formal: práctica diaria de atención a la respiración (5’) -Práctica informal: paseo consciente
Resumen de la sesión, actividades para casa y registros (15’)	

Objetivos de la sesión: Conocer qué es la Atención plena (mindfulness) y experimentarla a través de distintas prácticas.

Materiales de la sesión: Se les facilitó a los participantes un audio para guiar las prácticas formales en casa y las hojas de registro de actividades diarias, todo ello se les envió por correo electrónico después de cada sesión.

Estructura de la sesión: En primer lugar se realizó una actividad para romper el hielo y que sirva para la presentación de los participantes. A continuación, se explicó de forma breve, qué es la “Atención plena” y en qué nos puede ayudar en general, sobre todo, en el ámbito en el que íbamos a aplicar. Posteriormente se llevó a cabo la práctica de la sesión: “Atención a la respiración” y una vez realizada se facilitó un tiempo para compartir la experiencia. Para finalizar se concluyó con un resumen de la sesión, explicación de las actividades que los participantes debían realizar hasta la próxima sesión, prácticas formales e informales, así como los registros correspondientes.

SESIÓN: 2	Atención focal y Exploración corporal
OBJETIVOS	-Entrenar la atención, trayéndola de vuelta al momento presente -Practicar el desplazamiento voluntario de la atención, como un foco, por cada parte del cuerpo
MATERIALES	-Voluntarios para la práctica formal -Audio para la práctica semanal y hoja de registro de tareas
ACTIVIDADES	-Breve ejercicio de atención a la respiración (5') -Recuerdo de la sesión anterior y puesta en común de las actividades para casa: experiencias y/o dificultades (15') -Ejercicio de exploración corporal (40') -Puesta en común y reflexión (15')
ACTIVIDADES PARA CASA	-Realizar exploración corporal guiada por audio cada día -Paseo consciente
Resumen de la sesión y explicación de las actividades para casa y registros (15')	

Objetivos de la Sesión: Entrenar la atención, trayéndola de vuelta en cuanto nos percatemos de la desconexión con el momento presente. Practicar el desplazamiento voluntario

de la atención, a través de la exploración corporal, como si de un foco se tratara, por cada parte del cuerpo, siendo conscientes de la presencia o no de sensaciones, reconduciéndola cada vez que se aleje del aquí y ahora.

Materiales de la sesión: Se facilitó por correo electrónico audio para la práctica formal y hojas de registro, por su parte, los participantes pudieron aportar material personal como, esterilla o banco de meditación, manta y/o cojín.

Estructura de la sesión: En primer lugar, para comenzar, se realizó una breve práctica de atención a la respiración para conectar con el momento presente. Seguidamente se realizó un breve repaso de la sesión anterior y la puesta en común de las actividades para casa, facilitando un tiempo de reflexión en el que se pudieran expresar experiencias, dificultades, descubrimientos personales, etc. Seguidamente se llevó a cabo la práctica formal de la sesión, exploración corporal. Mediante audio, el instructor guía toda la práctica, dirigiendo la atención por cada parte del cuerpo del participante, observando la presencia o no de distintas sensaciones que pudieran aparecer. Seguidamente, se dispuso de un espacio para la reflexión y puesta en común de aquello que los participantes necesitaron compartir. Para finalizar se realizó un resumen de la sesión, explicando las tareas para casa y su registro.

SESIÓN: 3	De la atención focal a la apertura
OBJETIVOS	-Entrenar la atención, trayéndola de vuelta al momento presente -Practicar la atención plena a las sensaciones físicas corporales, mediante recorrido
MATERIALES	-Los necesarios para la práctica formal (voluntarios) -Audio para la práctica semanal y hoja de registro
ACTIVIDADES	-Breve ejercicio de atención a la respiración (5') -Recuerdo de la sesión anterior y puesta en común de las actividades para casa: experiencias y/o dificultades (15') -Práctica de apertura a la experiencia (25')

	-Puesta en común y reflexión (15')
ACTIVIDADES PARA CASA	-Realizar la práctica de apertura a la experiencia guiada por audio cada día (15') -Paseo consciente
Resumen de la sesión, actividades para casa y registros (15')	

Objetivos de la Sesión: Entrenar la atención, trayéndola de vuelta en cuanto nos percatemos de la desconexión con el momento presente. Practicar la atención plena a las sensaciones corporales, realizando recorridos por cada parte del cuerpo.

Materiales de la sesión: Se facilitó por correo electrónico audio para la práctica formal y hojas de registro, por su parte, los participantes aportaron material personal como, esterilla o banco de meditación, manta y/o cojín.

Estructura de la sesión: En primer lugar, para comenzar, se realizó una breve práctica de atención a la respiración para conectar con el momento presente. Seguidamente se realizó un breve repaso de la sesión anterior y la puesta en común de las actividades para casa, facilitando un tiempo de reflexión en el que se pudieron expresar experiencias, dificultades, descubrimientos personales, etc. Seguidamente se llevó a cabo la práctica formal de la sesión, apertura a la experiencia. Para ello el instructor, mediante audio, fue guiando un primer recorrido por las distintas partes del cuerpo, invitando al participante a que siguiera realizándolo por sí mismo, dejando más espacio al silencio. Así se dio la oportunidad para que aparecieran distintos eventos en la conciencia. Una vez terminada la práctica, se dispuso de un espacio para la reflexión, así como para la puesta en común de aquello que los participantes quieran compartir. Para finalizar se realizó un resumen de la sesión, explicando las tareas para casa y su registro.

SESIÓN: 4	Campo abierto y mente de principiante
OBJETIVOS	-Conocer qué es la mente de principiante, y por qué es esencial para la práctica de la atención plena -Practicar la atención plena observando todo lo que aparezca en el campo de la conciencia

	-Mejorar las habilidades adquiridas en sesiones anteriores, continuando con la práctica
MATERIALES	-Los necesarios para la práctica formal (voluntarios) -Audio para la práctica semanal y hoja de registro
ACTIVIDADES	Breve ejercicio de atención a la respiración (5') -Recuerdo de la sesión anterior y puesta en común de las actividades para casa: experiencias y/o dificultades (15') -Breve explicación sobre qué es la mente de principiante (15') -Práctica de campo abierto (25') -Puesta en común y reflexión (15')
ACTIVIDADES PARA CASA	Realizar la práctica campo abierto, guiada por audio cada día (15') -Observación con atención plena, por la ventana
Resumen de la sesión, actividades para casa y registros (15')	

Objetivos de la Sesión: Conocer qué es la mente de principiante y su importancia en la práctica de la atención plena. Continuar con la práctica, observando todos los eventos que aparecen en el campo de la conciencia, mejorando las habilidades mediante la práctica diaria.

Materiales de la sesión: Se facilitó por correo electrónico audio para la práctica formal y hojas de registro, por su parte, los participantes pudieron aportar material personal como, esterilla o banco de meditación, manta y/o cojín.

Estructura de la sesión: En primer lugar, para comenzar, se realizó una breve práctica de atención a la respiración para conectar con el momento presente. Seguidamente se realizó un breve repaso de la sesión anterior y la puesta en común de las actividades para casa, facilitando un tiempo de reflexión en el que se pudieran expresar experiencias, dificultades, descubrimientos personales, etc. Seguidamente se llevó a cabo la práctica formal de la sesión,

observando con mente de principiante todo lo que apareciera en el campo de la conciencia, identificando, permitiendo y aceptando. A continuación, se facilitó un espacio de reflexión. Para finalizar se realizó un resumen de la sesión, explicando las tareas para casa y su registro.

SESIÓN: 5	Aceptación de la ansiedad (1ª Parte)
OBJETIVOS	-Conocer qué es la ansiedad y cómo nos aleja del momento presente -Conocer el triángulo de la conciencia -Practicar la aceptación de la ansiedad
MATERIALES	-Necesarios para la práctica formal -Audio para la práctica semanal y hoja de registro
ACTIVIDADES	Breve ejercicio de atención a la respiración (5') -Recuerdo de la sesión anterior y puesta en común de las actividades para casa: experiencias y/o dificultades (15') -Breve explicación sobre qué es la ansiedad y sus componentes (15') -Práctica de la aceptación de la ansiedad identificando y etiquetando pensamientos, emociones y sensaciones ansiógenos (25') -Puesta en común y reflexión (15')
ACTIVIDADES PARA CASA	-Realizar la práctica de aceptación de la ansiedad (15') -Identificación a lo largo del día de pensamientos, emociones y sensaciones de ansiedad (registrarlas) para trabajarlas en la siguiente sesión
Resumen de la sesión, actividades para casa y registros (15')	

Objetivos de la Sesión: Conocer qué es la ansiedad y cómo nos aleja del momento presente. Conocer el triángulo de la conciencia e identificar, mediante la práctica de la atención plena, los componentes de la ansiedad, observándolos y aceptándolos.

Materiales de la sesión: Se facilitó por correo electrónico audio para la práctica formal y hojas de registro, por su parte, los participantes pudieron aportar material personal como, esterilla o banco de meditación, manta y/o cojín.

Estructura de la sesión: Se comenzó con una breve práctica de atención a la respiración para conectar con el momento presente. Seguidamente se hizo un breve repaso de la sesión anterior y la puesta en común de las actividades para casa, facilitando un tiempo de reflexión en el que se pudieran expresar experiencias, dificultades, descubrimientos personales, etc. Seguidamente se llevó a cabo una breve explicación sobre la ansiedad y sus componentes, y cómo ésta, al alejarnos del momento presente, interfiere en nuestra vida en general, y en la ejecución del examen práctico de conducir, en particular. Seguidamente se realizó la práctica de aceptación de la ansiedad, facilitando posteriormente un espacio de reflexión. Se finalizó con un resumen de la sesión, explicando las tareas para casa y su registro.

SESIÓN: 6	Aceptación de la ansiedad (2ª Parte)
OBJETIVOS	-Observar, identificar y aceptar las sensaciones físicas, sentimientos y pensamientos ansiógenos en situación de examen
MATERIALES	-Necesarios para la práctica formal -Audio para la práctica semanal y hoja de registro
ACTIVIDADES	- Breve ejercicio de atención a la respiración (5') -Recuerdo de la sesión anterior y puesta en común de las actividades para casa: experiencias y/o dificultades (15') -Práctica de visualización de la ansiedad (25') -Práctica de aceptación de los sentimientos y pensamientos (15')

	- Puesta en común y reflexión (15')
ACTIVIDADES PARA CASA	-Realizar la práctica de aceptación de la ansiedad (15') - Registro posterior de sensaciones, pensamientos y emociones - Capturar el pensamiento
Resumen de la sesión, actividades para casa y registros (15')	

Objetivos de la Sesión: Continuar experimentando la aceptación de la ansiedad en situación de examen, identificando y aceptando las sensaciones físicas, pensamientos y sentimientos mediante la práctica de la atención plena, sin hacer nada, sólo observar.

Materiales de la sesión: Se facilitó por correo electrónico audio para la práctica formal y hojas de registro, por su parte, los participantes aportaron material personal como, esterilla o banco de meditación, manta y/o cojín.

Estructura de la sesión: Se comenzó con una breve práctica de atención a la respiración para conectar con el momento presente. Seguidamente se hizo un breve repaso de la sesión anterior y la puesta en común de las actividades para casa, facilitando un tiempo de reflexión en el que se pudieran expresar experiencias, dificultades, descubrimientos personales, etc. Seguidamente se llevó a cabo la práctica de visualización de las sensaciones físicas de la ansiedad en situación de examen. Para ello se invitó a los participantes a localizar la ansiedad en su cuerpo, visualizando el examen de conducir, observando en qué lugar la podían sentir, qué forma y color tenía, e invitándolos a imaginar que la podían coger con las manos y separarla de su propio cuerpo para distanciarse de ella y continuar observándola. A continuación, se realizó una práctica de atención a los sentimientos y pensamientos que aparecieron en la conciencia, con el fin de observarlos, identificarlos y aceptarlos. Para finalizar se realizó un resumen de la sesión, explicando las tareas para casa y su registro.

SESIÓN: 7	AUTOCOMPASIÓN
OBJETIVOS	-Conocer qué es la autocompasión -Ser conscientes de nuestro lenguaje interno y observar qué nos decimos a nosotros mismos

MATERIALES	-Necesarios para la práctica formal -Audio para la práctica semanal y hoja de registro
ACTIVIDADES	- Breve ejercicio de atención a la respiración (5') -Recuerdo de la sesión anterior y puesta en común de las actividades para casa: experiencias y/o dificultades (15') -Práctica de autocompasión (15') -Puesta en común y reflexión (15')
ACTIVIDADES PARA CASA	- Práctica de atención a la respiración (5') - Práctica de autocompasión
Resumen de la sesión, actividades para casa y registros (15')	

Objetivos de la Sesión: Continuar experimentando la aceptación de la ansiedad en situación de examen, en concreto, identificando y aceptando los pensamientos y sentimientos mediante la práctica de la atención plena, sin hacer nada, sólo observar.

Materiales de la sesión: Se facilitó por correo electrónico audio para la práctica formal y hojas de registro, por su parte, los participantes aportaron material personal como, esterilla o banco de meditación, manta y/o cojín.

Estructura de la sesión: Se comenzó con una breve práctica de atención a la respiración para conectar con el momento presente. Seguidamente se hizo un breve repaso de la sesión anterior y la puesta en común de las actividades para casa, facilitando un espacio de reflexión en el que se puedan expresar experiencias, dificultades, descubrimientos personales, etc. Seguidamente se llevó a cabo la práctica de “mirar pasar los troncos”. En esta práctica, mediante la visualización, se comparan los pensamientos que aparecen en la conciencia con troncos que bajan por la corriente de un río, y se los observa desde que aparecen hasta que se pierden río abajo. A continuación, se dispuso de un espacio de reflexión sobre la práctica que se ha llevado a cabo. Seguidamente se realizó una práctica de conciencia sin elección en situación de examen, con el fin de observar cualquier evento que surgiera en la conciencia, sin hacer nada,

observando, identificando y aceptando. Tras un breve espacio de reflexión, finalizó la sesión con un resumen y la explicación de las tareas para casa y su registro.

SESIÓN: 8	MEDITACIÓN DE LA MONTAÑA
OBJETIVOS	- Ser conscientes de los cambios que se producen a nuestro alrededor y de la permanencia de nuestra esencia -Realizar la evaluación final
MATERIALES	-Necesarios para la práctica formal -Instrumentos de evaluación y bolígrafos
ACTIVIDADES	-Conciencia sin elección (10´) -Meditación de la montaña (10´) -Cumplimentación de cuestionarios (60´) -Resumen del programa y cierre (15´)
ACTIVIDADES PARA CASA	-Seguir con las prácticas formales e informales a diario, alternándolas a gusto

Objetivos de la Sesión: Entrenar la aceptación de la ansiedad en situación de examen, en concreto, identificando y aceptando los pensamientos y sentimientos mediante la práctica de la atención plena, sin hacer nada, sólo observar. Realizar la evaluación final.

Materiales de la sesión: Materiales personales para la realización de la práctica formal. Cuestionarios para la evaluación final.

Estructura de la sesión: Se comenzó con la práctica de conciencia sin elección en situación de examen. Seguidamente se llevó a cabo la práctica de la montaña. En esta práctica, se visualiza una magnífica montaña (metáfora de uno mismo) y se guía al participante para que observe cómo, a pesar de los cambios meteorológicos y estacionales, la esencia de la montaña es la misma. A continuación, se facilitó un espacio de reflexión sobre la práctica que se ha llevado a cabo. Seguidamente se entregaron los instrumentos de evaluación, aportando las instrucciones necesarias para su cumplimentación. Para finalizar se llevó a cabo un resumen general y se procedió al cierre del programa, agradeciendo la asistencia a los participantes, con

la recomendación de la necesidad de continuar con la práctica de la conciencia sin elección en situación de examen hasta que superasen la prueba práctica para el permiso de conducir, al igual que la práctica de atención a la respiración, durante 3 minutos, mientras continuasen con las clases prácticas, y antes del examen.

Para el programa "Respiración" sólo se han llevado a cabo dos sesiones similares a las sesiones 0 y 8 del programa Mindfulness.

SESIÓN: 1	SESIÓN DE EVALUACIÓN
OBJETIVOS	-Presentar la técnica de respiración -Realizar evaluación a los participantes
MATERIALES	-Instrumentos de evaluación y bolígrafos -Reproductor de sonido y audio para practicar la técnica
ACTIVIDADES	-Evaluación (60´) - Práctica de respiración, preguntas y pautas para realizarla en casa y en el vehículo (30´)

Objetivos de la sesión: En primer lugar, explicar qué es la ansiedad y cómo puede afectar al desempeño durante el examen de conducir. En segundo lugar dar a conocer la técnica que se va a llevar a cabo y qué se consigue con ella, justificando su empleo en la situación de examen que nos ocupa. Por último, realizar la evaluación inicial de los participantes mediante los instrumentos de evaluación seleccionados.

Materiales de la sesión: Para dar a conocer la técnica de la respiración se utilizará un reproductor de sonido y un audio, que posteriormente será facilitado a los participantes para que aprendan la técnica y practiquen en casa antes de las clases prácticas y antes del examen de conducir.

Para la evaluación de los participantes se utilizarán los cuestionarios seleccionados y bolígrafos.

Actividades de la sesión: Breve explicación de qué es la ansiedad y su influencia en los exámenes, aportando toda la información necesaria, Se facilitó el consentimiento informado y se recogieron datos sociodemográficos de los participantes. Una vez finalizada la exposición se abrió un turno de preguntas para aclarar las posibles dudas y cuestiones. A continuación se

entregaron los instrumentos de evaluación, facilitando las instrucciones necesarias para su cumplimentación.

SESIÓN: 2	SESIÓN DE EVALUACIÓN
OBJETIVOS	-Realizar evaluación a los participantes
MATERIALES	-Instrumentos de evaluación y bolígrafos
ACTIVIDADES	-Evaluación (60´) -Puesta en común de los resultados de la técnica y despedida (30´)

Objetivos de la sesión: Realizar la evaluación final de los participantes mediante los instrumentos de evaluación seleccionados.

Materiales de la sesión: Para la evaluación de los participantes se utilizarán los cuestionarios seleccionados y bolígrafos.

Actividades de la sesión: Se comenzó entregando los instrumentos de evaluación y facilitando las instrucciones necesarias para su cumplimentación. Una vez finalizada se llevó a cabo una puesta en común y cambio de impresiones sobre la técnica aplicada y los resultados que les había aportado.

2. Metodología e instrumentos de evaluación

Las variables que a medir son las siguientes: como variables dependientes la ansiedad a los exámenes (CAEX), nivel de aceptación y flexibilidad psicológica (AAQ-II), el nivel de conciencia plena y de aceptación (KIMS). La variable independiente es el programa de intervención en Mindfulness.

En primer lugar se confeccionó un cuestionario sociodemográfico para recoger datos de los participantes como edad, sexo, nivel educativo y fecha de aprobado del examen teórico; también se indagó sobre medicación o tratamientos psicológicos pasados y presentes que pudieran afectar a la intervención.

Para la evaluación de los mismos fueron seleccionados los siguientes instrumentos de evaluación:

Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX) (Valero 1997, revisado 1999). El CAEX evalúa en una única prueba todas las manifestaciones de la ansiedad en estudiantes como son las respuestas cognitivas, verbales, motoras y fisiológicas de los exámenes más frecuentes. También discrimina distintos niveles de ansiedad subjetiva en situaciones evaluativas variadas.

Se trata de una escala tipo Likert de 5 puntos (0-5), donde 0 es “nunca me ocurre” y 5 es “siempre me ocurre” para responder sobre distintas situaciones que se plantean en el cuestionario. Está compuesto de 50 ítems que evalúan cuatro factores como son: respuestas de evitación, preocupaciones antes o durante el examen, respuestas fisiológicas y situaciones o tipos de exámenes más frecuentes. Valero (1999) informa de coeficientes alfa adecuados para todas las escalas ($\alpha=.91$) y es utilizado en España como medida pre y post tanto en estudios de caso como con grupos sometidos a tratamiento y controles.

Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II) (Bond, Hayes, Baer et al., 2011), adaptación al castellano de Ruiz et al., 2013

El AAQ-II es una medida general que permite medir la evitación experiencial, o por el contrario la flexibilidad psicológica. Se ha utilizado el cuestionario de 10 ítems a los que se responde mediante una escala Likert de 7 puntos (1-7) donde 1 es “Nunca es verdad” y 7 es “Siempre es verdad”. Con posterioridad se revisó la escala reduciéndola a 7 ítems, suprimiendo los ítems de puntuación inversa. Bond et al., (2011) señalaron que la versión de 10 ítems no era más débil psicométrica y predictivamente que la posterior de 7 ítems, y que por lo tanto los estudios realizados con la primera tienen total validez.

Los ítems describen la falta de voluntad para experimentar emociones y pensamientos no deseados y la incapacidad de estar en el momento presente, al igual que la realización de acciones orientadas a valores cuando se experimentan eventos psicológicos que podrían socavarlos. A menor puntuación mayor aceptación y flexibilidad psicológica.

Presenta un coeficiente de consistencia interna $\alpha=0.85$ (.78-.88), así como una validez de constructo entre .81 y .87, en cuanto a la validez de criterio se han encontrado correlaciones negativas con depresión, ansiedad y estrés.

Inventario de Habilidades de Atención Plena de Kentucky (KIMS) (Baer, Smith y Allen, 2004), adaptación al español por López et al., (2010). Es una medida de autoinforme que evalúa las habilidades de atención plena y la tendencia a estar en el momento presente (mindful) en la vida diaria, basándose en el enfoque de la Terapia Dialéctica Conductual

(TDC). El cuestionario está compuesto por 39 ítems que se responden mediante una escala tipo Likert de 5 puntos (1-5), donde 1 es “Nunca o casi nunca es verdad” y 5 es “Muy frecuentemente es verdad”. El inventario fue diseñado para medir cuatro habilidades de Atención Plena: observar, describir, actuar con conciencia y aceptar sin juzgar.

Los autores encontraron que estas habilidades estaban relacionadas diferencialmente con varios aspectos de la personalidad, la salud mental, los síntomas psicológicos y la evitación experiencial. El inventario original tiene una buena consistencia interna que oscila entre .76 y .91(alfa de Cronbach) en las distintas subescalas, y buena estructura factorial.

3. Resultados

El análisis de datos se ha llevado a cabo utilizando el paquete estadístico SPSS 25.0.

En primer lugar se realizó un análisis descriptivo y gráfico de las variables objeto de estudio: nivel de aceptación y flexibilidad psicológica (AAQ-2), nivel de conciencia y atención plena (KIMS) y ansiedad ante los exámenes (CAEX), tanto de las puntuaciones pre-evaluación como de las puntuaciones post-evaluación (Tabla 1), (Ver anexo 2 para análisis descriptivo completo). Una vez concluido el análisis descriptivo, y tras comprobar que alguna de las variables no seguía una distribución normal, además del reducido tamaño muestral, se opta por la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para realizar una comparación de medias de las distribuciones de la variable cuantitativa en los diferentes grupos (Tabla 2). Los resultados de la misma nos indican que como $p > 0,05$ se puede establecer con un 95% de confianza que no hay diferencias significativas entre grupos.

A continuación, y para comprobar si había diferencias entre las puntuaciones pre y post de cada variable, se aplicó la prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas, y como el p-valor es significativo ($p < 0,05$) podemos establecer con un 95% de confianza que sí hay diferencias estadísticamente significativas en el valor medio de la variable entre el estado pre y el estado post-evaluación (Tabla 3).

Para finalizar se volvió a utilizar la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas con el fin de comprobar si la intervención había producido cambios en las variables objeto de estudio y si éstos eran significativos, tanto en el grupo intervención (Tabla 4), como en el grupo control (Tabla 5).

A la vista de los resultados obtenidos y en referencia a la primera hipótesis planteada, que tras la aplicación del programa de intervención se reduciría el nivel de ansiedad ante el examen práctico de conducir, se ha comprobado que sí existen diferencias significativas con un valor de .001 ($p < 0.005$).

En cuanto a la segunda hipótesis planteada, que después de la intervención en Mindfulness aumentaría el nivel de conciencia y atención plena, también ha sido confirmada con un valor de .001 ($p < 0.05$).

Por último, y en relación con la tercera hipótesis, que tras la implementación del programa de intervención se mejoraría la aceptación y flexibilidad psicológica (reducción de evitación experiencial e inflexibilidad), también se confirma con un valor de .003 ($p < 0,005$)

En referencia al grupo control, no se han encontrado diferencias significativas en las variables aceptación, conciencia y atención plena, sin embargo, sí se encuentran diferencias significativas en cuanto a la reducción de la ansiedad ante los exámenes con un valor de .003 ($p < 0.005$)

A continuación se detallan las tablas y los gráficos con los resultados de los dos grupos en las distintas variables.

Tabla 1

Análisis descriptivo de las variables aceptación y flexibilidad, nivel de conciencia y atención plena y ansiedad ante los exámenes

	G. Intervención		G. Control		Total	
	Media	Desv.	Media	Desv.	Media	Desv.
AAQ-2 PRE	30,80	11,175	29,40	9,789	30,10	10,347
AAQ-2 POST	27,53	9,949	30,07	9,339	28,80	9,568
KIMS PRE	135,33	18,650	141,00	14,545	138,17	16,684
KIMS POST	146,67	12,899	136,73	24,832	141,70	20,088
CAEX PRE	99,67	50,154	96,87	41,505	98,27	45,255
CAEX POST	82,73	41,625	93,53	40,609	88,13	40,777

Tabla 2*Comparación de medias entre grupos (prueba U de Mann-Whitney)*

	U de Mann- Whitney	W de Wilcoxon	Z	Sig. asintótica (bilateral)	Significación exacta 2*(sig. unilateral)
AAQ-2	102,000	222,000	-4,36	,663	,683 ^b
PRE					
KIMS PRE	86,500	206,500	-1,079	,281	,285 ^b
CAEX	111,500	231.500	-,042	,967	,967 ^b
PRE					
AAQ-2	94,000	214,000	-,770	,442	,461 ^b
POST					
KIMS	86,000	206,000	-1,101	,271	,285 ^b
POST					
CAEX	84,000	204,000	-1,182	,237	,250 ^b
POST					

Nota. a) Variable de agrupación GRUPO; b) No corregido para empates

Tabla 3*Prueba de Wilcoxon para comparar si hay diferencias entre las variables aplicadas en la pre y post evaluación*

	AAQ-2 POST- AAQ-2 PRE	KIMS POST- KIMS PRE	CAEX POST- CAEX PRE
Z	-1,804 ^b	-3,700 ^c	-4,384 ^b
Sig,asintótica (bilateral)	,071	,000	,000

Nota: a) Prueba de rangos con signo de Wilcoxon; b) Se basa en rangos positivos; c) Se basa en rangos negativos

Tabla 4*Prueba de Wilcoxon Grupo Intervención. Comparación de medias*

	AAQ-2 POST- AAQ-2 PRE	KIMS POST- KIMS PRE	CAEX POST- CAEX PRE
Z	-2,940 ^b	-3,411 ^c	-3,297 ^b
Sig.asintótica (bilateral)	,003	,001	,001

Nota: a) Prueba de rangos con signo de Wilcoxon; b) Se basa en rangos positivos; c) Se basa en rangos negativos

Tabla 5*Prueba de Wilcoxon Grupo Control. Comparación de medias*

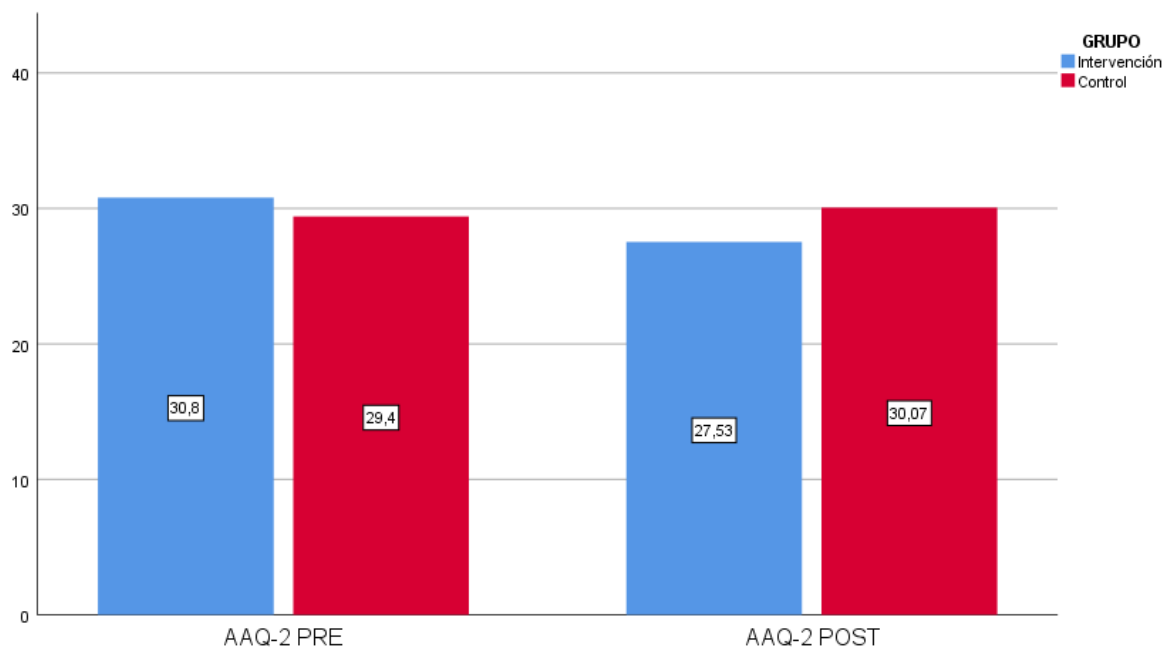
	AAQ-2 POST- AAQ-2 PRE	KIMS POST- KIMS PRE	CAEX POST- CAEX PRE
Z	-1,389 ^b	-1,616 ^b	-2,986 ^c
Sig.asintótica (bilateral)	,165	,106	,003

Nota: a) Prueba de rangos con signo de Wilcoxon; b) Se basa en rangos negativos; c) Se basa en rangos positivos

A continuación se muestran gráficamente los resultados de las puntuaciones en los dos grupos en las distintas variable, tanto en la pre como en la post-evaluación

Figura 1

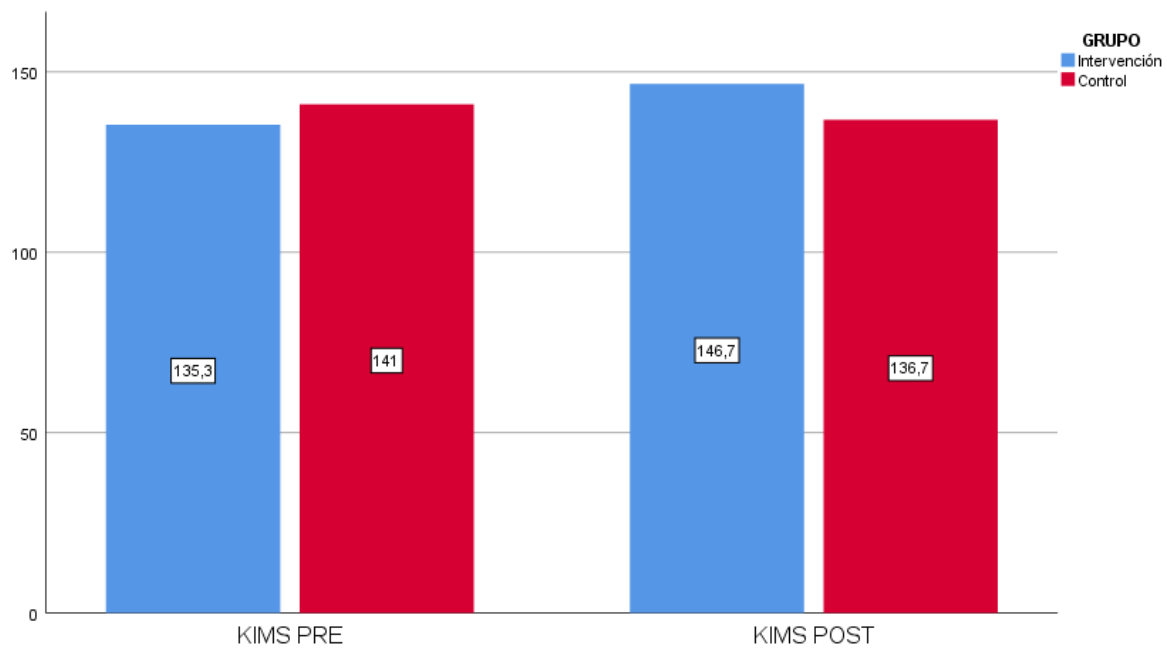
Resultados en las puntuaciones pre y post-evaluación de la variable aceptación y flexibilidad psicológica



Nota. A menor puntuación mejor aceptación y flexibilidad psicológica.

Figura 2

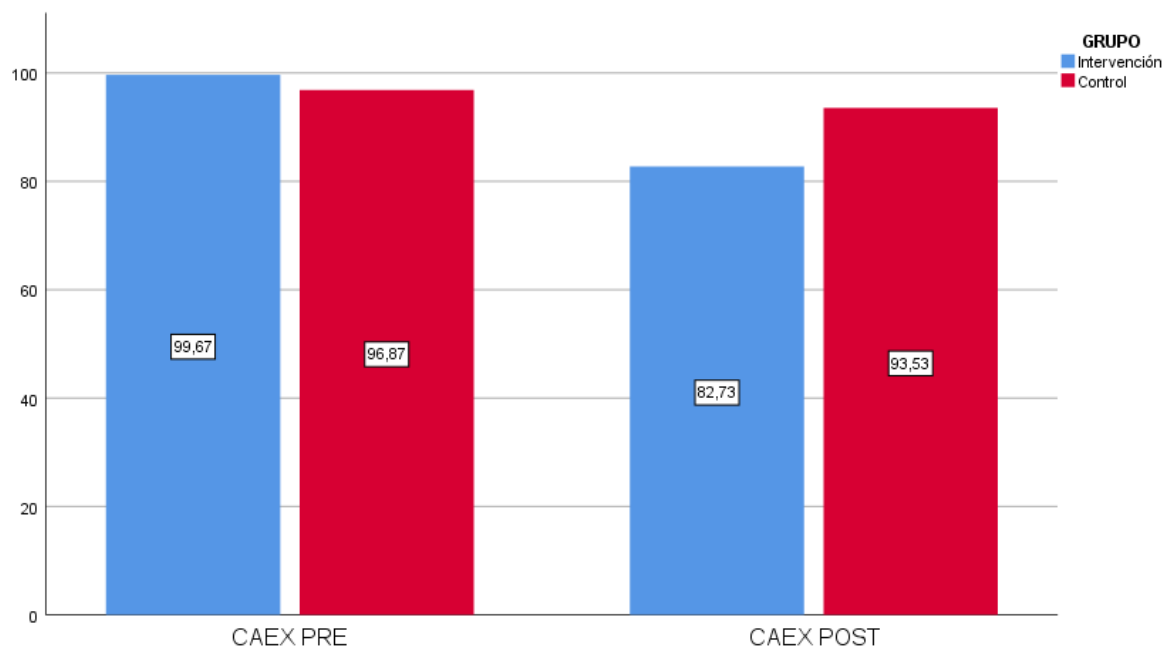
Resultados de las puntuaciones pre y post-evaluación de la variable conciencia y atención plena



Nota. A mayor puntuación mayor conciencia y atención plena.

Figura 3

Resultados de las puntuaciones pre y post-evaluación de la variable ansiedad ante los exámenes



Nota. A menor puntuación menor nivel de ansiedad.

4. Conclusiones y discusión

El objetivo del presente trabajo fue el diseño y aplicación de un programa de intervención basado en Mindfulness para reducir la ansiedad ante el examen práctico de conducir. Este programa se implementó con quince alumnos de un centro de formación de conductores, igualmente se empleó en el diseño un grupo control compuesto por igual número de alumnos del mismo centro al que se les mostró técnicas de respiración para reducir la ansiedad.

Una vez analizados los datos obtenidos en ambos grupos en la pre-evaluación y en la post-evaluación, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones de las tres variables medidas en el grupo intervención.

En la variable nivel de ansiedad ante el examen práctico de conducir, se ha comprobado que existen diferencias estadísticamente significativas con un valor de .001 ($p < 0.005$), confirmando así la primera hipótesis planteada.

En relación con la variable conciencia y atención plena, también se ha comprobado que existen diferencias estadísticamente significativas con un valor de .001 ($p < 0.05$), por lo cual queda confirmada también la segunda hipótesis planteada.

Por último, y en relación con la tercera variable aceptación y flexibilidad psicológica, se ha comprobado que existen diferencias estadísticamente significativas con un valor de .003 ($p < 0.005$) y por lo tanto, también queda confirmada la tercera hipótesis.

En cuanto a los resultados obtenidos en el grupo control, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en las variables aceptación y flexibilidad psicológica ni en conciencia y atención plena, pero sí se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en el nivel de ansiedad ante los exámenes, hecho que se puede explicar teniendo en cuenta que la respiración controlada es un procedimiento ampliamente utilizado en terapias como técnica para la reducción de la activación fisiológica, y por tanto uno de los componentes de la ansiedad, pero sus beneficios se limitan únicamente al componente fisiológico. Sin embargo Mindfulness no es una técnica de relajación, y aunque se emplea para la reducción de la ansiedad, se pretende ir más allá de disminuir la activación, puesto que el objetivo fundamental es atender al momento presente, aceptando pensamientos, sensaciones y emociones que puedan aparecer en la conciencia, sin reaccionar a ellos, simplemente observándolos como lo que son, manteniendo de forma voluntaria la atención en el aquí y ahora.

Los resultados obtenidos con la implementación del programa de intervención han presentado la limitación del reducido tamaño muestral, por lo que sería conveniente contrastar los resultados con muestras más amplias; de igual forma, se podría estudiar si las mejoras obtenidas tras el programa han redundado en los resultados de las pruebas de los participantes y en el número de fallos atencionales cometidos durante el desarrollo del examen.

El presente estudio supone la aplicación de Mindfulness en el ámbito de la formación vial para la reducción de la ansiedad ante el examen de conducir pero también sería interesante comprobar si la práctica de Mindfulness podría beneficiar a la Seguridad Vial mediante la reducción de accidentes de tráfico ocasionados por distracciones al volante gracias a la conducción consciente, de la misma forma, podría estudiarse si la práctica de Mindfulness puede contribuir a la reducción de la ansiedad que sufren muchos conductores por sus propias características personales al enfrentarse a las exigencias del tráfico o porque presentan miedo a conducir.

6. Referencias

- Antony, M. A., Craske, M. G. y Barlow, D. H. (2000). *Driving Phobias. En Mastering Your Fears and Phobias, Workbook*. Oxford, GB: OUP.
- Álvarez, J., Aguilar, J.M., Fernández, J.M., Salguero, D., y Pérez-Gallardo, E. (2013). El estrés ante los exámenes en los estudiantes universitarios, propuesta de intervención. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. INFAD Revista de Psicología*, 1(2), 179-188.
- Araujo, A., Borloti, E., y Bender, V. (2016). Ansiedade em provas: um estudo na obtenção da licença para dirigir. *Psicologia: Ciencia e Profissao*, 36(1), 34-47. doi: 10.1590/1982-3703000593014.
- Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Orcutt, H.K., Waltz, T. y Zettle, R.D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological flexibility and Acceptance.
- Calvo, M. G., Alamo, L., y Ramos, P. M. (1990). Test anxiety, motor performance and learning: attentional and somatic interference. *Personality and Individual Differences*, 11, 29–38.
- Delgado, L.C., Guerra, P., Perakaki, P., Mata, J. L., Pérez, N., y Vila, J. (2009) Psychophysiological correlates of chronic worry: Cued versus noncued fear reaction. *International Journal of Psychophysiology*. 74, 280-287.
- Dula, C. S., Adams, C. L., Miesner, M. T., y Leonard, R. L. (2010) Examining relationships between anxiety and dangerous driving. *Accident Analysis and Prevention*, (42), 2050–2056.

- Eysenck, M. W. (2000). A cognitive approach to trait anxiety. *European Journal of Personality*, 14(5), 463–476.
- Fairclough, S. H., Tattersall, A. J., y Houston, K. (2006). Anxiety and performance in the British driving test. *Transportation Research*, 9, 43-52.
- Fernández, J., y Doval, E., y Mora, P. (2010). La ansiedad y su influencia en los conductores españoles. *Actitudes. Colección Cuadernos de Reflexión*.
- Furlan, L. (2006). Ansiedad ante los exámenes. ¿Qué se evalúa y cómo? *Evaluar*, (6), 32 – 51.
- García-Grau, E., Fusté, A., Badós, A. (2008). *Manual de entrenamiento en respiración*. Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona. URI: <http://hdl.handle.net/2445/3941>.
- Gutiérrez, M. y Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: déficit de procesamiento vs. falta de confianza. *Psicothema*, 7 (3), 569–578.
- Gutiérrez, M., Averó, P., y Jiménez, A. (1997). Ansiedad de evaluación: Correlatos psicológicos, conductuales y biológicos. *Ansiedad y Estrés*, 3(1), 61-75.
- Hervás, G., Cebolla, A., y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en Mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27, 115-124. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
- Instituto Universitario de Investigación en Tráfico y Seguridad Vial (INTRAS). Universitat de Valencia. (2018). Detección de necesidades y justificación de un sistema de formación teórico y práctico obligatorio para la obtención del permiso de conducir. <https://www.uv.es/uvweb/instituto-universitario-investigacion-transito-seguridad-vial-INTRAS/es/instituto-universitario-investigacion-transito-seguridad-vial-1285892783720.html>

- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K., Pebert, L., Lenderking, W. R., y Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936-943.
- Kabat-Zinn, J., Chapman, A., y Salmon, N. (1997). Relationship of cognitive and somatic components of anxiety to patient preference for different relaxation techniques. *Mind/Body Medicine*, 2, 101-109
- López, J.C., Ruiz, F.J., Feder, J., Barbero, A., Suárez, J.J., Rodríguez, J.A. y Luciano, C. (2010). The role of experiential avoidance in the performance on a high cognitive demand task. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10, 475-488.
- Miller, J. J., Fletcher, K., y Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of Mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Miralles, F. y Sanz, M. C. (2011). *Cómo enfrentarse con éxito a exámenes y oposiciones: guía práctica para superar la ansiedad, aumentar la motivación y trucos para triunfar en los exámenes y oposiciones*. Madrid: Pirámide.
- Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thomson.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (2017). *El bienestar de los estudiantes: resultados de PISA 2015*. Recuperado de <https://www.oecd.org/pisa/PISA2015-Students.Well-being-Country-note-Spain-Spanish.pdf>.
- Raad, A.J., Cardozo, A.M., Nascimento, M.A y Alves, G.L. (2008). *Revista de Psicologia da Veter*. Editora, 9(2), 245-249.

- Ruiz, F. J., Langer Herrera, álvaro I., Luciano, C., Cangas, A. J., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: the Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire - II. *Psicothema*, 25(1), 123-129. Recuperado <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/9877>.
- Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Información psicológica*, 100, 162-170.
- Spielberger, C.D. (1980) *Tensión y Ansiedad*. México: Editorial Harla.
- Taylor, J. E., y Deane, J. V. (2007). Driving fear and driving skills: Comparison between fearful and control samples using standardised on-road assessment. *Behaviour Research and Therapy* (45), 805–818.
- Valero, L (1999). Cuestionario de Ansiedad ante exámenes. *Anales de psicología*, 15 (2), 223-231.

7. Anexos

Anexo 1: Instrumentos de evaluación

Anexo 2: Material programa de intervención

Anexo 3: Análisis descriptivo

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A

El abajo firmante, D. /D^a. ha sido informado de los siguientes puntos:

- La participación en este programa es totalmente voluntaria, pudiendo abandonarlo en el momento que lo desee, sin ningún tipo de consecuencia. La participación en este proyecto no supone ningún riesgo para la salud física o mental.
- El objetivo de este programa es el de intentar reducir la ansiedad ante el examen práctico para la obtención del permiso de conducir.
- Esta investigación se está llevando a cabo en la Universidad de Jaén, en colaboración con el Centro de Formación Speed.
- La participación en este programa implica rellenar cuestionarios de recogida de información clínica que, una vez finalizado, serán destruidos.
- Para tratar de reducir la ansiedad ante el examen práctico de conducir será asignado, atendiendo al orden de solicitud y al cumplimiento de los criterios recogidos en la entrevista, a uno de los dos programas: bien al programa grupo Respiración o bien al programa basado en Mindfulness, dentro del marco de un proyecto de investigación y podré participar en un protocolo de intervención psicológica que incluye técnicas de reducción de ansiedad y regulación emocional. Si no lo deseo, o no sufro ansiedad ante el examen mi participación redundará sólo en la mejora o progreso de conocimiento científico sobre este tema.
- Se salvaguardará mi derecho a la intimidad y confidencialidad de la información que proporcione.

Una vez he sido informado de todo lo anterior, y se me ha respondido a todas las preguntas o dudas que haya podido tener, doy mi consentimiento voluntario para que los datos que se deriven de mi participación en este proyecto sean publicados, exclusivamente, en ámbitos de divulgación científica, salvaguardando la publicación de mis datos personales.

Lo que declaro en Jaén a..... de..... de.....

Fdo.

AAQ-2

Nombre:

Fecha:

Debajo encontrarás una lista de afirmaciones. Por favor, puntúa en qué grado cada afirmación ES VERDAD PARA TI haciendo un círculo en los números de al lado. Usa la siguiente escala para hacer tu elección.

1	2	3	4	5	6	7
Nunca es verdad	Muy raramente es verdad	Raramente es verdad	A veces es verdad	Frecuentemente es verdad	Casi siempre es verdad	Siempre es verdad
1. No hay ningún problema si recuerdo algo desagradable.						
2. Mis experiencias y recuerdos dolorosos hacen que me sea difícil vivir la vida que querría.						
3. Tengo miedo de mis sentimientos.						
4. Me preocupa no ser capaz de controlar mis preocupaciones y sentimientos.						
5. Mis recuerdos dolorosos me impiden llevar una vida plena.						
6. Tengo el control de mi vida.						
7. Mis emociones interfieren en cómo me gustaría que fuera mi vida.						
8. Parece que la mayoría de la gente lleva su vida mejor que yo.						
9. Mis preocupaciones interfieren en el camino de lo que quiero conseguir.						
10. Mis pensamientos y sentimientos no interfieren en el camino que quiero llevar en mi vida.						

KIMS

Nombre:

Fecha:

Evalúa, por favor, cada una de las siguientes afirmaciones usando la escala de abajo.
¿Qué describe mejor tu propia opinión de lo que es generalmente cierto en ti?:

1	2	3	4	5
Nunca o casi nunca es verdad	Raramente verdad	A veces es verdad	Frecuentemente es verdad	Muy frecuentemente es verdad

1. Noto los cambios de mi cuerpo, como por ejemplo si mi respiración se me hace más lenta o más rápida	1 2 3 4 5
2. Se me da bien poner mis sentimientos en palabras	1 2 3 4 5
3. Cuando estoy haciendo algo mi mente desconecta y me distraigo fácilmente	1 2 3 4 5
4. Me critico a mí mismo/a por tener emociones inapropiadas o irracionales	1 2 3 4 5
5. Noto si mis músculos están tensos o relajados	1 2 3 4 5
6. Puedo poner fácilmente mis propias creencias, opiniones y expectativas en palabras	1 2 3 4 5
7. Cuando estoy haciendo algo, sólo me centro en lo que estoy haciendo y en nada más	1 2 3 4 5
8. Tiendo a evaluar si mis percepciones son correctas o incorrectas	1 2 3 4 5
9. Cuando estoy caminando, deliberadamente noto la sensación de mi cuerpo moviéndose	1 2 3 4 5
10. Se me da bien encontrar las palabras que expresen mis percepciones, por ejemplo, el olor de las cosas, su tacto o su sonido	1 2 3 4 5
11. Conduzco con "el piloto automático", sin prestar atención a lo que estoy haciendo	1 2 3 4 5
12. Me digo que no debería estar sintiéndome del modo en que me siento	1 2 3 4 5
13. Cuando me ducho o me baño, noto la sensación del agua en mi cuerpo	1 2 3 4 5
14. Es difícil para mí encontrar las palabras que describen lo que estoy pensando	1 2 3 4 5
15. Cuando estoy leyendo, pongo toda mi atención en la lectura	1 2 3 4 5
16. Creo que algunos de mis pensamientos son malos o anormales y que no debería tenerlos	1 2 3 4 5
17. Noto cómo la comida y la bebida afecta a mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones	1 2 3 4 5

18. Tengo problemas a la hora de encontrar las palabras adecuadas que expresan lo que siento	1 2 3 4 5
19. Cuando hago cosas me quedo completamente concentrado en ellas y no pienso nada más	1 2 3 4 5
20. Juzgo si mis pensamientos son buenos o malos	1 2 3 4 5
21. Presto atención a sensaciones como el viento en mi pelo o el sol en mi cara	1 2 3 4 5
22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla porque no puedo esperarla en palabras	1 2 3 4 5
23. No suelo poner la atención en lo que estoy haciendo porque estoy fantaseando, preocupándome o distrayéndome	1 2 3 4 5
24. Tiendo a juzgar si mis experiencias son válidas o no	1 2 3 4 5
25. Presto atención a los sonidos como el pío de los pájaros, los coches o el sonido del reloj	1 2 3 4 5
26. Incluso cuando me siento muy mal, puedo encontrar el modo de expresarlo en palabras	1 2 3 4 5
27. Cuando estoy haciendo labores como limpiar o hacer la colada suelo fantasear o pensar en otras cosas	1 2 3 4 5
28. Suelo decirme que no debería estar pensando del modo en que lo hago	1 2 3 4 5
29. Noto el olor y el aroma de las cosas	1 2 3 4 5
30. Soy consciente de mis sentimientos intencionadamente	1 2 3 4 5
31. Tiendo a hacer varias cosas a la vez más que a centrarme en una sola cosa a la vez	1 2 3 4 5
32. Considero que alguna de mis emociones son malas e inapropiadas y que no debería sentir las	1 2 3 4 5
33. Noto elementos visuales en obras de arte o la naturaleza como los olores, formas, texturas y patrones de luz y oscuridad	1 2 3 4 5
34. Mi tendencia natural es poner mis experiencias en palabras	1 2 3 4 5
35. Cuando estoy trabajando en algo, parte de mi mente está ocupada con otros temas como qué voy a hacer después, o cosas que podría estar haciendo	1 2 3 4 5
36. Me critico a mí mismo/a cuando tengo ideas irracionales	1 2 3 4 5
37. Presto atención a cómo mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamiento	1 2 3 4 5
38. Estoy completamente absorto en lo que estoy haciendo por lo que toda mi atención está puesta en eso	1 2 3 4 5
39. Noto cuando mi humor empieza a cambiar	1 2 3 4 5

Anexo

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXAMENES

L. Valero (1997)

Dept. Psicología Social y Personalidad, Universidad de Málaga

NOMBRE _____ FECHA _____

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 0 a 5 el grado de ansiedad o malestar que siente en esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios:

- 0 No siento nada
- 1 Ligera ansiedad
- 2 Un poco intranquilo
- 3 Bastante nervioso
- 4 Muy nervioso
- 5 Completamente nervioso

1. En los exámenes me sudan las manos.	
2. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar.	
3. Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	
4. Si llevo cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	
5. Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	
6. Cuando termino el examen me duele la cabeza.	
7. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	
8. Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.	
9. Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	
10. En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	
11. Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	
12. Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	
13. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.	
14. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	
15. Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	
16. Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	
17. Pienso que el profesor me está observando constantemente.	
18. Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	
19. Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	
20. Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen	
21. No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	
22. Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	
23. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	
24. Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	
25. Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	
26. No consigo dormirme la noche anterior al examen.	
27. Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	
28. He sentido mareos y náuseas en un examen.	

29. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	
30. Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	
31. Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.	
32. Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	
33. Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	
34. Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	
35. Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.	
36. Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	
37. Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	
38. Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	
39. Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	

Califique con la misma escala (0-5) el grado de ansiedad o nerviosismo que sentiría si tuviese que realizar algunos de los siguientes tipos de examen:

40. Un examen de entrevista personal.	
41. Un examen oral en público.	
42. Una exposición de un trabajo en clase.	
43. Un examen escrito con preguntas alternativas.	
44. Un examen escrito con preguntas abiertas.	
45. Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	
46. Un examen tipo oposición ante un tribunal.	
47. Un examen de cultura general.	
48. Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	
49. Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	
50. Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).	

	Puntuación	Porcentaje
Factor 1 Preocupación		
Factor 2 R. Fisiológicas		
Factor 3 Situaciones		
Factor 4 R. Evitación		
TOTAL		

Anexo 2

Material empleado para las sesiones

Audios:

<http://atencionplenajaen.es/archivo>

<https://andresmartin.org/libros-y-audios>: Reducción de estrés basado en conciencia plena

Anexo 3

Tablas y gráficos análisis descriptivo (SPSS 25.0)

Tabla 1(a) Análisis descriptivo AAQ-2 PRE

			Estadístico	Desv. Error
AAQ-2 PRE	Media		30,10	1,889
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	26,24	
		Límite superior	33,96	
	Media recortada al 5%		30,19	
	Mediana		31,50	
	Varianza		107,059	
	Desv. Desviación		10,347	
	Mínimo		13	
	Máximo		46	
	Rango		33	
	Rango intercuartil		19	
	Asimetría		-,259	,427
	Curtosis		-1,030	,833

Tabla 1(b) Pruebas de normalidad AAQ-2 PRE

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
AAQ-2 PRE	,105	30	,200*	,939	30	,085

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Gráfico 1. AAQ-2 PRE

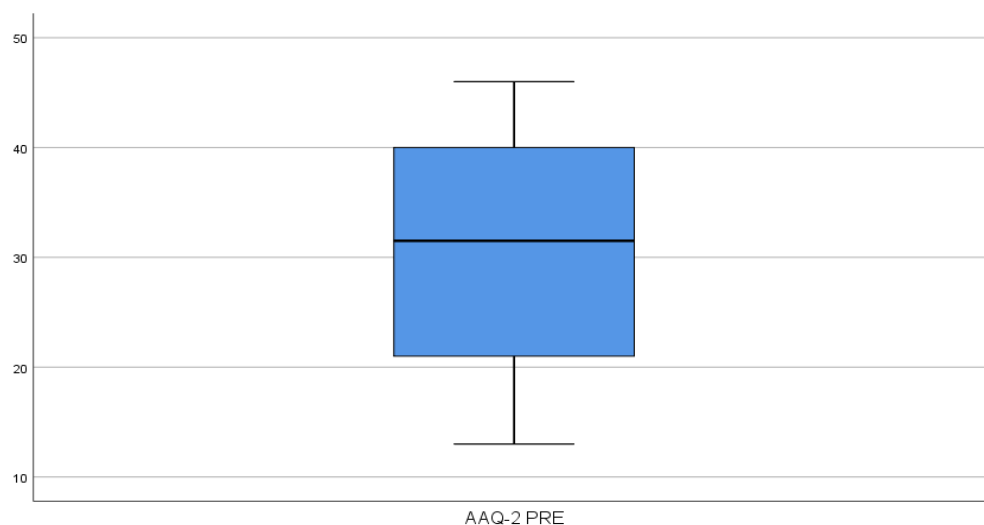


Tabla 2(a) Análisis descriptivo KIMS PRE

			Estadístico	Desv. Error
KIMS PRE	Media		138,17	3,046
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	131,94	
		Límite superior	144,40	
	Media recortada al 5%		138,31	
	Mediana		136,00	
	Varianza		278,351	
	Desv. Desviación		16,684	
	Mínimo		108	
	Máximo		165	
	Rango		57	
	Rango intercuartil		27	
	Asimetría		-,115	,427
	Curtosis		-,910	,833

Tabla 2(b) Pruebas de normalidad KIMS PRE

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
KIMS PRE	,095	30	,200*	,963	30	,363

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Gráfico 2. KIMS PRE

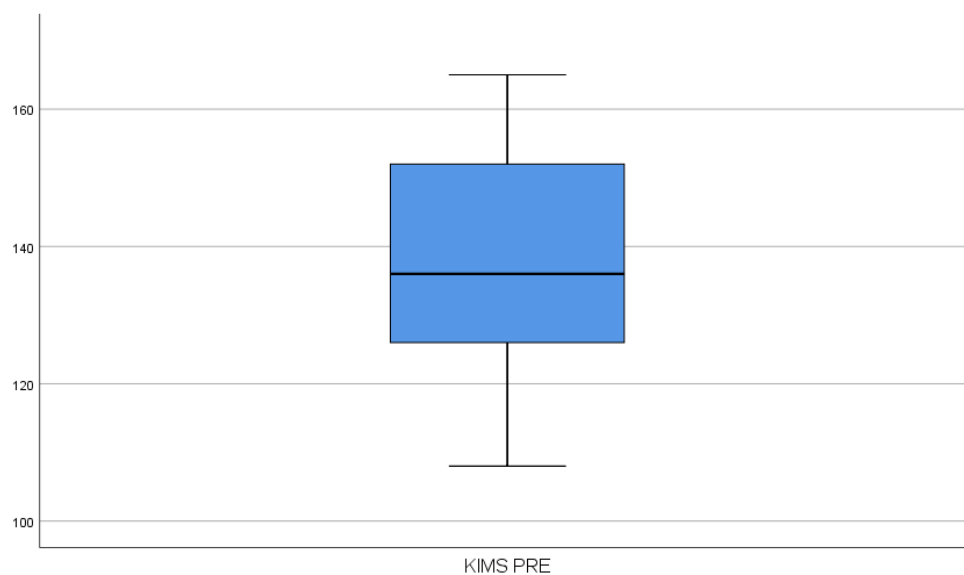


Tabla 3(a) Análisis descriptivo CAEX PRE

			Estadístico	Desv. Error
CAEX PRE	Media		98,27	8,262
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	81,37	
		Límite superior	115,17	
	Media recortada al 5%		98,50	
	Mediana		112,00	
	Varianza		2047,995	
	Desv. Desviación		45,255	
	Mínimo		23	
	Máximo		170	
	Rango		147	
	Rango intercuartil		92	
	Asimetría		-,208	,427
	Curtosis		-1,579	,833

Tabla 3(b) Pruebas de normalidad CAEX PRE

Kolmogorov-Smirnov ^a				Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
CAEX PRE	,192	30	,007	,886	30	,004

a. Corrección de significación de Lilliefors

Gráfico 3(b) CAEX PRE

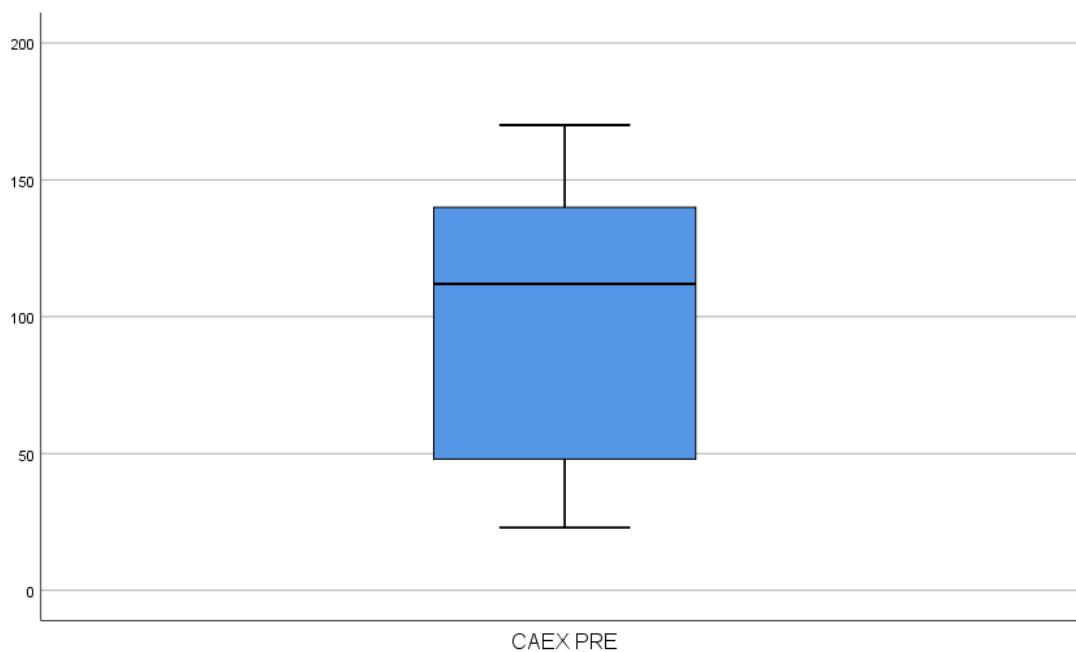


Tabla 4(a) Análisis descriptivo AAQ-2 POST

		Estadístico	Desv. Error
AAQ-2 POST	Media	28,80	1,747
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	25,23
		Límite superior	32,37
	Media recortada al 5%	28,91	
	Mediana	31,00	
	Varianza	91,545	
	Desv. Desviación	9,568	
	Mínimo	13	
	Máximo	43	
	Rango	30	
	Rango intercuartil	16	
	Asimetría	-,289	,427
	Curtosis	-1,010	,833

Tabla 4(b) Pruebas de normalidad AAQ-2 POST

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
AAQ-2 POST	,124	30	,200*	,929	30	,045

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Gráfico 4 AAQ-2 POST

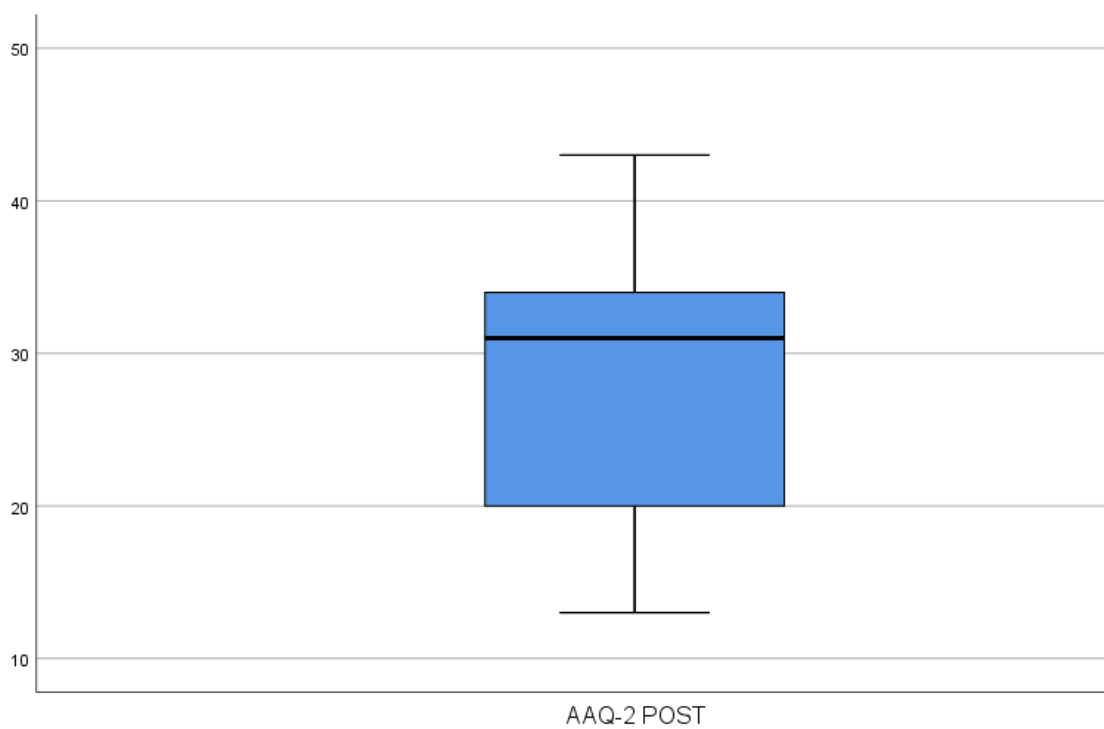


Tabla 5(a) Análisis descriptivo KIMS POST

			Estadístico	Desv. Error
KIMS POST	Media		141,70	3,668
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	134,20	
		Límite superior	149,20	
	Media recortada al 5%		143,83	
	Mediana		145,00	
	Varianza		403,528	
	Desv. Desviación		20,088	
	Mínimo		57	
	Máximo		167	
	Rango		110	
	Rango intercuartil		20	
	Asimetría		-2,624	,427
	Curtosis		10,474	,833

Tabla 5(b) Pruebas de normalidad KIMS POST

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
KIMS POST	,160	30	,048	,771	30	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Gráfico 5. KIMS POST

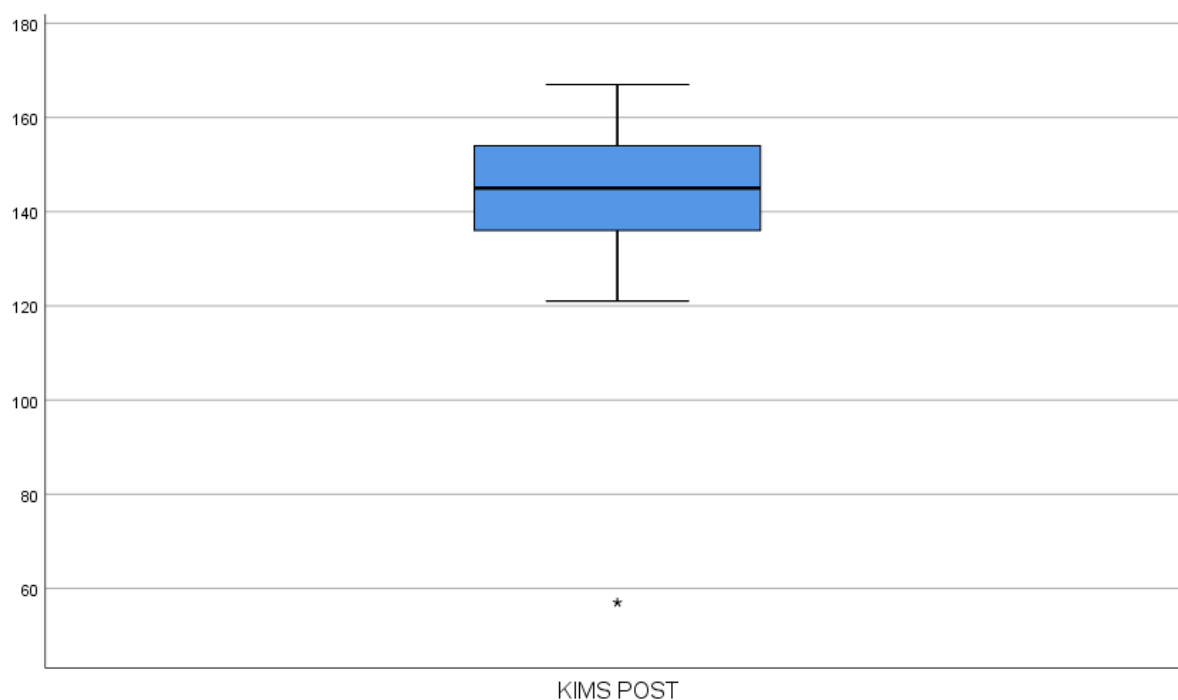


Tabla 6(a) Análisis Descriptivo CAEX POST

			Estadístico	Desv. Error
CAEX POST	Media		88,13	7,445
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	72,91	
		Límite superior	103,36	
	Media recortada al 5%		88,54	
	Mediana		98,50	
	Varianza		1662,740	
	Desv. Desviación		40,777	
	Mínimo		23	
	Máximo		144	
	Rango		121	
	Rango intercuartil		85	
	Asimetría		-,141	,427
	Curtosis		-1,535	,833

Tabla 6(b) Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
CAEX POST	,131	30	,199	,904	30	,010

a. Corrección de significación de Lilliefors

Gráfico 6. CAEX POST

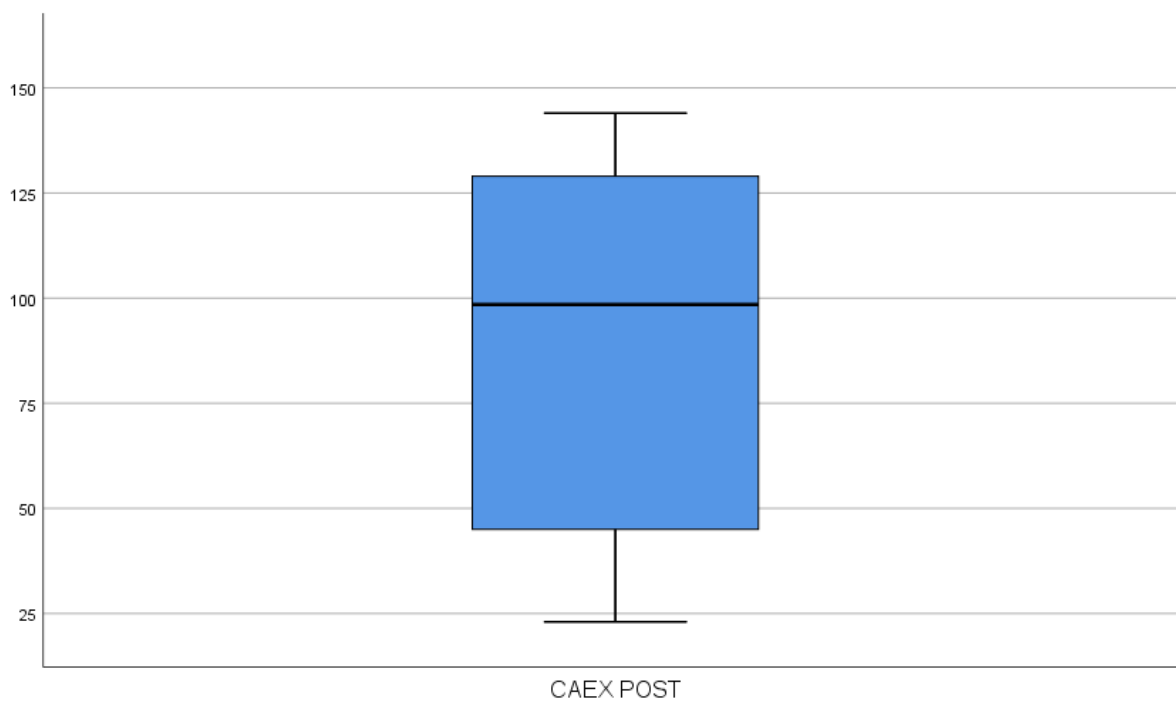


Tabla 7. Descriptivos grupos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Intervención	15	50,0	50,0	50,0
	Control	15	50,0	50,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Gráfico Grupos

