

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES: EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA

ESPERANZA BAUSELA HERRERAS

dfcebh@unileon.es
esperanzabh@yahoo.es
Universidad de León
España

Fecha de recepción 26-08-05
Fecha de aceptación 08-08-05



Resumen

Los estudiantes suelen calificar los exámenes como desagradables. El efecto que produce en los alumnos no es uniforme, sino que está en función de múltiples variables, entre ellas a destacar: (i) El rasgo de ansiedad del sujeto, (ii) Según la importancia de la prueba y (iii) Factores relacionados con el medio ambiente. Los efectos de la ansiedad se dan en lo fisiológico, psicológico y emocional. Son diversos los instrumentos de evaluación cognitivo-conductuales disponibles para evaluar la ansiedad que experimenta el alumno cuando debe enfrentarse a una prueba o a un examen (autorregistros, cuestionarios...). En coherencia con este modelo cognitivo-conductual desarrollamos un posible programa instruccional. Finalizamos con una serie de referencias bibliográficas relacionadas con el tema.

Palabras clave: ansiedad, cognitivo, conductual, fisiológico, emocional, autorregistro, intervención psicopedagógica, relajación, autoinstrucciones.

Abstract

ANXIETY BEFORE TESTS: EVALUATION AND PSICOPEDAGOGIC INTERVENTION.

Students often describe tests as unpleasant. The effect they have over students is not uniform, but it depends on multiple variables, amongst them we find: (i) The subject's anxiety feature; (ii) The importance of the test; and (iii) Factors related to the environment. Anxiety effects can be physiologically, psychologically and emotionally focused. Cognitive-behavioural evaluation methods available to estimate the anxiety experienced by students when they have to face a quiz or a test (auto records, questionnaires...) are diverse. We developed, in accordance with this cognitive-behavioural model, a possible instructional program. We conclude with a series of bibliographical references related to the subject area.

Key words: anxiety, cognitive, behavioural, physiological, emotional, auto record, psicopedagogic intervention, relaxation, self instructions.



Ansiedad ante los exámenes



a mayoría de estudiantes experimenta una elevada ansiedad en época de exámenes. Esta elevada activación puede repercutir negativamente, no sólo en el rendimiento ante las evaluaciones, sino que puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos ante este tipo de situaciones.

Mucho antes de que comiencen los exámenes propiamente, comienzan a padecer trastornos físicos muy diversos (insomnio, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, etc.), agravándose conforme se van acercando los días para el examen.

En nuestro país, se estima que en enseñanza primaria y secundaria, aproximadamente entre el 15-25% de los estudiantes presentan niveles elevados de ansiedad ante los exámenes (Escalona y Miguel-Tobal, 1996).

La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. El miedo a los exámenes no es un miedo irracional, no en vano la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Pero como ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, es cuando se da a niveles muy elevados cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona.

La ansiedad ante los exámenes constituye un grave problema no sólo por el elevado porcentaje de estudiantes que la padecen sino también porque ejerce un efecto muy negativo sobre el rendimiento. Por ello, hay que considerar que un número muy alto de alumnos que sufren fracaso escolar no tienen problemas relacionados con el aprendizaje o con su capacidad sino con los niveles extremos de ansiedad que presentan ante los exámenes.

Los efectos que la ansiedad tiene sobre el rendimiento son bastante claros y se producen fundamentalmente ante determinadas condiciones: cuando las instrucciones son amenazantes (p. ej. de este examen depende tu futuro, si suspendes tendrás que repetir...); cuando hay presión de tiempo, sobre todo, cuando el tiempo para su realización es corto; o cuando la tarea es compleja y requiere de un alto nivel de concentración. Ante estas condiciones el estudiante ansioso presentará una reducción considerable de su rendimiento.

La ansiedad que los exámenes producen en los alumnos no es uniforme, sino que está en función de múltiples variables, entre ellas a destacar:

- *El rasgo de ansiedad del sujeto*, esto es, su carácter más o menos influenciado por la ansiedad. Según sea su rasgo de ansiedad, se puede clasificar a los alumnos a lo largo de una línea continua que va desde los poco ansiosos a los altamente ansiosos.

- *Según la importancia de la prueba*. No causa la misma ansiedad un control rutinario, o una prueba parcial con posibilidades de recuperación, que un examen final que implica aprobar o suspender la asignatura y conlleva pasar al curso siguiente o repetir. Cuando el examen es el último de una oposición y el examinando se juega una plaza, la dosis de ansiedad puede ser muy elevada.

- *Factores relacionados con el medio ambiente*, tales como: aula desconocida, aspecto de los examinadores, tipo de instrucciones, ruido y calor medioambiental, tiempo disponible, etc., también inciden sobre los sujetos aumentando o disminuyendo su nivel de ansiedad.

El sentimiento de seguridad, las experiencias previas, el miedo al fracaso, que el propio prestigio se vea afectado o la constatación de las propias deficiencias para superar la prueba, son algunos de los factores que también contribuyen a disminuir o incrementar el grado de ansiedad ante el examen.

Razones que explican por qué se produce la ansiedad ante los exámenes

Hay varias razones comunes para experimentar ansiedad al tomar un examen, a veces es debido a la poca preparación, o pocas habilidades. Algunas veces se debe a una experiencia negativa, una actitud negativa acerca de la escuela, bajo nivel de confianza en sí mismo, o también, es posible una combinación de todas estas razones:



- En la mayoría de las ocasiones existe un *agente real o percibido* que activa la ansiedad. Éste puede ser sencillamente una experiencia anterior de bloqueo en un examen, o de haber sido incapaz de recordar respuestas sabidas.

- La ansiedad puede estar debida a *pensamientos negativos o preocupaciones*. Puede que estés pensando en exámenes anteriores, en cómo otros compañeros están haciendo el examen o en las consecuencias negativas que prevés de hacer un mal examen.



- También es posible que sea debido a una *falta de preparación* para el examen, con lo cual tienes razones para preocuparte. En estos casos, errores en la distribución del tiempo, malos hábitos de estudio o un “atracción” de estudio la noche anterior pueden incrementar considerablemente la ansiedad.

Los efectos de la ansiedad se dan en lo fisiológico, psicológico y emocional:

- Las reacciones *fisiológicas* pueden incluir taquicardia, tensión muscular, náuseas, sequedad en la boca o sudoración.
- En lo *psicológico* se puede experimentar una imposibilidad de actuar, tomar decisiones, expresarse uno mismo o manejar situaciones cotidianas. Como consecuencia, se puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos. También es posible experimentar un bloqueo mental (o “quedarse en blanco”), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que estas se conozcan.
- Por último, las reacciones *emocionales* pueden llevar a sentirse aprehensivo, inquieto, enfadado o desvalido.

La influencia de la ansiedad sobre el rendimiento

La psicología experimental viene estudiando, ya desde los años cincuenta con la escuela de Iowa, el influjo ejercido por la ansiedad en los procesos de memorización, evocación y rendimiento intelectual. El tema ha sido enfocado por diversas teorías y desde diversos ángulos llegándose a conclusiones a veces dispares.

Los experimentos realizados por la escuela de Iowa con individuos que puntúan alto y bajo en el rasgo ansiedad, indican:

- Ante *tareas simples* –en situaciones en que existe la gran probabilidad de que sólo se active una tendencia de respuesta–, los sujetos más ansiosos lograron tasas de rendimiento más elevadas que los menos ansiosos.
- Ante *tareas complejas* –en las que existen distintas alternativas de respuesta–, los sujetos más ansiosos obtuvieron peores resultados en la tarea. Esto es así porque, al aumentar el nivel de activación, hay mayor probabilidad de dar respuestas alternativas incorrectas que correctas, al menos al inicio de la prueba.

De estas observaciones los psicólogos de Iowa concluyeron que el rendimiento está en función de la interacción que se produzca entre el nivel de ansiedad del sujeto y la naturaleza o dificultad de la tarea. Esto es: la ansiedad facilita el rendimiento en las tareas fáciles y lo empeora en las difíciles.

De estos y otros experimentos se deduce que el estado de ansiedad –que es transitorio, pues está determinado por el nivel de rasgo de ansiedad del sujeto y por características de la situación concreta– es el responsable de los efectos diferenciales sobre el rendimiento en la tarea de memorización y no la predisposición ansiógena de los sujetos o rasgo de ansiedad.

La ansiedad, además, deteriora el recuerdo. Cuanto mayores 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 sufren una merma importante en la ejecución de tales pruebas en comparación con aquellos que no padecen esta ansiedad.

Síntomas de padecer ansiedad ante los exámenes

La ansiedad se puede poner de manifiesto antes, durante y/o después del examen en tres áreas (ver tabla 1).

Tabla 1: Manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes

¿QUÉ PIENSAS?	¿QUÉ HACES?	¿QUÉ SIENTES?
<i>Cognitivo</i>	<i>Motórico</i>	<i>Psicofisiológico</i>

- En el ámbito *físico* se pueden dar alteraciones en el sueño, en la alimentación, dolores en el estómago, en la cabeza, sensación de paralización o hiperactivación, náuseas, opresión en el pecho... etc.

- En el ámbito de *comportamiento*, el estudiante puede realizar conductas inadecuadas. Antes del examen al verse incapaz de centrarse debido al malestar que experimenta, el estudiante puede pasarse horas enteras viendo TV, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros. El final de estas situaciones puede ser la evitación y/o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar, llegando en ocasiones a no presentarse.

- En el ámbito *cognitivo*, por un lado, el estudiante se infravalora (“soy incapaz de estudiármelo todo”, “soy peor que los demás”, “no valgo para estudiar”) y/o prevé que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso (“qué dirán mis padres”, “no voy a poder acabar mis estudios”, etc.).

Seguidamente proponemos una escala de ansiedad ante los exámenes (tomado de Alpert y Haber (1960), traducido y adaptado por Peter Morales) (ver tabla 2)



Tabla 2: Cuestionario de evaluación de ansiedad ante los exámenes

¿Hasta qué punto te pasan a ti "estas cosas" en los exámenes? (Pon una X debajo de tu respuesta)	Siempre o casi siempre	Con mucha frecuencia	Ocasionalmente	Pocas veces	Nunca
1. Los nervios durante los exámenes suelen impedirme el hacerlos mejor					
2. Cuando no he llevado bien una asignatura, el miedo a una mala nota me influye negativamente en el examen y lo hago peor					
3. Cuando no llevo un examen bien preparado me siento molesto y lo hago peor de lo que podría haberlo hecho					
4. Cuanto más importante es un examen, peor tiendo a hacerlo					
5. Durante el examen no me vienen las respuestas a las cosas que sé, aunque las recuerde después del examen					
6. Al comenzar un examen no se me ocurre nada y tengo la mente "en blanco", y tardo un poco hasta que empiezo a recordar las cosas					
7. Cuando he estado muy preocupado con un examen, cuando llega el momento de empezarlo ya casi ni me importa el hacerlo bien o mal					
8. Cuando en los exámenes me falta el tiempo los hago peor que los demás en circunstancias similares					
9. Me pasa que leo las preguntas del examen y no entiendo nada; tengo que volver a releerlas para empezar a enterarme					
10. Cuando al comienzo de un examen sé que no he respondido bien a una de las primeras preguntas, esto me influye en el resto del examen y tiendo a hacerlo peor					

5. Programa de intervención psicopedagógica

Es un programa que estructuramos en cinco fases, en el que incidiremos sobre los aspectos fisiológicos, conductuales y sobre todo los cognitivos (tabla 3).

Tabla 3: Programa de intervención psicopedagógica de ansiedad ante los exámenes

<i>Fase 1. Sesión informativa</i>	Explicación teórica de las bases de la ansiedad, sus manifestaciones, así como las situaciones potencialmente ansiógenas haciendo especial hincapié en las situaciones de evaluación y más en concreto, en la situación de examen así como explicar la relación existente entre ansiedad y rendimiento.
<i>Fase 2. Entrenamiento en relajación muscular progresiva</i>	La técnica empleada es la relajación muscular progresiva de Jacobson, dividida en cinco sesiones de periodicidad semanal. Antes de iniciar el entrenamiento se explica a los participantes. El objetivo de la técnica así como los efectos que se conseguirán con su entrenamiento, enfatizando la importancia de la práctica diaria en casa.
<i>Fase 3. Hábitos de trabajo y estudio</i>	Sesión de evaluación y orientaciones sobre hábitos de trabajo intelectual y técnicas de estudio.
<i>Fase 4. Entrenamiento en técnicas cognitivas de afrontamiento (autoinstrucciones, resolución de problemas...)</i>	El objetivo fundamental es informar a los participantes de la relación existente entre pensamiento y emoción y aprender a identificar pensamientos negativos que puedan estar influyendo en la ansiedad ante los exámenes y a sustituirlos por pensamientos más positivos, todo ello de cara a que aprendan a reinterpretar la situación como no amenazante o ansiógena. Se incluyen también sesiones dirigidas al aprendizaje de estrategias de afrontamiento para superar con éxito distintos problemas cotidianos, relacionados fundamentalmente con el ámbito educativo.
<i>Fase 5. Recomendaciones finales</i>	Sesión informativa final, con repaso general y orientaciones para la generalización



Finalizamos con unas palabras del psicólogo Csikszentmihalyi, para quien un estudiante debería concienciarse de que

la meta de estudiar no es sobresalir, obtener un diploma y encontrar un buen trabajo, sino que es comprender qué sucede a nuestro alrededor, desarrollar un sentido personalmente significativo acerca de las propias experiencias. De allí vendrá el profundo placer del pensador, como el experimentado por los discípulos de Sócrates que Platón describe en Filebo. ©



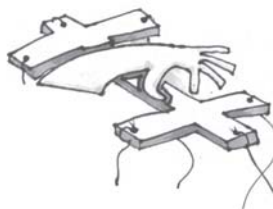
Bibliografía

- Beck, A., Emery, G. y Greenberg, R. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books, Inc.
- Carrobbles, J. A. (1985a). La ansiedad: naturaleza, incidencia y modelos explicativos. En J. A. Carrobbles: *Análisis y modificación de conducta II: Aplicaciones clínicas*. (vol. 1). Madrid: U. N. E. D.
- Carrobbles, J. A. (1985b). Evaluación y tratamiento conductual de la ansiedad. En J. A. Carrobbles: *Análisis y modificación de conducta II: Aplicaciones clínicas*. (vol. 1). Madrid: U. N. E. D.
- Craske, M., Strees, L. y Barlow, D. (1989). Instruction to focus upon or distract from internal cues during exposure treatment of agoraphobic avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 27(6), 663-672.
- De-Ruiter, C., Rijken, H., Garssen, B. y Kraaimaat, F. (1989). Breathing retraining, exposure and combination of both in the treatment of panic disorder with agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 27(6), 647-655.
- Echeburúa, E. (1992). *Avances en el tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad*. Madrid: Pirámide.
- Eifert, G. y Craill, L. (1989). The relationship between affect, behaviour, and cognition in behavioural and cognitive treatments of depression and phobic anxiety. Special issue: depression: Treatment and Theory. *Behaviour Change*, 6(2), 96-103.
- Escalona, A. y Miguel Tobal, J. J. (1996). Ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3), 195-209.
- Escudero, M. A. *Técnicas de Relajación y Autocontrol Emocional*. Curso Practico. TEA.
- Hibbert, G. y Chan, M. (1989). Respiratory control: Its contribution to the treatment of panic attacks: A controlled study. *British Journal of Psychiatric*, 154: 232-236.
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de las neurosis: Teoría y práctica de la psicoterapia conductual*. Barcelona: Martínez Roca.
- McNamee, G., O'Sullivan, G., Lelliot, P. y Marks, I. (1989). Telephone-guided treatment for housebound agoraphobics with panic disorder: Exposure vs. relaxation. *Behavioral Therapy*, 20(4), 491-497.
- Ost, L. (1989). A maintenance program for behavioral treatment of anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 27(2), 123-130.
- Salas Parrilla, M. *Cómo preparar los exámenes con eficacia*. Ed. Alianza
- Serrano Pintado, I. y Delgado Sánchez- Mateos, J. (1991). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes. *Revista de Psicología General Aplicada*, 44(4).
- Wilson, G. T. (1987). Fear reduction methods and the treatment of anxiety disorders. En G. T. Wilson, C. M. Franks, P. H. Kendall y J. P. Foreyt (Eds.): *Review of Behavior Therapy, 11. Theory and practice*. Nueva York: Guilford Press.
- Direcciones de Internet consultadas: <http://www.cipaj.org> <http://www.orientared.com>.

La respuesta generacional inmediata a los yupies de los ochenta, llegó, silenciosamente, escondida bajo el ropaje del aburrimiento y el tedio. Menores de veinticinco años y por encima de los dieciséis, estos chicos han hecho del aburrimiento su carta de presentación, su ideología preferida. Son hijos, en su mayoría, de aquellos padres cuarentones y nostálgicos que, a su vez, tuvieron unos padres rigurosos, adecos o comunistas.

Su filosofía se basa en el puro "tripear", en las puras ganas de vivir al desgaire y no le paran bola al dinero ni a la política. El mundo puede estarse acabando y, sin embargo, ellos son impermeables a tales catástrofes. Su existencia tiene una sólida raigambre en el aburrimiento. Sus exclamaciones favoritas, ante cualquier posibilidad de compromiso, son "qué ladilla", "no me fastidies" y un largo prontuario de quejas. Duermen demasiado y a cualquier hora, son autosuficientes en extremo y se sienten muy cómodos con la informática. De hecho, nacieron y se criaron con miles de cables, cientos de "chips" adheridos a su personalidad. Sus ídolos inobjetables pueden ser, dependiendo del caso, Marilyn Manson, Madonna o Bart Simpson.

Cínicos, flojos y fervorosamente sinceros, prefieren vivir al margen de los hechos históricos hasta el punto de evidenciar una gélida condición decadente. Criaturas de un nuevo siglo, especímenes extravagantes y desenfadados, se burlan hasta de sí mismos. Si llegaran a descubrir a Cioran, de seguro que lo convertirían en una especie de Gurdieff posmoderno por aquello del inconveniente de haber nacido. Anti épicos y anti héroes en todo momento, sus vidas parecen estar en otro lado. "Tripear" lo es todo, y aburrirse, por más dramática que les resulte la realidad, constituye la esencia de su naturaleza. Definitivamente son felices.



Juan Carlos Santaella.
Orosant@Cantv.net
Diario El Nacional, Caracas.
10/01/2000.

