

El impacto de la ansiedad sobre el desempeño académico. Una mirada desde la percepción de estudiantes de Ciencias Exactas de la UNLP

EJE N° 4. Evaluación

Reseña de Investigación

Soledad Banega¹, Eliana Ocolotobiche² y Alba Güerci².

1- Facultad de Ciencias de la Salud - UNER; 2- Facultad de Ciencias Exactas - UNLP
solebanega@gmail.com, elianaocolotobiche@gmail.com, albaguerci@gmail.com

RESUMEN

La ansiedad frente a los exámenes constituye una reacción emocional frecuente entre los estudiantes. Esto motivó a medir el impacto de esta respuesta, sobre el desempeño académico de estudiantes universitarios de Ciencias Exactas de la UNLP. Así, se encuestaron de manera virtual a 20 estudiantes para determinar el nivel de ansiedad. Se pudo observar que la mayoría de los individuos refieren padecer este estado emocional en niveles altos, con una leve diferencia significativa en favor de las mujeres. Con respecto al rendimiento curricular, los estudiantes con un nivel de ansiedad bajo, tienen un promedio mayor de materias aprobadas (85%), que los que padecen niveles altos (67%). En adición, los participantes menos ansiosos demostraron una mayor celeridad en la realización de la carrera, en comparación con aquellos que describen niveles intermedios y altos. En última instancia, la mayoría de los encuestados prefiere rendir exámenes escritos en lugar de orales, y de manera casi equitativa tanto a desarrollar como en el formato de opción múltiple. En conclusión, se corroboró el impacto negativo de la ansiedad sobre el ejercicio académico en el ámbito de esta facultad de la UNLP. Esta situación invita a promover intervenciones pedagógicas dirigidas a mejorar las vivencias individuales en el proceso de evaluación.

PALABRAS CLAVE: ansiedad; examen; desempeño académico.



INTRODUCCIÓN

Si bien los estudios sobre la ansiedad ante exámenes (AE) se vienen desarrollando desde hace varias décadas, recién hacia mitad del siglo pasado pudieron establecerse sus bases conceptuales, mediante investigaciones empíricas y sistemáticas. Este estado refiere la disposición individual para exhibir ansiedad de forma más intensa y frecuente de lo habitual, frente a contextos de evaluación, como dar una prueba o realizar una exposición. Ante esta situación, el estudiante abriga preocupación o pensamientos irrelevantes que interfieren con la atención, concentración y realización de la prueba. Este escenario no sólo puede afectar el rendimiento académico, sino también la salud de los individuos. Diversos trastornos como insomnio, dolores de cabeza, náuseas y vómitos, pueden surgir de manera previa a la fecha de examen, e ir exacerbándose conforme se acerca la misma.

Estas reacciones emocionales pueden fundarse en el miedo a perder el futuro profesional deseado, o en la frustración por el mal desempeño. Cuando superan niveles controlables puede interferir con la vida del individuo y constituir un serio problema. Un número significativo de alumnos que fracasan académicamente, no presentan problemas de aprendizaje sino niveles extremos de AE.

Los efectos de la ansiedad sobre el rendimiento son claros y se producen ante determinadas condiciones: a) cuando el examen influye en el futuro o la pérdida del curso; b) cuando el tiempo para su realización es corto; c) cuando la resolución es compleja y exige mucha concentración. Ante estas condiciones, probablemente un estudiante ansioso disminuirá su rendimiento de manera considerable (Bausela Herreras, 2005). También algunas veces la AE puede atribuirse a la escasa preparación, pobres habilidades, experiencias negativas, poca confianza en sí mismo, o a una combinación de todas estas razones. En la mayoría de los casos, hay un agente real o percibido que activa la ansiedad. Puede ser sencillamente una experiencia previa de bloqueo en un examen o haber sido incapaz de recordar respuestas que se conocían. La AE puede asentarse en el recuerdo de la percepción de un trato hostil del evaluador, un criterio de calificación arbitrario o haber experimentado una crisis de angustia situacional o intensa vergüenza por un pobre desempeño académico. El temor a que estos escenarios se repitan se generaliza a

nuevas situaciones de examen y consecuentemente el intento de evitarlos se expresa en episodios de ansiedad manifiesta.

Es importante mencionar que la AE depende de diversas variables, como el rasgo de ansiedad del sujeto, la significancia de la prueba (parcialito, parcial, final) y sus posibilidades de recuperación y finalmente factores ambientales (aula desconocida, aspecto de los examinadores, tipo de instrucciones, ruido calor y tiempo disponible).

El impacto de este tópico es de tal significancia pedagógica, que el consenso respecto a los efectos negativos de la AE de alto nivel, motivó en las últimas décadas el desarrollo de alternativas para su abordaje. Por ejemplo el desarrollo de espacios donde se promueva robustecer *habilidades para estudiar* y rendir, como así también optimizar el desempeño durante la evaluación mediante técnicas de manejo del tiempo, jerarquización de los ítems según su dificultad, comprensión de consignas y aprovechamiento de fuentes de ayuda u orientación. Se entiende que el entrenamiento de estas capacidades debe orientarse según el tipo de evaluación: pruebas de opción múltiple, de ensayo o exámenes orales. Si bien estos programas resultan eficaces para mejorar el rendimiento de alumnos de baja o moderada AE, para los de elevada AE solo son útiles si se ajustan con intervenciones dirigidas al control de la activación emocional. En relación, la Facultad de Ciencias Exactas cuenta con talleres de asistencia pedagógica/psicológica donde se indaga sobre el retraso en las metas y la performance en la carrera dentro del contexto personal del estudiante.

En el ámbito cognitivo, la AE surge con la activación de esquemas personales subyacentes, pensamientos automáticos negativos y distorsiones cognitivas. Las auto-exigencias desproporcionadas y las creencias asociadas al éxito y al fracaso, el significado atribuido a los errores, la hipersensibilidad a la crítica, entre otros factores, propician el incremento de la ansiedad en situaciones de exposición social y ante un examen. Así, la AE emerge durante una transacción estresante a partir de la percepción de un desequilibrio entre el desafío que se debe enfrentar y los recursos con que cuenta el individuo para hacerlo.

A pesar de lo expuesto, se observa escasez de intervenciones para disminuir la AE en estudiantes universitarios y cuyo efecto haya sido evaluado sistemáticamente (2,3). Para tal fin, se creyó oportuno realizar una evaluación diagnóstica de este estamento

en el contexto de la Facultad de Ciencias Exactas de la UNLP, para a posteriori encauzar algunas intervenciones de acción, dirigidas a optimizar el rendimiento académico de estudiantes universitarios que transitan este campo del saber.

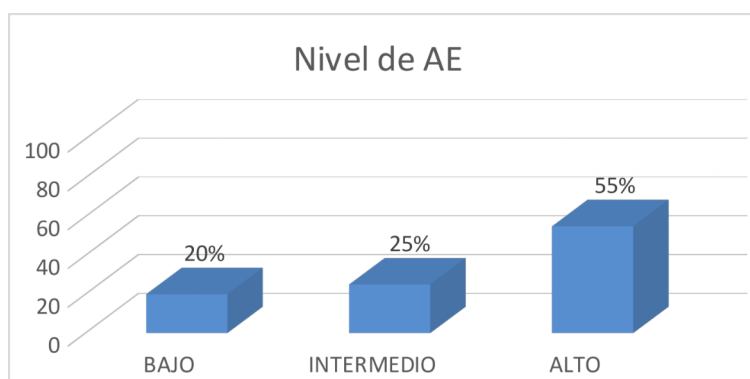
METODOLOGÍA UTILIZADA

A través de la herramienta *google form* se realizó una encuesta semi-estructurada a estudiantes de la Facultad de Ciencias Exactas de la UNLP, quienes participaron voluntariamente en esta propuesta. La actividad se realizó durante el momento de exámenes de cierre de cuatrimestre (ciclo lectivo 2022). Se recolectó información de 20 individuos que cursan el último año de las carreras de Biotecnología y Física Médica. La encuesta fue enviada a través de correo electrónico por docentes conocidos y accesibles, de esa casa de altos estudios. Este instrumento se conformó de tres campos a completar. El primero de ellos aludía a información sobre datos académicos y generales: nombre (opcional), sexo, edad, año de ingreso, cantidad de materias aprobadas y cantidad de materias cursadas. La segunda sesión refería a una serie de preguntas en relación a las evaluaciones y preferencias de la modalidad con la cual se sienten más cómodos (oral o escrita, a desarrollar o multiple choice), conformidad con los resultados académicos logrados, sensación de sobre exigencia. También se indagó sobre la asistencia a clase consulta y la utilización de apuntes del profesor o bibliografía complementaria para la comprensión del marco disciplinar de cada asignatura. Finalmente la tercera sesión, consistió en la aplicación de una encuesta que valora el estado emocional mediante una escala (*Hospital Anxiety and Depression Scale-HADS, Zigmond y Snaith, 1983*) y que ha sido un instrumento de evaluación muy utilizado para detectar malestar como ansiedad y depresión, en poblaciones definidas. Es un instrumento corto (14 ítems) que ha mostrado fiabilidad y validez, y se utiliza tanto para evaluar el diagnóstico como severidad del trastorno. Las ventajas de esta encuesta incluyen a) sencillez y brevedad, que aumentan la probabilidad de adherencia, b) la exclusión de incisos de carácter somático que pudieran referir a trastornos fisiológicos y c) sus ítems aluden a contenidos relevantes en contextos de salud, incluyendo respuestas cognitivas, emocionales y de comportamiento que aluden a la ansiedad y la depresión. Asimismo, se ha

implementado en adolescentes, estudiantes universitarios, adultos y personas de tercera edad (Terol-Cantero y col, 2015). En términos de la valoración métrica de la ansiedad frente a situaciones de evaluación, sobre un máximo de 15 puntos, los puntajes entre 0 y 7 fueron considerados como niveles de ansiedad bajos, entre 8 y 10 niveles intermedios y entre 11 y 15 puntos niveles altos de ansiedad.

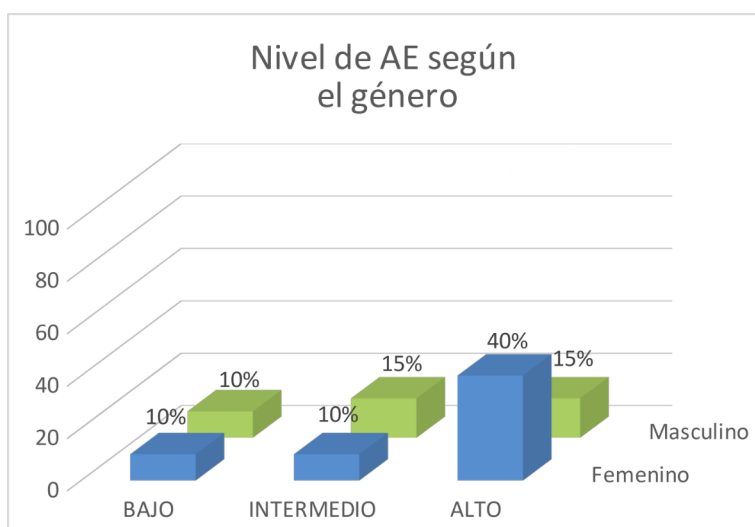
RESULTADOS

Atento al objetivo de diagnosticar el estatus emocional ante exámenes de esta población, en primera instancia se caracterizó al grupo de estudiantes abordados. Se pudo observar que la mayoría de los individuos refieren padecer un nivel alto de ansiedad frente a situaciones de exámenes. Más de la mitad de la muestra puntúa en valores mayores a 10. Sólo cinco individuos obtuvieron calificación entre 8 y 10 puntos, considerado como un nivel de ansiedad intermedio. Finalmente, cuatro participantes con puntuación menor a 8, fueron categorizados con un nivel de ansiedad bajo (Gráfica 1).



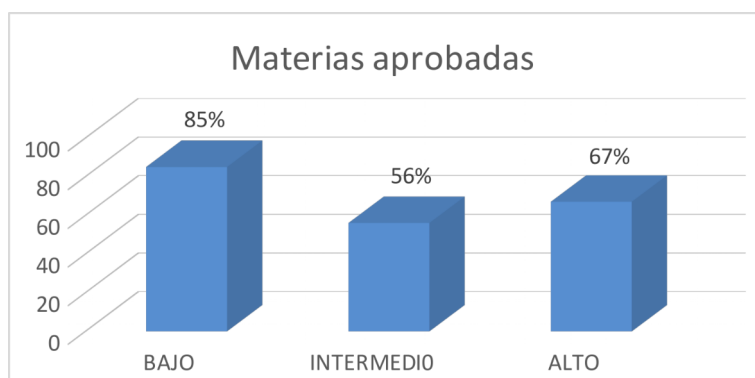
Gráfica 1. Porcentaje de estudiantes con diferentes niveles de AE

En segunda instancia se creyó oportuno evaluar la influencia del género de los participantes, sobre el estado emocional al momento de rendir un examen. Se encontraron niveles significativamente altos de ansiedad en las mujeres.



Gráfica 2. Influencia del género en relación a los diferentes niveles de AE

También se tuvo en cuenta que el promedio de materias aprobadas, podría guardar alguna relación con el grado de ansiedad padecido por el individuo, como así también el tiempo de permanencia en la facultad. Con respecto a los cursos aprobados, los estudiantes con un nivel de ansiedad bajo, tienen un promedio mayor de materias aprobadas (85% materias), que los que refieren padecer niveles altos de AE (67 % materias). En tanto, los participantes con nivel intermedio de ansiedad ostentaron el menor promedio de materias aprobadas (56 % materias).

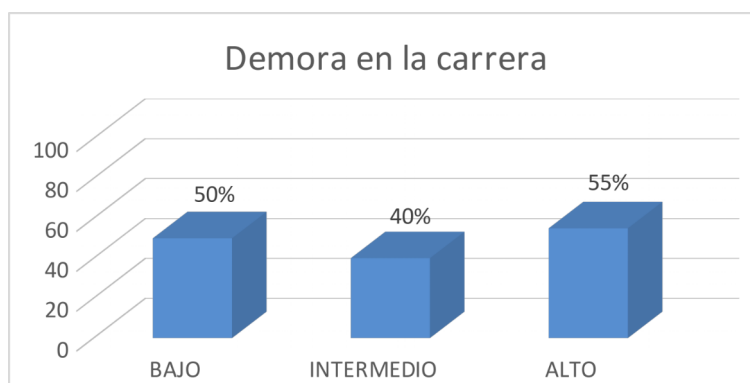


Gráfica 3. Porcentaje de materias aprobadas según nivel de AE

En relación a este resultado particular, se puede coincidir en que hay un subtipo de estudiantes con elevada AE, propensos a crear situaciones desventajosas para sí mismos. En tal sentido, se ha asociado a la procrastinación como una manifestación

conductual de la AE o un correlato de la misma. No alude necesariamente a la falta de finalización de la tarea, sino más bien a su postergación que tiene como consecuencia, en algunos casos, no terminarla. Por otro lado, los estudiantes perfeccionistas, sobreestiman la preparación requerida para aprobar una evaluación, atienden en exceso contenidos poco relevantes, prolongan innecesariamente el estudio y dudan del nivel de conocimiento alcanzado, lo cual suele conducirlos a evitar los exámenes.

Por otra parte, el abordaje del período de permanencia en la facultad llevó a evaluar el impacto de la ansiedad sobre el grado de avance en la carrera. Los resultados mostrados en la gráfica 4, demuestran una relación entre ambas variables.

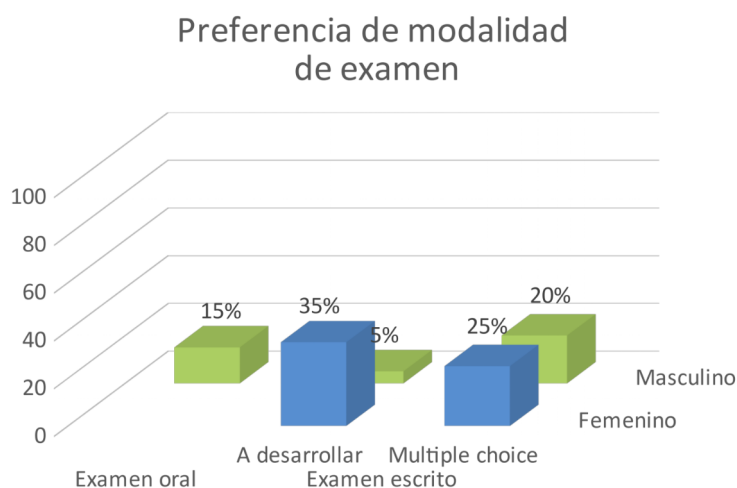


Gráfica 4. Porcentaje de alumnos que se demoran en la carrera en relación al nivel de AE

Se observó que el promedio de años de carrera fue menor en los participantes con bajo nivel de AE (5 años), seguido por aquellos que presentaban nivel intermedio (5,2 años) y la mayor permanencia en la carrera (6,2 años), se muestra deliberadamente en los en los estudiantes con el nivel más alto de AE. Atento a este resultado, se ha sugerido que la AE afecta las valoraciones del estudiante y puede disminuir su autoestima y generar sentimientos de incompetencia que incrementen su malestar y contribuyen al abandono o la demora indefinida de su carrera. Ciertos trabajos mencionan que algunos estudiantes no rinden exámenes aun habiéndose preparado adecuadamente y profundizan sus dificultades para avanzar en la carrera, pudiendo presentar síntomas depresivos y desmotivación para estudiar.

Desde otra perspectiva, se indagó si existía alguna preferencia en la modalidad de evaluación por parte de los alumnos. La mayoría de los alumnos optan por exámenes escritos, y de manera casi equitativa tanto a desarrollar como en el formato de opción

múltiple (Gráfica 5). Con respecto a esta tendencia, los varones escogen preferencialmente rendir evaluaciones de opción múltiple u orales, mientras que las mujeres mayoritariamente prefieren demostrar sus conocimientos a través de pruebas a desarrollar. En tal sentido, podríamos pensar en aquellos autores (Bausela Herreras, 2005) que mencionan que la ansiedad promueve la realización de tareas sencillas y dificulta la ejecución de trabajos complejos. Los sujetos más ansiosos alcanzan mayor rendimiento frente a tareas simples (por ejemplo exámenes de opción múltiple). Mientras que ante tareas complejas (pruebas de respuestas alternativas o elaboradas), los sujetos más ansiosos obtienen peores resultados.



Gráfica 5. Preferencia de modalidad de examen.

Cuanto mayor sean las exigencias de la tarea para procesar y recuperar información, más se notará la influencia negativa de las interferencias ocasionadas por la ansiedad. El examen se define como una prueba en la que tenemos que demostrar nuestra aptitud en determinadas materias. Las personas que experimentan una alta ansiedad a ser evaluados pueden verse perjudicados en estas situaciones en comparación con aquellos que no padecen dicho estado emocional (Bausela Herreras, 2005).

CONCLUSIONES

Como corolario podemos decir que los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Exactas de la UNLP, mostraron significativamente ansiedad frente a las evaluaciones, por lo que se propone como estrategia para mejorar el rendimiento

académico, incluir intervenciones didácticas (simulacros de evaluación, clases de consulta, mayor interacción áulica, mejora del proceso auto-regulatorio de aprendizaje). Al respecto se rescatan antecedentes positivos (Álvarez Hernández, 2013; Escalona A y Miguel, 1996; Furlan, 2009), que posibilitaron que los estudiantes enfrentaran de manera más saludable y exitosa las situaciones evaluativas. No obstante, se presume y proponen nuevos estudios para avanzar con esta propuesta y continuar analizando las estrategias pedagógicas que ayuden al buen desempeño de estudiantes universitarios que transitan estas áreas del saber.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bausela Herreras E. 2005. Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere* vol. 9 (31): 553-558 Universidad de los Andes Mérida, Venezuela.
2. Piemontesi S, Heredia D, Furlan, L, Sánchez J y Martínez M. 2012. Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28 (1), 89-96.
3. Furlan L, Sánchez J, Heredia D, Piemontesi, S. y Illbele, A. 2009. Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 5 (12), 117-124.
4. Terol-Cantero MC, Cabrera-Perona V, Martín Aragón M. 2015. Revisión de estudios de la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HAD) en muestras españolas. *Anales de psicología*. Vol 31 (2): 494-503 <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.2.17270>.
5. Álvarez Hernández J, Aguilar Parra JM, Fernández Campoy JM, Salguero García D, Pérez-Gallardo ER. 2013. El estrés ante los exámenes en los estudiantes universitarios. Propuesta de intervención. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Vol. 2 (1): 179-187.
6. Escalona A y Miguel JJ. 1996. La ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 2 (2-3), 195-209.