

## **Informe Anual del Plan de Acción Tutorial**

### **Curso 2023-24**

Tras la realización de la encuesta de satisfacción a los participantes en el Plan de Acción Tutorial, como coordinador del Plan de Acción Tutorial elaboro el siguiente Informe Anual del Plan de Acción Tutorial (P/CL010\_D37\_Fcd).

1. La realización del plan de acción tutorial ha seguido la misma estructura que en ediciones anteriores, contando con 3 tutorías básicas entre el profesor tutor y el alumnado tutorizado. La primera de ellas se produjo al principio del curso, la segunda tras los exámenes del primer semestre y la última de ellas tras los exámenes del segundo semestre. El alumnado ha podido solicitar reunirse con la persona que lo tutoriza tantas veces como lo ha visto necesario.
2. Los Participantes en el plan de acción tutorial han sido los siguientes:

#### **Litado del profesorado**

1. Damas Arroyo, Jesús Sebastián
2. Domínguez Muñoz, Francisco Javier
3. Fuentes García, Juan Pedro
4. Garcia Calvo, Tomas
5. García Rubio Javier
6. Gozalo Delgado, Margarita
7. Grijota Pérez, Fco. Javier
8. Ibáñez Godoy, Sergio José
9. Jardín Polo, Isaac
10. Jiménez Castuera, Ruth
11. LEON GUMAN, KIKO
12. León Llamas Juan Luis
13. Luis del Campo, Vicente
14. Moreno Domínguez, Alberto
15. MUÑOZ JIMÉNEZ, JESÚS
16. Muñoz Marín, Diego
17. Olcina Camacho, Guillermo J

18. Pérez Gómez, Jorge
19. Rivadeneira Sicilia, M<sup>a</sup> Luisa
20. Rodal Martínez, Miguel
21. Rojo Ramos, Jorge
22. Timón Andrada, Rafael
23. Villafaina Domínguez, Santos

### **Listado del alumnado**

1. Ballesteros Encinas, Laura
2. Camacho Basto, Andrea
3. Cano Gamero, Miguel
4. Chamorro Becerra, Lourdes
5. Corchado Redondo, Helena  
Laura
6. Cordón Barril, Marcos
7. Corrales Sánchez, Jesús
8. Durán Guerra, Axel
9. García Lindo, Jaime
10. Gracia Ramos, Raquel
11. Lamonedá Carmen
12. Laura Mena Carballo, Laura
13. López Márquez, Aurora
14. Martínez Martínez, Andrés
15. Mena Carballo Laura
16. Montalbán Jiménez, Laura
17. Morante Ángel Ángel José
18. Moriano Barriga, Raul
19. Píriz Tercero, Ana
20. Raquel Gracia Ramos
21. Rebollo Antúnez, David
22. Rodríguez Guisado Carlos
23. Rubio Palomino, Eliades-Meng
24. Valero Rivera, Natalia
25. Vicente García, Araceli
26. Vicioso Lozano, Javier

### 3. Acciones previstas.

Se han incluido todas las acciones previstas haciendo constar las que se han llevado a cabo finalmente y las que no, exponiendo las facilidades y dificultades encontradas, el grado de participación en las mismas y todos aquellos aspectos que permitan hacer una reflexión y evaluación de la planificación inicial, proponiendo actividades que cubran las carencias o debilidades de cara al próximo curso.

Acciones previstas	¿Se ha realizado?	Facilidades	Dificultades	Grado de participación
Tutoría 1	Sí	Alto grado de compromiso por parte del profesorado.	Falta de motivación del alumnado.	Moderado (23 de 90 estudiantes)
Tutoría 2	Sí	Alto grado de compromiso por parte del profesorado.	Idem.	Bajo (19 de 90 estudiantes) Semejante al del curso anterior
Tutoría 3	Sí	Alto grado de compromiso por parte del profesorado.	Con frecuencia se realiza a distancia.	Bajo (15 de 90 estudiantes)

#### **Actividades extraordinarias del PAT curso 2023/2024.**

Tal y como estaba previsto, se implementó un programa de una intervención basadas en mindfulness (IBM) online dirigida al alumnado de primer año. De cara al proceso de selección de los participantes tenían prioridad los alumnos del Plan de Acción Tutorial, aunque finalmente se dio cabida a todos los alumnos que quisieron participar.

Todos los alumnos de primer curso tuvieron la oportunidad de participar en una sesión presencial, en la que se les informaba sobre el proyecto y se impartía una actividad relacionada con el mismo. En esta sesión, que fue impartida a principios de noviembre,

participaron 87 alumnos de la asignatura de Psicología de la Actividad Física y el Deporte y se consideró como una actividad práctica de la misma. Dicha sesión fue impartida por Dña Cristina Ruíz Camacho, profesora del Departamento de Psicología y Antropología, especialista en terapias de Nueva generación y, titulada en *Mindfulness*.

El principal objetivo del programa fue analizar el efecto de una IBM online sobre la respuesta de estrés y el afrontamiento en estudiantes universitarios (Ruiz Camacho y Gozalo, 2024). La participación en el mismo se cerró con un total de 20 alumnos (55% chicas y 45% chicos) .

En la evaluación inicial se informó a los estudiantes del carácter confidencial de los datos, debiendo de completar un formulario de consentimiento informado, de acuerdo con lo establecido en la Declaración de Helsinki. También respondieron a dos de las tres escalas del cuestionario Cuestionario de Estrés Académico de Cabanach et al., (2010): la Escala “Respuestas de estrés” (R-CEA) y la Escala de “Estrategias de Afrontamiento” (A-CEA).

La IBM tuvo una duración de ocho semanas. El contenido, material teórico y actividades, se distribuyeron a través de un espacio específico del Campus Virtual organizados en ocho módulos, grabados en diferido. En ello se incluían tanto conocimientos teóricos como ejercicios prácticos autoaplicados, con actividades de meditación y de gestión emocional. Además, los participantes contaron con una hoja de seguimiento semanal para registrar sus prácticas y evaluar el grado de atención plena alcanzado.

Para terminar la intervención, el conjunto de los estudiantes de la asignatura de Psicología del primero, participaron en una práctica presencial y grupal de mindful-yoga dirigida por una instructora especializada en dicho programa.

Debido a la escasa implicación de los estudiantes del Plan de Acción Tutorial en este proyecto, se decidió no ponerlo en práctica en el siguiente curso académico.

#### Referencias bibliográficas:

Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., y Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *ReVista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64.

Ruiz Camacho, C y Gozalo, M. (2024) International Journal of Developmental and Educational Psychology 48 INFAD Revista de Psicología, No1-Volumen 1, 2024. ISSN: 0214-9877. pp:45-54

De cara al próximo curso se propone mantener las 3 tutorías entre el alumnado y el tutor.

3. En cuanto a propuestas de acciones de mejora se insta a mantener las 3 tutorías programas, sustituir los talleres por actividades más motivantes para el estudiantado e incentivar la participación en las encuestas de satisfacción.

En concreto se prevee desarrollar un entrenamiento en autocontrol emocional basado en herramientas innovadoras en el ámbito de la psicología deportiva como el Mindfulness.

También está previsto buscar ponentes que aporten a los alumnos una formación más cercana a temas de interés como las necesidades de los deportistas perteneciente al colectivo LGTBI y/o la prevención de los abusos sexuales en el deporte.

Coordinadora del plan de acción tutorial

Margarita Gozalo Delgado

21 de enero de 2025