



Autopercepción de la ansiedad en alumnos de Grado de Educación Infantil y Primaria ante situaciones de examen

Isabel María Merchán Romero ¹
Juan de Dios González Hermosell ²
Guadalupe Martín-Mora Parra ³

RESUMEN:

Este estudio forma parte de una investigación más amplia cuya finalidad es analizar la influencia de la competencia emocional en el clima social de un aula y en el rendimiento académico de los alumnos. La ansiedad es uno de los factores que inciden negativamente en el rendimiento y los resultados obtenidos por estudiantes en situaciones de examen. El presente estudio pretende conocer la Autopercepción de Ansiedad en universitarios. Para ello se ha tomado como población a alumnos del Grado de Maestros de la Universidad de Extremadura durante el curso 2013-2014, seleccionando una muestra de 114 estudiantes de entre 18 y 20 años. Se han obtenido datos a través de la aplicación de un Test de Autopercepción de Ansiedad en situaciones de exámenes. Los resultados muestran que el nivel de ansiedad de los estudiantes ante situaciones de examen es elevado y las manifestaciones cognitivas son las que se presentan en mayor medida.

Palabras clave: Ansiedad; Alumnos; Universidad; Exámenes.

¹ Licenciada en Psicopedagogía. Universidad de Extremadura. Doctoranda em Departamento de Psicologia - Facultad de Educación, Universidad de Extremadura. isabelmerchan8288@gmail.com.

² Doctor em Psicopedagogia - Universidad de Extremadura. Professor Asociado de Ciencias de la Educación, Facultad de Educación, Universidade de Extremadura. juande@unex.es.

³ Licenciada en Psicopedagogía. Universidad de Salamanca. Doctoranda em Departamento de Psicologia - Facultad de Educación, Universidad de Extremadura. guadammp@gmail.com.

El estudio que se presenta forma parte de un proyecto que pretende evaluar la influencia de la competencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En concreto, este estudio evalúa la Ansiedad de estudiantes de Grado de Educación Infantil y Primaria, fundamentándose en que la docencia es una profesión que genera más nivel de ansiedad y estrés, como demuestran las investigaciones de Donders et al (2003) o Lambert y McCarthy (2006), siendo la ansiedad junto con el estrés y la depresión, las principales enfermedades que causan bajas laborales entre los maestros y profesores, algo que se confirma en el estudio realizado por Alemañy en 2009.

Kyriacou (2003) afirma que la docencia es una labor muy exigente que provoca estrés y en algunos casos ansiedad a las personas que la desempeñan. Además, nunca el docente había estado sometido a demandas tan complejas, intensas y contradictorias y este... escenario afecta a nuestra eficacia profesional tanto como a nuestro equilibrio” (Gómez 2000, p. 19).

Todo el mundo experimenta miedo y ansiedad. El miedo es una respuesta emocional, fisiológica y del comportamiento ante el reconocimiento de una amenaza externa, mientras que la ansiedad es un temor carente de objeto exterior (Conde 2004).

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se encuentra entre los trastornos de ansiedad más frecuentes. Su núcleo principal gira en torno a la preocupación. Algunas actividades sociales, como hablar a un grupo, hablar con alguien laboralmente superior, tocar en un concierto musical con auditorio, entre otras, son situaciones que generan temor y si ese temor es excesivo provoca ansiedad.

Una de las definiciones de ansiedad ante los exámenes más aceptadas es la de Spielberger y Vagg (1995), que definen la ansiedad ante los exámenes, en el ámbito de su teoría de rasgo-estado, como una característica específica, o rasgo, de personalidad, la disposición individual para exhibir estados de ansiedad de forma más intensa y frecuente de lo habitual, con preocupaciones, pensamiento irrelevantes que interfieren con la atención, concentración y realización en los exámenes.

La ansiedad frente a los exámenes según Gutiérrez Calvo y Avero (1995) constituye una tendencia relativamente estable de los sujetos a responder con niveles elevados de estrés a situaciones en las que se evalúan sus aptitudes, por la preocupación a no desempeñar adecuadamente la tarea y las consecuencias que esto suponga en su autoestima, su estatus o la pérdida del beneficio que se esperaba por la superación adecuada de la prueba de evaluación.

La ansiedad ante los exámenes supone un serio problema por el elevado número de estudiantes que la padecen, así como por la negativa influencia que ejerce ésta sobre su rendimiento.

Por ello el fracaso escolar que sufre un elevado número de alumnos no es debido a las dificultades de aprendizaje o las limitaciones cognitivas, sino a la extrema ansiedad que experimentan ante las situaciones de exámenes y que le impide alcanzar un rendimiento óptimo (Bausela 2005).

Una situación de evaluación implica para la persona que se somete a ella un cierto nivel de activación que, a priori, facilita el rendimiento porque pone en funcionamiento un conjunto de respuestas encaminadas a dar solución a la demanda o tarea que se plantea. No obstante, en ocasiones esa situación de evaluación genera una respuesta excesiva de ansiedad que dificulta el rendimiento y genera sobrecarga en la memoria de trabajo, lo cual interfiere negativamente en la resolución de la tarea y aumenta la ansiedad percibida. (Lancha & Carrasco 2003)

Los experimentos realizados por la escuela lowa (Bausela 2005) con individuos que puntúan alto y bajo en el rasgo ansiedad, indican que ante tareas simples los sujetos más ansiosos tienen tasas de rendimiento más elevadas que los menos ansiosos y ante tareas complejas (en las que existen distintas alternativas de respuesta) los sujetos más ansiosos obtuvieron peores resultados en la tarea. Esto se debe a que al aumentar el nivel de activación, hay mayor probabilidad de dar respuestas alternativas incorrectas que correctas, al menos al inicio de la prueba. En esta línea, Fernández-Castillo (2009), indica que los estudiantes que obtienen una puntuación alta en los niveles de ansiedad presentan bajos niveles de atención selectiva, mientras que los niveles moderados de ansiedad se asocian a mejor rendimiento académico.

Rosario, Núñez, Salgado, González-Pienda, Valle, Joly y Bernardo (2008) exponen que los estudiantes perciben las situaciones de evaluación como más o menos amenazadoras según diferencias individuales en ansiedad ante los exámenes, factores personales y situacionales, competencias para el estudio, preparación para el afrontamiento, así como dependiendo de la interpretación que se haga de la situación de examen.

La percepción de las situaciones de evaluación o situaciones educativas cotidianas como amenazadoras supone un problema para los estudiantes porque van a evitar de manera recurrente exponerse a dichas situaciones, es decir, preguntar en clase, dar opiniones o realizar exámenes. Además, la evaluación negativa de estas situaciones es poco realista, como lo es la visión que tienen de las consecuencias que un fracaso eventual pueda generarles. Además, los estudiantes que no rindan en sus exámenes finales tras haberse preparado adecuadamente, pueden llegar a presentar dificultades para avanzar en su carrera, indicadores de malestar psicológico (depresivos) y desmotivación por seguir estudiando (Furlan 2013)

Esta problemática ha dado lugar a la realización de numerosos estudios que han intentado relacionar la existencia de la ansiedad en estas situaciones con otras variables existentes como el género, variables personales y familiares y estrategias de aprendizaje, entre otras.

Magalhaes (2007), demuestra que las chicas sufren mayor nivel de ansiedad ante las pruebas de evaluación porque se enfrentan a estas de una manera más implicada y responsable que los chicos, teniendo la necesidad de alcanzar las expectativas que se les demandan socialmente, mientras los chicos se implican en aquellas tareas para las que se perciben competentes y no en las que consideran no tener suficientes aptitudes, no sufriendo ansiedad ante estas últimas.

Algunos estudios se han centrado en analizar las relaciones existentes entre la ansiedad y variables personales y familiares (Rosario, Núñez, Salgado, González-Pienda, Valle, Joly y Bernardo 2008), demostrando que la ansiedad ante los exámenes disminuye con el aumento del nivel de estudios de los padres, el número de cursos suspensos y las notas obtenidas.

Otros estudios han relacionado la ansiedad con las estrategias de aprendizaje, la baja habilidad para el estudio y el uso de estrategias superficiales de procesamiento de la información, existiendo influencias recíprocas entre dichas variables (Furlan, Sánchez, Heredia, Piemontesi, Illbele 2009). Algunas investigaciones indican que la elevada ansiedad ante los exámenes se debe a estrategias de aprendizaje y memorísticas poco profundas, dificultades en la autorregulación del aprendizaje, en la comprensión, el establecimiento de relaciones y organización de conceptos y en la diferenciación del material relevante y accesorio. Es decir, la ansiedad se genera debido a un déficit en las habilidades y procesamiento de la información. En esta línea, existirían los estudiantes con estrategias de estudio inefectivas, es decir, los que tienen problemas para codificar, organizar y recuperar la información, y los estudiantes con problemas en recuperar la información durante el examen, que son aquellos que tienen un conocimiento adecuado pero la percepción de la situación como amenazante les bloquea el acceso al mismo (Furlán *et al.* 2009).

Mas y Cuesta (2004), revelan que algunos alumnos relatan tener pensamientos obsesivos acerca de la pérdida de tiempo que supone no estar estudiando continuamente y como consecuencia tienen excesiva preocupación por suspender (citado en Álvarez, Aguilar & Lorenzo 2012).

Del mismo modo, no solamente influyen variables y factores previos a la situación de evaluación, sino que también es determinante el modo en que se desarrolle esta para que el sujeto controle su ansiedad o por el contrario ésta se eleve.

En esta línea Anderson y Sauser (1995) realizaron estudios en los que midieron las competencias de afrontamiento de los estudiantes en situaciones de estrés como los exámenes, percibiendo que los estudiantes más competentes percibían estas situaciones como menos amenazadoras que los estudiantes que tenían menos competencias.

En esta línea, estos autores explican que influyen de manera importante los primeros minutos del desarrollo de la prueba, de manera que si el estudiante es capaz de responder adecuadamente a los primeros ítems, su ansiedad y preocupación se reducirá considerablemente, mejorando su capacidad de atención, concentración, recuerdo... Sin embargo, la incapacidad de dar una respuesta adecuada a estas cuestiones iniciales conlleva un aumento de la tensión, activación fisiológica, pensamientos negativos, etc. de los estudiantes, influyendo negativamente en el resultado final de la prueba.

En cualquier caso y sea debido a la influencia de unas u otras variables, la ansiedad ante situaciones de exámenes parece estar muy presente en los estudiantes, sobre todo en las etapas superiores de enseñanza, en las que los resultados de estos son mucho más determinantes para el futuro del individuo.

Los estudios consultados ponen de manifiesto que entre el 15-25% de los estudiantes de primaria y secundaria en España presentan niveles elevados de ansiedad ante los exámenes (Escalona & Miguel-Tobal 1996). El estudio más importante realizado en nuestro país ha sido el coordinado por Hernández (2005), realizado con una muestra de 28.559 estudiantes de 16 universidades españolas, que representan la mayoría de las titulaciones de la comunidad universitaria española. Dicho estudio expone que un 20% de los estudiantes informa tener una importante manifestación de ansiedad al enfrentarse a exámenes e incluso necesitaría ayuda especializada.

Según la Teoría Tridimensional de la Ansiedad (Oblitas 2014), el estado de ansiedad se hace observable a través de tres tipos de manifestaciones: las cognitivas, las fisiológicas y las motoras.

A nivel cognitivo, las personas que sufren ansiedad experimentan preocupación excesiva reflejada en pensamientos e imágenes negativas sobre la situación, evaluación negativa de los estímulos, percepción de la situación como incontrolable por su parte, dificultad para decidir, temor, pensamientos negativos sobre uno mismo, dificultades para pensar y concentrarse y temor a que los demás perciban las dificultades y el estado de ansiedad que sufren. La preocupación se relaciona con la posibilidad de no aprobar u obtener un rendimiento inferior al esperado y sus potenciales consecuencias, es decir, un resultado adverso que impida, retrase o dificulte el avance y finalización de la carrera, el acceso a becas u otros logros.

Isabel María Merchán Romero; Juan de Dios González Hermosell

A nivel fisiológico, la ansiedad genera dificultad para respirar o sensación de ahogo, palpitations o ritmo cardíaco acelerado, sudoración o manos frías y húmedas, sequedad de boca, mareos o sensaciones de inestabilidad, náuseas, diarreas u otros trastornos abdominales, sofocos o escalofríos, micción frecuente y dificultades para tragar o sensación de tener un nudo en la garganta.

A nivel motor se encuentran perturbaciones en la conducta motora verbal, tales como, temblor de la voz, repeticiones, tartamudeo, quedarse en blanco, tic, temblores, evitación de situaciones temidas, fumar o comer en exceso, intranquilidad motora o por el contrario quedarse paralizado.

Estos dos últimos tipos de manifestaciones son los más observables exteriormente, lo cual aumenta la preocupación del sujeto por que los demás las perciban, sobre todo en el caso de pruebas de evaluación orales.

La ansiedad ante los exámenes, genera además valoraciones y atribuciones del fracaso en el propio individuo que le disminuyen la autoestima y le generan sentimientos de incompetencia, incrementando su malestar subjetivo y contribuyendo al abandono o la demora indefinida en el avance de sus estudios (Gutiérrez 1996).

Tras percibirse que la mayoría de los estudios se han centrado en evaluar las variables que inciden en la experimentación de ansiedad ante situaciones de evaluación, el presente estudio tiene como objetivo conocer el grado en que estas manifestaciones se hacen más patentes en los estudiantes de Grado de Maestro, población elegida porque la futura profesión docente es una de las que presenta un índice de ansiedad más alto, siendo esta junto al estrés y la depresión las principales enfermedades que causan bajas laborales entre los maestros y profesores (Alemañ 2009).

Además, se ha pretendido conocer cuáles de las manifestaciones de ansiedad, fisiológicas, cognitivas o motoras, experimentan los estudiantes de Grado de maestro en mayor medida, y si existen diferencias significativas entre el padecimiento de unas manifestaciones y otras.

Para ello se ha realizado un muestreo aleatorio y se ha medido el nivel de ansiedad experimentado en 114 estudiantes de los Grados de Maestro de Educación Infantil y Primaria, a través de un test de autoevaluación de la ansiedad ante situaciones de exámenes, analizándose los resultados obtenidos de manera descriptiva-interpretativa, como se expone a continuación.

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

La metodología elegida para la realización de este estudio ha sido descriptiva- interpretativa a través de la cual se trata de describir, explicar y comprender cuáles son las manifestaciones de ansiedad

que más se presentan en los estudiantes de Grado de Maestro y si su presencia es normalizada o puede interferir negativamente en el desempeño académico.

Nuestro estudio parte de la premisa de que el nivel de ansiedad de los estudiantes de Grado de Educación Infantil y Educación Primaria ante situaciones de exámenes es elevado, pudiendo participar negativamente en el desempeño académico en estas circunstancias.

PARTICIPANTES

La población objeto de estudio se compone de 1300 estudiantes que cursan estudios de Grado de Educación Infantil y Educación Primaria de la Facultad de Educación, en la Universidad de Extremadura. De entre los distintos grupos de alumnos estudiantes de Grado en esta Facultad se seleccionó al azar una muestra de 114 estudiantes.

Tienen edades comprendidas entre 18 y 21 años. No se conoce la distribución exacta en función de sexo ni de nivel socio-cultural o procedencia urbana-rural porque no era objetivo del estudio marcar las diferencias según estas variables.

INSTRUMENTO Y TÉCNICA DE RECOGIDA DE DATOS

Para la recogida de los datos hemos utilizado un cuestionario de autoevaluación elaborado por José Manuel Hernández, Doctor en Psicología y Profesor de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad Autónoma de Madrid, coordinador de la Comisión de Ansiedad y Estrés en el campo de la educación.

El cuestionario está elaborado para evaluar el nivel de ansiedad y estrés que generan los exámenes a los estudiantes y determina cuáles son las manifestaciones específicas que pueden tener estos estudiantes ante las situaciones de evaluación.

Consta de 12 ítems, cinco de ellos recogen manifestaciones cognitivas, cuatro son de manifestaciones fisiológicas y tres ítems hacen referencia a las manifestaciones motoras, propias de la experimentación de ansiedad ante situaciones de exámenes. El estudiante deberá valorar el grado en que sufre cada manifestación según una escala del 1 al 5, en la que 1 implica que nunca sufre esa manifestación al realizar un examen, 2 casi nunca, 3 regularmente, 4 casi siempre y 5 significa que siempre le sucede.

Al finalizar el cuestionario, se calcula la puntuación media obtenida por cada uno de los estudiantes en los ítems correspondientes a cada uno de los tres tipos de manifestaciones, hallándose una puntuación que si se encuentra entre 1-2 puntos no resulta preocupante, si se encuentra entre 3-4

puntos muestra que las manifestaciones experimentadas pueden interferir en el rendimiento del sujeto en la prueba de evaluación y si la puntuación obtenida es superior a los 4 puntos existe un nivel de ansiedad elevado que repercute en el rendimiento y en consecuencia puede tener influencias a nivel psicológico.

A los ítems del cuestionario se han añadido preguntas que permitieran hacer un análisis cualitativo-interpretativo de los resultados. Estas cuestiones han sido: ¿cuáles son los pensamientos que tienes en el periodo previo a la prueba de evaluación?, ¿qué te preocupa más en caso de suspender el examen?, ¿qué cambios físicos experimentas en mayor medida ante los exámenes?, ¿qué cambios motores experimentas en mayor medida ante los exámenes?, ¿cómo influyen las primeras cuestiones del examen?, ¿conoces y pones en práctica técnicas de control de la ansiedad?, etc.

PROCEDIMIENTO

En primer lugar seleccionamos el instrumento de evaluación que se ajusta a los objetivos de nuestro estudio, explicado anteriormente.

Una vez seleccionado el grupo de estudiantes que constituye la muestra, nos pusimos en contacto con ellos para comunicarles el objeto de nuestro estudio y solicitarles su colaboración. tras ser aceptada nuestra demanda, se procede al desarrollo del estudio. En una hora en la que todos los alumnos asisten al aula, se les facilita el cuestionario que deberán cumplimentar de forma individual y reflexiva, marcando entre 1 y 5 las manifestaciones que experimentaban ante situaciones de examen.

Una vez obtenidos los datos, se analizan y se extraen conclusiones.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

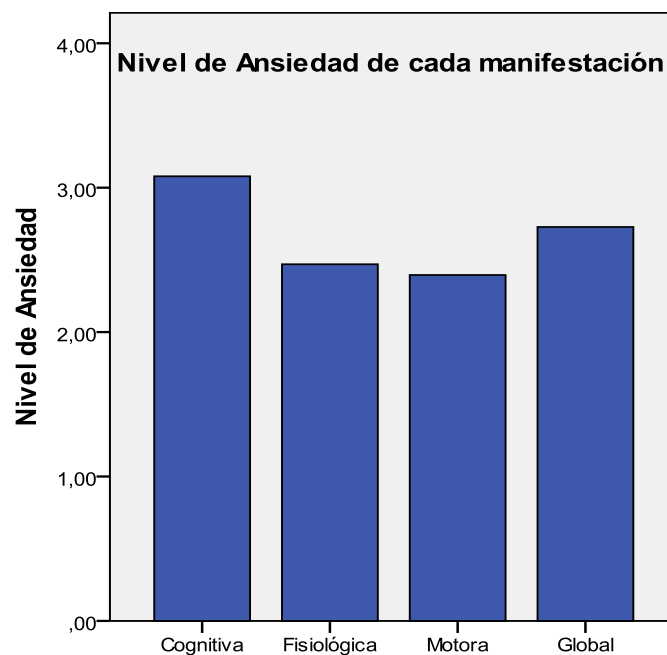
A continuación se presenta el análisis de los datos de ansiedad global que experimentan los estudiantes de la muestra escogida, para posteriormente profundizar en el conocimiento de los tipos de manifestaciones más comunes.

El análisis de datos inicial permite confirmar la hipótesis de trabajo, es decir, el nivel de ansiedad de los estudiantes de Grado de Educación Infantil y Educación Primaria ante situaciones de exámenes es elevado, pudiendo influir negativamente en el desempeño académico de los estudiantes en estas circunstancias.

En el siguiente gráfico (Figura 01) podemos observar estos resultados:

El análisis de la puntuación global de los 114 estudiantes permite conocer que los niveles de ansiedad global están por encima de la puntuación media considerada en el cuestionario, lo que significa que están al límite de que en la situación de evaluación estas manifestaciones interfieran negativamente en su rendimiento, provocando una disminución del mismo y por tanto unos resultados no tan positivos como los que se corresponderían con el nivel de conocimientos y trabajo alcanzado.

Figura 01. Manifestaciones de ansiedad a nivel cognitivo, fisiológico, motor y global



Fuente: elaboración propia

Al analizar los resultados de manera más pormenorizada, considerando las respuestas de los sujetos en cada una de las manifestaciones medidas, se observa que de los tres tipos de manifestaciones propias del estado de ansiedad, cognitivas, fisiológicas y motoras, las primeras son las que más presentes están en este grupo de estudiantes, existiendo diferencias significativas con la presencia del resto de manifestaciones.

De acuerdo con las respuestas de los estudiantes, la ansiedad que experimentan ante los exámenes se manifiesta principalmente a través de una preocupación excesiva por el resultado obtenido en la prueba y el sentimiento de miedo a no responder a las expectativas de los demás y a las consecuencias que ese fracaso pueda tener en su futuro laboral. Este miedo y la preocupación que experimentan los estudiantes dan lugar a que durante los minutos previos a la entrada en el aula en la que se realiza la prueba de evaluación y durante los primeros 15 minutos del desarrollo de la misma, los estudiantes tengan pensamientos negativos sobre la ejecución y los resultados.

Según las respuestas de los estudiantes, los pensamientos más comunes son “no lo haré bien” y “no me dará tiempo”. Estos pensamientos se acompañan de la inseguridad que experimenta y que les hace pensar “no estoy lo suficientemente preparado” y “el examen va a ser muy difícil”.

La preocupación excesiva, los pensamientos negativos, el miedo y la inseguridad les provoca un sentimiento de incapacidad de afrontar de afrontar la situación con éxito y que hagan una evaluación negativa de la situación. Todo ello genera dificultad para decidir, pensar, estudiar o concentrarse y/o temor a que los demás perciban esa dificultad. En el menor de los casos, estos pensamientos pueden generar que la persona sienta ganas irrefrenables de llorar.

A través de las respuestas de los estudiantes en las que se medía el grado de ansiedad que presentan a nivel de manifestaciones fisiológicas, se puede decir que en su mayoría coinciden en las siguientes: “me late muy rápido el corazón”, “la respiración es más agitada”, “siento problemas gastro-intestinales”, me tiemblan las manos y se me seca la boca.

Estas manifestaciones se presentan en menor grado que las cognitivas y uno de los mayores temores es que los demás puedan apreciar que se encuentran en ese estado, ya que son más observables que las anteriores.

Una de las peores consecuencias que pueden tener las manifestaciones fisiológicas es que se escapen al control del estudiante y le provoquen un ataque de ansiedad. Son pocos los casos en los que los encuestados han reconocido haber sufrido en alguna ocasión un ataque de ansiedad ante un examen o ante la exposición de un trabajo. Sin embargo, un mayor número de estudiantes ha reconocido no asistir a una prueba de evaluación por tener problemas gastro-intestinales.

En cuanto al análisis de las respuestas referidas a las manifestaciones motoras, éstas son las menos comunes entre estos estudiantes. Las manifestaciones de este tipo más presentes son “me quedo paralizado”, “sufro intranquilidad motora, temblores o tics”, “necesito fumar, comer y/o beber en exceso” y, en el caso de que el examen sea oral o la prueba de evaluación suponga la exposición de un trabajo, “tengo perturbaciones en la conducta motora verbal, tartamudez o soy torpe en el discurso”.

Los estudiantes reconocen no preocuparse por estas manifestaciones, que suelen desaparecer durante los primeros minutos de la realización del examen.

Por último, es importante mencionar que la realización de pruebas de evaluación favorece el aprendizaje en el control de las manifestaciones de ansiedad, y la historia de aprendizaje influye decisivamente. Todos los estudiantes coinciden en que los resultados obtenidos en las primeras pruebas

de evaluación realizadas durante el periodo de exámenes, influye en el afrontamiento que llevan a cabo en las pruebas posteriores, de manera que si los resultados de los primeros exámenes son positivos, los estudiantes generan menor ansiedad y controlan el grado de la misma en las pruebas posteriores.

De igual manera han reconocido la influencia de los primeros ítems o preguntas de los exámenes, es decir, si saben la respuesta a éstas se relajan para el desarrollo de la prueba, sin embargo si no la saben, su grado de ansiedad se incrementa y comienzan a dudar sobre las respuestas al resto de ítems.

Finalmente, la mayoría de los estudiantes coinciden en que nunca han recibido una preparación que les facilite la adquisición de técnicas para el control de la ansiedad ante estas situaciones.

CONCLUSIONES

En este artículo se han revisado las manifestaciones de ansiedad que presentan los estudiantes de Grado de maestro ante los exámenes, diferenciando entre manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras.

Las principales conclusiones de la investigación que se destacan son las siguientes:

- Los resultados obtenidos ponen de manifiesto que el nivel global de ansiedad de los estudiantes de Grado de Maestro ante situaciones de evaluación es elevado, influyendo negativamente en la ejecución de la prueba.
- Las manifestaciones cognitivas de ansiedad son las más presentes en los estudiantes de Grado de Maestro, de manera que estos estudiantes presentan dificultades de concentración y toma de decisiones ante situaciones de evaluación por la influencia de la valoración negativa de las mismas y por autoperibirse incapaces de afrontarlas positivamente.
- Las manifestaciones fisiológicas y motoras se presentan en menor medida y los estudiantes no temen la influencia de éstas en la realización de la prueba sino que los demás las perciban.
- Los resultados obtenidos en las pruebas de evaluación previas, influyen en la generación de ansiedad que experimentan.
- El comienzo del desarrollo de la prueba de evaluación influye en la capacidad de los estudiantes para minimizar el grado de ansiedad que experimentan.

Isabel María Merchán Romero; Juan de Dios González Hermosell

- A pesar de la influencia del sentimiento de ansiedad y estrés en el rendimiento ante situaciones de exámenes, los estudiantes no han recibido formación para adquirir técnicas que les permitan enfrentarse a estas situaciones de manera más relajada.

Las conclusiones de este estudio concuerdan con las obtenidas en otros estudios relacionados con la temática, corroborando la idea de que los exámenes constituyen uno de los estresores académicos más importantes de la vida de los estudiantes, teniendo efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico.

Por otra parte, a través de este estudio se corroboran los resultados que presentan Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012), cuya muestra de estudiantes presenta en mayor medida manifestaciones cognitivas de ansiedad, seguidas de manifestaciones fisiológicas y motoras, al igual que sucede en el estudio que se expone.

Del mismo modo, los resultados obtenidos en este estudio concuerdan con los que presentan Anderson y Sauser (1995), de manera que la influencia de las primeras cuestiones de las pruebas de evaluación es decisiva en la resolución de la prueba completa.

Partiendo de estos datos sería conveniente prevenir los efectos negativos del estrés y la ansiedad implementando sesiones para instruir en el control de la ansiedad a todos los grupos-clase al comienzo de sus estudios universitarios, de manera que estas técnicas les ayuden a controlar la ansiedad, sobre todo a controlar las manifestaciones cognitivas que puedan dificultar en mayor medida su desempeño académico.

En esta línea, cabe destacar el interés por desarrollar estudios que midan el grado de eficacia de Programas para el control de la Ansiedad en población universitaria.

Del mismo modo, es importante señalar que los resultados hallados podrían aspirar a ser representativos de la población de estas titulaciones universitarias si el tamaño de la muestra fuera mayor y más representativa, es decir, tomando como población a estudiantes de otras facultades. Por ello remarcamos la importancia de realizar futuras investigaciones que tengan como objetivo conocer el estrés académico ante situaciones de evaluación.

Finalmente, pero no por ello menos importante, es necesario considerar que la adquisición de técnicas para el control de la ansiedad no es una tarea fácil ni rápida, sino que requiere de entrenamiento continuo y sistemático hasta llegar a alcanzar un estado de control que nos permita

enfrentarnos a la situación que nos genera ansiedad y aplicando estas técnicas alcancemos la relajación en el menor tiempo posible.

REFERÊNCIAS

Alemañy C 2009. La docencia: enfermedades frecuentes de esta profesión. *Cuadernos de educación y desarrollo*, 1(1).

Álvarez J, Aguilar JM, Lorenzo JJ 2012. La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(26): 333-354.

Anderson SB, Sauser Jr. WI 1995. Measurement of test anxiety: An overview. En Spielberger CD, Vagg PR (Eds.): *Test anxiety: Theory, assessment and treatment*. Taylor & Francis, Washington, DC. p. 15-34

Bausela E 2005. Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere: Revista Venezolana de Educación*, 31: 553-557.

Conde E 2004. La ansiedad en la educación musical. *Revista de Psicodidáctica*, 17: 101-107.

Escalona A, Miguel-Tobal JJ 1996. La ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 2(2): 195- 209.

Fernández-Castillo A, Gutiérrez Rojas ME 2009. Atención selectiva, ansiedad y sintomatología depresiva y rendimiento académico en adolescentes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17(7): 49-76.

Furlan LA 2013. Eficacia de una intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes de Estudiantes Universitarios Argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(1): 75-89

Furlan LA, Sánchez J, Heredia D, Piemontesi S, Illbele A 2009 Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 5(1): 117-124.

Gutiérrez M 1996. Ansiedad y deterioro cognitivo: incidencia en el rendimiento académico. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3): 173-194.

Gutiérrez-Calvo M, Avero P 1995. Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: Déficit de procesamiento versus falta de confianza. *Psicothema*, 7: 569-578.

Hernández JM 2005. Ansiedad ante los exámenes: una evaluación de sus manifestaciones en los estudiantes universitarios españoles. Barcelona, Universidad de Barcelona: P.A.U. *Education*, 1: 13-18.

Lancha C, Carrasco MA 2003. Intervención en ansiedad a los exámenes, obsesiones y compulsiones contenidas en un trastorno obsesivo compulsivo de la personalidad. *Acción Psicológica*, 2(2): 173-190.

Magalhães A 2007. *Ansiedade face aos Testes, Género e Rendimento Académico: um estudo no Ensino Básico*. Tese de mestrado, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade do Minho.

Oblitas L 2004. *Psicología de la salud y calidad de vida*. Thomson, México.

Rosario P, Núñez JC, Salgado A, González-Pienda JA, Valle A, Joly C, Bernardo A 2008. Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4): 563-570.

Spielberger CD, Vagg PR 1995. Test anxiety: A transactional process. En Spielberger CD, Vagg PR (Eds.): *Test anxiety: Theory, assessment and treatment*. Taylor & Francis, Washington, DC. pp. 3-14

Anxiety self-perception in students grade teacher in situations of examination

ABSTRACT

This study is part of a broader whose purpose is to analyze the influence of emotional competence in the social climate of a classroom and academic performance of students. Anxiety is one of the factors that adversely affect performance and results obtained by students in exam situations. This study intends to know the Self-rated Anxiety in university students. This population has been taking as Grade Teacher at the University of Extremadura during the course 2012-2013, selecting a sample of 114 students aged between 18 and 20 years. Data have been obtained through the application of a Test Anxiety Self-Perception in in situations of examination. The results show that he level of anxiety experienced in situations of examination these students is high and cognitive manifestations are presented further.

Keywords: Anxiety; Pupils; University; Exams.

Submissão: 13/10/2014
Aceite: 01/07/2015