

Ansiedad frente a los exámenes y susceptibilidad a enfermedades infecciosas

Anxiety before exams and susceptibility to infectious diseases

Pablo Martino, Romina Scaglia y Mauricio Alejandro Cervigni

p.martino@hotmail.com

Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Rosario (UNR)¹

Eje temático: Psicología clínica y psicopatología. Cuerpo, época y presentaciones sintomáticas

Resumen

Introducción

Los períodos de exámenes universitarios traen aparejados valores crecientes de ansiedad entre los estudiantes. Manuel Gutiérrez-Calvo y Pedro Avero (1995) definen la **ansiedad frente a los exámenes** como la tendencia relativamente estable de algunos individuos a responder con elevados niveles de ansiedad ante situaciones en las que sus aptitudes están siendo evaluadas y cuyo aspecto central gira en torno a una insistente preocupación por el posible mal desempeño en los exámenes y sus consecuencias adversas en la autoestima, el estatus o bien en la pérdida de algún beneficio esperado. Asimismo, algunos investigadores (Martino y otros, 2015; Segerstrom y Miller, 2004) sugieren un vínculo entre la ansiedad frente a los exámenes y el deterioro de la salud física, por ejemplo, haciendo que en época de exámenes los estudiantes contraigan con más facilidad enfermedades y manifestaciones infecciosas menores como gripe y herpes.

Objetivo general

Estudiar la relación entre la ansiedad frente a los exámenes y la susceptibilidad a enfermedades infecciosas.

Objetivos específicos

- a) Relevar los niveles de ansiedad frente a los exámenes universitarios;
- b) informar la prevalencia de enfermedades infecciosas durante los exámenes;
- c) analizar si la ansiedad frente a los exámenes se relaciona con el desencadenamiento de enfermedades infecciosas.

Estrategia metodológica y diseño

Se trata de una investigación empírica cuantitativa, observacional y transversal.

Muestra

Relevamiento en 170 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de Rosario.

VARIABLES DE INTERÉS

Ansiedad frente a los exámenes y autorreporte de enfermedades infecciosas durante los exámenes.

Instrumentos de medición

- a) Cuestionario de Ansiedad frente a los Exámenes Universitarios (CAFEU) (Grandis, 2009). Permite una valoración global de la ansiedad frente a los exámenes, y de sus tres dimensiones (cognitiva, fisiológica y conductual). El

instrumento cuenta con 34 ítems con 5 opciones de respuesta cada uno (“nunca”, “solo en una ocasión”, “más de una ocasión”, “muchas veces” y “siempre”);

b) encuesta diseñada por los autores de la investigación, orientada a la recolección de datos sociodemográficos y académicos y al autorreporte de enfermedades infecciosas en períodos de exámenes. Los datos fueron recogidos en el transcurso del año 2018 a través de una convocatoria destinada a estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de Rosario.

Análisis de datos

Los datos fueron cargados y analizados a través de un programa estadístico computarizado. Se aplicaron técnicas de estadística descriptiva (medidas de tendencia central, de dispersión y porcentajes) y técnicas de estadística inferencial (prueba no paramétrica U de Mann-Whitney).

Resultados

El 71,8% de los estudiantes informaron niveles medios de ansiedad frente a los exámenes, el 24,1% niveles bajos y el 4,1% niveles elevados. Entre las manifestaciones infecciosas más frecuentes durante los exámenes, el 30% acusó resfríos, 31% congestión y picor nasal, el 25% ulceraciones o llagas y el 48% debilidad general. Al contrastar la ansiedad frente a los exámenes con el autorreporte de enfermedades infecciosas, hallamos asociaciones estadísticamente significativas. Quienes dijeron padecer resfríos, fiebre, ulceraciones o llagas, tos, estornudos, dolor de garganta, congestión y picor nasal, y debilidad general presentaron mayores puntuaciones de ansiedad frente a los exámenes en comparación con quienes no manifestaron la mencionada sintomatología somática.

Discusiones y conclusiones

Los valores hallados advierten que 3 de cada 4 estudiantes poseen niveles considerables de ansiedad frente a los exámenes. Dichos valores superan los informados por algunos estudios previos. Asimismo, el cruzamiento entre la ansiedad frente a los exámenes y la aparición de enfermedades infecciosas realizado en el presente estudio sugiere que las etapas de mayor exigencia académica constituyen un riesgo para la integridad física de los estudiantes.

Como consecuencia de los resultados obtenidos, se recomienda a las universidades emplear políticas orientadas a la reducción de la ansiedad en el ámbito académico y ofrecer asistencia psicológica gratuita a aquellos estudiantes con niveles elevados de ansiedad.

El presente estudio forma parte de un proyecto de investigación cuatrienal aún en ejecución. En el futuro inmediato esperamos ampliar el tamaño muestral y cotejar la dirección de los resultados aquí informados.

Palabras clave: ansiedad frente a los exámenes, estrés académico, psiconeuroinmunología.

Notas

1- Proyecto acreditado, PSI 387.

Abstract

Introduction

College exam periods bring high amounts of anxiety among students. Manuel Gutiérrez-Calvo and Pedro Averó (1995) define anxiety before exams as the relatively stable tendency of some individuals to respond with high levels of anxiety to situations in which their aptitudes are being assessed and whose central aspect revolves around an insistent concern about a possibly poor performance in the

exams and its adverse consequences for the self-esteem, the status or for the loss of some expected benefit. Likewise, a group of researchers (Martino *et al.*, 2015; Segerstrom & Miller, 2004) suggests the link between anxiety before exams and the deterioration of physical health, for example, by making of exam periods a time when it is easier for students to contract minor infectious diseases such as influenza and herpes.

Main objective

To study the relationship between anxiety before exams and susceptibility to infectious diseases.

Specific objectives

- a) To collect information about levels of anxiety before exams;
- b) to report the occurrence of infectious diseases during exam periods;
- c) to analyze the relationship between anxiety before exams and infectious diseases.

Methodological strategy and design

It was an empirical, quantitative, observational and transversal research.

Sample

170 students from the degree in Psychology of the Rosario National University, Argentina.

Measuring instruments

- a) Questionnaire of Anxiety before University Exams (CAFEU, for its initials in Spanish) (Grandis, 2009). It allows a global assessment of anxiety before exams, and of its three dimensions (cognitive, physiological and behavioral). The instrument has 34 items with 5 answer options each (“never”, “only once”, “more than once”, “frequently” and “always”);
- b) survey designed by the authors of the research, aimed at the collection of sociodemographic and academic data and the self-report of infectious diseases during evaluation periods. The data was collected during the year 2018 through a call for students of the degree in Psychology of the Rosario National University, Argentina.

Data analysis

The data was loaded and analyzed through a computerized statistical program. Descriptive statistics techniques (measurements of central tendency, dispersion and percentages) and inferential techniques (non-parametric Mann-Whitney U test) were applied.

Results

71.8% of students reported average levels of anxiety before exams, 24.1% low levels and 4.1% high levels. Among the most frequent infectious manifestations, 30% suffered from colds, 31% from nasal congestion and itching, 25% from ulcerations or sores, and 48% from general weakness. When contrasting the anxiety before exams with the self-report of infectious diseases, we found statistically significant associations. Those who reported suffering from colds, fever, ulcerations or sores, cough, sneezing, sore throat, nasal congestion and general weakness, presented higher scores of anxiety before exams compared to those who did not have the mentioned somatic symptoms.

Discussions and conclusion

The values found warn that 3 out of 4 students have considerable levels of anxiety before exams. These values exceed what was reported in some previous studies. Likewise, the crossing between anxiety before exams and the occurrence of infectious diseases suggests that periods of higher academic demand constitute a latent risk to the physical integrity of the students.

Based on the results obtained, it is recommended that universities implement policies aimed at reducing anxiety in the academic environment and offer free psychological assistance to students with high amounts of anxiety before exams.

The present study is part of a four-year research project, still in execution. In the immediate future we hope to expand the sample size and to compare the direction of the results reported here.

Keywords: anxiety before exams; academic stress; psychoneuroimmunology.

Referencias bibliográficas

- Álvarez, J., Aguilar, J. y Lorenzo, J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(26), pp. 333-354.
- Cano-Vindel, A. y Miguel-Tobal, J. J. (2001). Emociones y salud. *Ansiedad y Estrés*, 7, pp.111-121.
- Fernández-Abascal, E.G. (2003). La ansiedad. En E.G. Fernández-Abascal, M.P. Jiménez Sánchez y M.D. Martín Díaz (eds.), *Emoción y motivación. La adaptación humana* (vol. I, pp. 277-310). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Flamini, M., Barbeito, C. y González, N. (2012). Ansiedad ante exámenes en estudiantes de Veterinaria: un estudio exploratorio. En *Memorias del III*

- Congreso Internacional de Enseñanza de las Ciencias Agropecuarias*, pp. 843-50.
- Grandis, A. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios* [tesis doctoral]. Córdoba: Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba.
- Gutiérrez-Calvo, M. (1984). Ansiedad evaluativa y deterioro del rendimiento. Los mediadores cognitivos directos. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 39(5), pp. 963-982.
- Gutiérrez-Calvo, M. y Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: Déficit de procesamiento versus falta de confianza. *Psicothema*, 7, pp. 569-578.
- Hodapp, V., Glanzmann, P.G. y Laux, L. (1995). Theory and measurement of test anxiety as a situation specific trait. En C.D. Spielberger y P.R. Vagg (eds.), *Test Anxiety. Theory, Assessment, and Treatment* (pp. 47-58.) Londres: Taylor & Francis.
- Jiménez-Rojas, R., Lozano-Torres, T. y Montes-Rodríguez, E. (2016). Ansiedad ante los exámenes universitarios [informe de investigación de la Universidad de San Buenaventura, Seccional Cartagena, Colombia].
- Martino, P., Terradez, M. y Cavallaro, S. (2015). Estrés académico y enfermedades infecciosas en estudiantes universitarios. En *Memorias del VII Congreso de Psicología de la UBA. Psicología de la Salud, Epidemiología y Prevención*, (tomo 2, pp. 144-145).
- Pellicer, O., Salvador, A. y Benet, A. (2002). Efectos de un estresor académico sobre la respuesta psicológica e inmune en jóvenes. *Psicothema*, 14(2), pp. 317-22.
- Piqueras Rodríguez, J., Martínez González, A., Ramos Linares, V., Rivero Burón, R., García López, L. y Oblitas Guadalupe, L. (2008). Ansiedad, depresión y salud. *Suma Psicológica*, 15(1), pp. 43-73.

- Piqueras Rodríguez, J., Ramos Linares, V., Martínez González, A. y Oblitas Guadalupe, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), pp. 85-112.
- Rosenzweig, M., Leiman, A. y Breedlove, S. (2001). *Psicología biológica*. Barcelona: Ariel.
- Sánchez-Gallo, M. y Castañeiras, C. (2010). Ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. En *Memorias del II Congreso de Psicología de la UBA*, pp. 517-19.
- Sandín, B. y Chorot, P. (1995). Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (eds.), *Manual de Psicopatología* (vol. 2, pp. 53-80). Madrid: McGraw-Hill.
- Segerstrom, S. y Miller, G. (2004). Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychol Bull*, 130(4), pp. 601-30.