

Dispositivos de orientación universitaria. Contextos y experiencias del taller “miedo a los exámenes” con estudiantes de la FFyB-UBA.

Quattrocchi, Paula, Virgili, Natalia, Flores, Claudia Rosana y García, María Esperanza.

Cita:

Quattrocchi, Paula, Virgili, Natalia, Flores, Claudia Rosana y García, María Esperanza (2025). *Dispositivos de orientación universitaria. Contextos y experiencias del taller “miedo a los exámenes” con estudiantes de la FFyB-UBA. XVII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXII Jornadas de Investigación XXI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VII Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VII Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-004/750>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eNDN/Whn>

DISPOSITIVOS DE ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA. CONTEXTOS Y EXPERIENCIAS DEL TALLER “MIEDO A LOS EXÁMENES” CON ESTUDIANTES DE LA FFYB-UBA

Quattrocchi, Paula; Virgili, Natalia; Flores, Claudia Rosana; García, María Esperanza
Universidad de Buenos Aires. Rectorado. Secretaría de Relaciones Institucionales, Cultura y Comunicación.
Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

En este trabajo se compartirá la experiencia de diseño e implementación del taller “Miedo a los exámenes” que la DOE-UBA brinda, desde el enfoque de la Psicología de la Orientación, a estudiantes de carreras de la Facultad de Farmacia y Bioquímica, desde 2024. Este dispositivo procura alojar el malestar subjetivo de los/as estudiantes, promover la reflexión sobre las diversas problemáticas asociadas a los exámenes y favorecer la construcción colaborativa de herramientas simbólicas que les permitan avanzar en la carrera y tener experiencias de estudio satisfactorias. El grado de ansiedad o estrés académico que experimentan los/as estudiantes ante los exámenes a lo largo de sus trayectorias universitarias, se encuentra asociado a múltiples factores tanto subjetivos como contextuales. Interviene, por ejemplo, el autoconcepto académico, el nivel de autoexigencia y de autocritica, las experiencias de examen previas, los métodos de estudio, la organización del tiempo, las características e importancia de cada examen, el grado de acompañamiento, y las expectativas y exigencias del entorno. A partir de las voces de quienes optaron por participar en los talleres y del trabajo realizado, se reflexionará acerca de cómo esta línea de acción de acompañamiento y orientación universitaria contribuye al desarrollo de las trayectorias de los estudiantes.

Palabras clave

Trayectoria universitaria - Orientación universitaria - Estrés académico - Miedo a los exámenes

ABSTRACT

UNIVERSITY GUIDANCE DEVICES. CONTEXTS AND EXPERIENCES FROM THE “TEST ANXIETY” WORKSHOP WITH STUDENTS FROM THE FFYB-UBA

This paper will share the experience of design and implementation of the workshop “Test Anxiety” that DOE-UBA has offered to students of the Faculty of Pharmacy and Biochemistry since 2024. The purpose of this workshop is to hold students’ subjective discomfort, promote students’ reflection on the various problems associated with exams, and encourage their collaborative construction of symbolic tools that allow them to move

forward in their studies and have satisfactory academic experiences. The degree of academic anxiety or stress that students experience related to examinations throughout their university careers is associated with multiple factors, both subjective and contextual. These factors include, for example, academic self-concept, level of self-demand and self-criticism, previous exam experiences, studying methods, time management, the different characteristics and importance of each exam, the degree of perceived support and the expectations and demands of their environment. Based on the voices of those who chose to participate in the workshops and the work carried out through them, we will reflect on how this line of university guidance intervention contributes to the development of students’ careers.

Keywords

University trajectories - University guidance - Academic stress - Fear of exams

BIBLIOGRAFÍA

- Ahumada, C. (2019, 27 de noviembre). Cómo disminuir la ansiedad ante los exámenes. <https://unciencia.unc.edu.ar/educacion/como-disminuir-la-ansiedad-ante-los-examenes-orales/#que-tecnicas-son-utiles-para-disminuir-la-ansiedad>
- Aisenson, D. (2007). Enfoques, objetivos y prácticas de la Psicología de la Orientación. Las transiciones de los jóvenes desde la Psicología de la Orientación. En D. Aisenson, J. A. Castorina, N. Elichiry, A. Lenzi y S. Shlemenson (Eds.). *Aprendizajes, Sujetos y Escenarios. Investigaciones y Prácticas en Psicología Educacional* (pp. 71-94). Buenos Aires: UBA-Noveduc.
- Bausela Herreras, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere*, 9 (31) 553-558. Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela.
- Furlan, L. (2020, 14-28 de septiembre). *Estrategias para regular la ansiedad frente a los exámenes. Experiencia de taller*. Secretaría de Asuntos Estudiantiles de la Universidad Nacional de Córdoba. Dirección de Inclusión Social y el Departamento de Acompañamiento a las Trayectorias Académicas Estudiantiles. <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/taller-estrategias-para-regular-la-ansiedad-frente-los-ex%C3%A1menes>



Pelletier, D. y Dumora, B. (1984). Fundamentos y postulados para una concepción educativa de la orientación. En D. Pelletier y C. Bujold et collaborateurs (Eds.). *Pour une approche éducative en Orientation* (pp. 27-37) Québec: Gaétan Morin, éditeur. (Traducción para la Cátedra: Dra. Gabriela Aisenson).

Sarubbi De Rearte, E. y Castaldo, R.I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación. Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. (pp. 291-294) Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.