



**Facultad de Psicología**  
Universidad Nacional de Córdoba



**IV Congreso Internacional y  
VII Congreso Nacional de Psicología**

**CIENCIA Y PROFESIÓN**

Editado por:

**Flavia Galaverna, Lucía Montero, Luciano Lo Presti,  
María Belén Delbazi Paz, Iván Laurenci Roca, Sofía Arjol,  
María Laura Del Boca y Cecilia Ferrero**

# TALLER PSICOEDUCATIVO DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN SITUACIONES DE EVALUACIÓN

Mesa Redonda. ID12

Luis Alberto Furlan<sup>1</sup>, Gerardo Aníbal Gnavi<sup>1</sup>, Melania Díaz Gutiérrez<sup>1</sup>, Paula Andrea Pesarini<sup>1</sup>, Abib Oliva<sup>1</sup>, Gonzalo Martínez Santos<sup>1</sup>, Graciela Yaryura<sup>1</sup>, Leisa Cuevas<sup>1</sup>, Thelma Cristofolini<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Nacional de Córdoba (UNC). Facultad de Psicología. Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa. Córdoba, Argentina.

## Resumen

Introducción: Durante los períodos de exámenes se incrementan las dificultades para regular las emociones entre los y las estudiantes, distinguiéndose grupos con perfiles asociados a sus características de personalidad y habilidades académicas. Se implementaron dos intervenciones para mejorar la regulación emocional en estudiantes con rasgos de perfeccionismo y conductas de procrastinación del estudio, y se investigó su eficacia. Los talleres incluyen componentes comunes (psicoeducación, relajación, reestructuración cognitiva, habilidades para rendir), y específicos para cada perfil (Perfeccionismo: exigencias, discrepancia y autocrítica; Procrastinación: autocontrol, desmotivación, aburrimiento, distractibilidad) Objetivo: Reunir evidencias de eficacia de dos programas para estudiantes con dificultades de regulación emocional en situaciones evaluativas. Contribuciones: Durante 2019 se implementaron en forma presencial ambas intervenciones. En el taller de perfeccionismo y ansiedad ante los exámenes (8 encuentros, 10 participantes, 2 grupos) las diferencias pre - post (N=9) indican disminución de puntajes autoinformados de evitación ( $p < .01$ ), ansiedad y discrepancia ( $p < .05$ ). El taller de procrastinación y ansiedad ante los exámenes (16 participantes, 10 encuentros, reducidos luego a 5, 3 grupos). En los contrastes pre - post (N= 8) se observaron disminuciones no significativas en ansiedad y cambios en pequeños en procrastinación. Hubo una importante pérdida de participantes. Quienes completaron la experiencia reportaron alivio en emociones negativas, mayor comprensión de sus dificultades y mejor organización del estudio.

**Palabras claves:** REGULACIÓN EMOCIONAL; SITUACIONES DE EVALUACIÓN

## Abstract

Introduction: In times of exams, difficulties in emotion regulation increases in students, distinguishing groups with profiles related to their personality traits and academic skills. Two interventions were applied to improve emotion regulation skills in university students with perfectionistic traits and study procrastination behavior, and its efficacy was investigated. Workshops includes common (psychoeducation, relaxation, cognitive restructuring, test taking skills) and specific components (Perfectionism: strives, discrepancy and self criticism; Procrastination: self control, demotivation, boring and distractibility) Objective: Gather evidence of efficacy about two programs to university students with difficulties in emotion regulation in evaluative settings. Contributions: In 2019 both interventions were presencially implemented. In the perfectionism and test anxiety workshop (8 meetings, 10 participants, 2 groups), pre post differences (n= 9) show decreased in avoidance ( $p < .01$ ), test anxiety and discrepancy ( $p < .05$ ) self - reported measures. In the procrastination and test anxiety workshop (16 participants, 10 after reduced to 5 meetings, 3 groups), pre - post differences show no significant decrease in test anxiety and little changes in procrastination. Lost's number of participants was important. Whose students complete the experience, reports alleviate negative emotion, increase their difficulties awareness and better study organization. Additionally, 20 follow-up interviews were taken (content analysis in process) and preliminary results indicate that principally benefits of experience were group contention, clarify difficulties and improve self control. In 2020 (COVID-19 pandemy), both interventions were adapted to implement by group video calling (virtual meets), as same as pre - post data collecting procedures, and 5 participants were individually assisted. Workshop completing percentage increased significantly in relation to face to face modality. Collection of post intervention data is in process.

**Key words:** EMOTION REGULATION; EVALUATIVE SITUATIONS