

I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2009.

La ansiedad frente a los exámenes: enfoques teóricos.

Kohan Cortada, Ana.

Cita:

Kohan Cortada, Ana (2009). *La ansiedad frente a los exámenes: enfoques teóricos. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-020/137>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eYG7/beR>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LA ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES: ENFOQUES TEÓRICOS

Kohan, Cortada Ana

Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires

RESUMEN

Se presenta el problema de la ansiedad frente a los exámenes y sus teorías explicativas de tipo cognitivo motivacional. Se hace un análisis de los cinco modelos más estudiados: el motivacional basado en la teoría del aprendizaje de Hull, el de los déficit cognitivos de Sarason, el modelo de la autoregulación , la teoría del propio mérito de Covington y los modelos del proceso transaccional de Spielberger basados en los trabajos de Lazarus y Folkman. También se analizan temas como las relaciones entre ansiedad frente a los exámenes y el rendimiento, los déficits y los sesgos. En cuanto a la medición de la ansiedad ante los exámenes, se mencionan especialmente los trabajos realizados por los psicólogos argentinos de la Universidad Nacional de Córdoba.

Palabras clave

Ansiedad Exámenes Modelos Sesgos

ABSTRACT

TESTS ANXIETY: THEORETICAL MODELS

This paper analyses the problems related to the "test anxiety" as a construct and the cognitive motivational models. The five more prominent theories are presented: the motivational model, based in the Hull learning theory, the Sarason model of cognitive deficit, the self regulatory model, the self-worth model by Covington and the transactional models of Spielberger. Some other concepts are analysed such as the relationship between anxiety and achievement, and biases and deficits in learning. In relation with the measurement of the construct "test anxiety" special mention is made of the work done by some psychologists at the National University of Cordoba

Key words

Test Anxiety Models Biases

INTRODUCCIÓN

La ansiedad frente a los exámenes es un fenómeno bien conocido por todos los profesores. Sin embargo, a pesar de que a menudo resulta un problema para la evaluación, no ha sido todavía resuelto convenientemente. Nuestro interés ahora es señalar cuáles son los factores que contribuyen más a este tipo de ansiedad. Las presiones de la vida académica suelen tener serios efectos sobre aquellos estudiantes que han desarrollado la tendencia a responder a las situaciones de evaluación con una ansiedad exagerada. Además es una pérdida para la sociedad que muchos estudiantes capaces no puedan contribuir con todas sus aptitudes debido a que su ansiedad puede llevarlos a fracasos innecesarios y a veces puede terminar en un verdadero problema de salud mental. Algunos investigadores como Spielberger (1972) que han comparado los resultados a lo largo de 3 años de estudios universitarios en grupos significativos hallaron que el 20% de los estudiantes muy ansiosos eran clasificados como fracasados académicos y abandonaban los estudios universitarios mientras esto solo sucedía en los mismos ambientes solo en el 6% de los estudiantes no ansiosos. Además, en los niños aquellos muy ansiosos solían ser clasificados con un año de atraso en lectura y matemáticas a pesar de no haber presentado dificultades intelectuales. La importancia de la ansiedad frente a los exámenes como un constructo clave para comprender la bajos resultados en las situaciones de examen y para el logro académico, es sumamente clara. Es importante por lo tanto averiguar cuáles son los factores que hacen que un alumno genere tanta ansiedad y porque otros no.

CONCEPTUALIZACIÓN DEL CONSTRUCTO

“ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES”

Recordemos que la palabra *ansiedad* deriva del latín *angere* que significa estrangular y se empezó a usar en psicología a partir de 1936 al traducir la palabra alemana *Angst* usada por Freud en una de sus obras publicadas en los Estados Unidos (Freud, 1936). La denominación de “ansiedad frente a los exámenes” como constructo científico se refiere a un conjunto de respuestas fenomenológicas, fisiológicas y comportamentales que están acompañadas de preocupación sobre las posibles consecuencias negativas o fracaso frente a un examen (Sieber, O’Neil, Tobías 1977) Los estudiantes ansiosos frente a los exámenes tienden a ver las situaciones evaluativas como amenazas personales. Como resultado reaccionan con percepciones de miedo, con baja autoeficacia, con baja autoestima, con atribuciones anticipatorias de fracaso y con reacciones emocionales exageradamente intensas al menor indicio de fracaso (Sarason et al, 1990) Tal vez uno de los primeros estudios de la ansiedad frente a los exámenes es uno de Felin que observó que un 18% de los jóvenes que frente a un fuerte examen en la Facultad de Medicina, presentaban azúcar en la orina (cosa que no tenían antes) y Cannon (1929) halló lo mismo luego de difíciles exámenes en un grupo de jóvenes muy ansiosos. Igualmente en Rusia, Luria, señaló las expresiones de ansiedad de los algunos alumnos en los exámenes. Pero todos estos investigadores ponían el acento en los síntomas fisiológicos Alrededor de 1930 con la publicación de Freud del libro “*El problema de la ansiedad*” despertó el interés de algunos psicólogos alemanes como Neumann que publicó el primer libro sobre la ansiedad frente a los exámenes. En los años 50 Sarason de la Universidad de Yale ya construiría un test para medir la ansiedad y también Spielberger(1972) que comenzó a estudiar más psicológicamente el constructo usando la distinción de Cattell (1928) entre *rasgo* (ansiedad estable a través del tiempo) y *estado* (ansiedad activada por una situación) . A partir de estos estudios los conceptos y el conocimiento de la ansiedad en general progresó rápidamente especialmente al ser incluido en el modelo cognitivo transaccional de Lazarus y Folkman (1984) y considerar el fenómeno (Zeidner, 1997) como un proceso dinámico que involucra la interacción de una cantidad de diferentes elementos que entran en juego en el estresante encuentro entre una persona y una situación de evaluación. Según esto los elementos clave de este proceso son: 1) el contexto evaluativo, 2) diferencias individuales en ansiedad rasgo, 3) percepciones de amenaza ,4) evaluaciones de la ansiedad estado 5) modelos de afrontamiento (*coping*) y 6) resultados de adaptación. Todos estos componentes son procesos dinámicos y continuos. Así no solo el sujeto reacciona a la situación, sino que también afecta a la situación en la cual está con una interacción constante y continua entre personas y situaciones. Por ejemplo, el comportamiento del examinador durante el examen puede impactar en el nivel del estado de ansiedad del examinado en situación de examen; pero también los niveles de ansiedad del examinado tienen un impacto sobre las actitudes y comportamiento del examinador.

MODELOS TEÓRICOS PARA EXPLICAR LA ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES

Existen varios modelos teóricos que pretenden explicar la ansiedad frente a los exámenes. Uno de los primeros es el **modelo motivacional** o de los impulsos basado en la teoría de Hull del aprendizaje. Según este modelo (Spence y Spence, 1966) se acentúan las reacciones emocionales y la elevada excitación explica las grandes diferencias entre los sujetos de mucha y poca ansiedad ante el aprendizaje y los exámenes. Luego aparecieron las teorías o **modelos de déficits cognitivos** que en algunos casos son atencionales (Sarason 1990) y en otros son déficits en habilidades. . La ansiedad invariablemente afecta la realización, centrando la atención no en la tarea específica del examen sino en pensamientos de autodesprecio y como no pueden concentrarse en resolver los problemas del momento o bien el examinado descubre en este instante que no ha sabido estudiar lo que debía, que ha utilizado malos hábitos de estudio y pasa el tiempo reprimiéndose esto (Benjamín et al, 1981). La teoría de la **auto-regulación** considera (Carver y Scheier, 1988) que la diferencia básica entre las personas con ansiedad frente a los tests y los no

preocupados es que estas últimas mantienen su confianza en ser capaces de contestar bien las preguntas, a pesar de tener alguna ansiedad. Se considera que esta situación puede ser modificada por las psicoterapias de tipo cognitivo. La teoría del **modelo del propio mérito** (Covington 1992) señala que los ansiosos frente a los exámenes representan una manifestación de la propia incompetencia intelectual y la poca autoestima. Seguramente esto se debe a experiencias evaluativas en el hogar o en la escuela en los primeros años de vida. Para los que auspician **los modelos del proceso transaccional** (Spielberger 1972) la preocupación y los componentes emocionales son los que comprometen la experiencia de ansiedad frente a los exámenes. Se considera que frente a una situación evaluadora surge como una interacción dinámica entre la propensión a una elevada ansiedad rasgo y la exposición a una situación de examen que se percibe con miedo y resulta en un estado de ansiedad de alto nivel El modelo transaccional atribuye la ansiedad frente a los exámenes sobre todo a las experiencias constitucionales primarias de socialización, junto con malas experiencias de fracaso en primeras situaciones de examen.

ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES Y POSTERGACIÓN DE LAS TAREAS

Otro fenómeno muy frecuente que está relacionado con la ansiedad, es la postergación de las tareas. La postergación es la tendencia a posponer una tarea, responsabilidad o una meta propuesta. La persona que posterga recurre a la evitación para tranquilizarse, y obtiene un alivio temporal. Pero la postergación tiene consecuencias devastadoras. Cuando este problema se hace crónico existen grandes probabilidades de fracaso, no porque la persona no sea capaz, sino porque este mal hábito puede llevarlo a considerar que no responde tal como se lo había propuesto y esto va progresivamente afectando su autoestima y la idea de autoeficacia.

ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES Y RENDIMIENTO

Algunos estudiantes universitarios, cuando tienen que enfrentar estas situaciones como hablar en público, conversar con una figura de autoridad, tener una entrevista laboral o realizar un examen, presentan muy altos niveles de ansiedad. La ansiedad en estos casos representa el temor de no poder alcanzar un nivel aceptable de actuación; como quienes creen, anticipadamente, que si no estudian hasta las citas a pie de página de los textos, no aprobarán la materia. En estos casos se les “disparan” de manera automática, pensamientos negativos acerca de la posibilidad de tartamudear, equivocarse o hacer el ridículo. Ello produce siempre una sensación subjetiva de malestar y, probablemente, un desempeño por debajo de lo esperado. Es probable que el estudiante lleve con un nivel de ansiedad tan alto ante la posibilidad de equivocarse, que esto mismo le produzca el fenómeno de la “mente en blanco”.

Se ha estudiado ampliamente la relación entre ansiedad y rendimiento. Por ejemplo, en situaciones de evaluación en las que existe presión, las personas con un nivel de ansiedad elevado se desempeñan peor de lo esperado, cualquiera sea la dificultad de la tarea, pues tienen que distribuir su capacidad de atención entre la exigencia que impone la resolución de tarea y los indicadores de ansiedad. Como la capacidad de prestar atención es limitada, cuanto mayor sea el número de elementos que interfieran a causa de la ansiedad, menor será la capacidad de atención que queda libre para dedicar a los aspectos relevantes para la tarea concreta que debe enfrentar y resolver. Con relación a la influencia de la ansiedad sobre el recuerdo y la memoria, se genera una interferencia cognitiva produciendo disminución de la atención e interfiriendo durante el procesamiento de la información. Esto termina afectando las habilidades y funciones cognitivas superiores. Lo que explicaría que a mayor exigencia de la tarea para procesar y recuperar información, más se detectará la influencia negativa de la ansiedad. Uno de los fenómenos que interfieren en el desempeño es la activación de la ansiedad ante situaciones en las que las aptitudes están siendo evaluadas, se la llamó Ansiedad de Evaluación y se la conceptualizó como una respuesta global de los sujetos ante una situación evaluativa que incluye manifestaciones cognitivas, somáticas y conductuales (Mandler y Saranson, 1952).

CAPACIDAD COGNITIVA LIMITADA Y SESGOS

Existen numerosos trabajos con distintos diseños experimentales para constatar la tendencia de las personas con ansiedad frente a los exámenes elevada que, cuando se les presenta información ambigua, ésta es interpretada como potencialmente amenazante, ya sea hacia su integridad física, o hacia su autoestima o imagen ante los demás (evaluación social). Este sesgo se ha investigado mediante cinco tipos de paradigmas metodológicos. 1) *Tarea de elección múltiple*: En ésta los resultados demostraron que los ansiosos elegían más frecuentemente que los no ansiosos, las interpretaciones que implicaban peligro. 2) *Paradigma de los homófobos en contexto*: Otros autores en 1993 mostraron que la manipulación del estado emocional negativo frente al positivo, en los sujetos ansiosos, estaba asociada con un incremento de palabras amenazantes. 3) *Prueba de reconocimiento*: Eysenck y otros, en 1991, demostraron que los pacientes ansiosos reconocieron más frases de contenido amenazante que neutro. Sin afectarlos diferencialmente, si se trataba de una amenaza física o social. 4) *Tarea de decisión léxica*: Los investigadores utilizaron palabras o frases ambiguas como elementos activadores de ansiedad y obtuvieron indicadores del tiempo necesario para interpretar la palabra en función de la ansiedad. Los ansiosos parecieron aferrarse a las interpretaciones amenazantes para procesarlas durante más tiempo que los no ansiosos. De esta forma estos experimentos permitieron estudiar en qué medida una información previa facilita o inhibe el procesamiento de información posterior. Además los resultados pudieron constatar la existencia de un sesgo inferencial durante el procesamiento, no sólo durante la recuperación, y la naturaleza específica del mismo, o sea la información relativa a amenazas evaluativas. 5) *Tiempo de lectura*: Con respecto al tiempo de lectura en 1993, se hicieron varios experimentos llegando a la conclusión de que los sujetos con ansiedad elevada tardaron menos tiempo en leer las frases en la condición amenazante y que en la condición no amenazante. Los sesgos de procesamiento, en función de la ansiedad, permiten concluir que la ansiedad está implicada en sesgos de procesamiento, atención e interpretación, pero no en sesgos de memoria.

Probablemente se deba a que la ansiedad, en cuanto función adaptativa, está implicada en la detección de peligros para movilizar recursos o conductas para enfrentar peligros o evitarlos anticipadamente.

MEDICIONES DEL CONSTRUCTO ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES

La mayoría de los instrumentos de evaluación para este constructo son escalas tipo Likert de autoinforme. Recientemente se construyó el test *Cognitive Test Anxiety* (Cassady & Jonson, 2002) que engloba un conjunto de indicadores cognitivos de ansiedad correspondientes a la fase previa, actual y posterior al examen. La adaptación del *Cognitive Test Anxiety Scale de Cassady* ha sido realizada por un grupo de investigadores del Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa (LEPE), de la Universidad Nacional de Córdoba. (Furlan y Pérez, 2006). TAI-GA: Adaptación preliminar del inventario alemán de ansiedad frente a los exámenes (Heredia & Piemontesi, 2008) COPEAU-A: (Piemontesi, Heredia, Furlán & Pérez, 2008) Medida argentina de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre pre-examen.

BIBLIOGRAFÍA

- BENJAMÍN, M.; MCKEACHIEW, LIN, G. y HOLINGER , D.P. (1981) Test anxiety. Deficits in information processing.Journal of Educational Psychology 73,816-824.
- CATTELL, R.B. & SCHEIER, I.N. (1958) The nature of anxiety. Psychological Reports Monographs Supplement 5, 351-388.
- CANNON, W.B. (1929) Bodily change in pain, hunger, fear and rage., N.Y. Appleton.
- CARVER, C.S. & SCHEIER, M.F. (1988) Performing poorly, performing with a view of self regulatory consequences of confidence and doubt. International Journal of Educational Research 12,325-332.
- CORTADA DE KOHAN, N.; LOPEZ ALONSO, A. MACBETH ,G. (2008) Técnicas de Investigación científica. Bs. As.: Ed. Lugar.
- COVINGTON, M. (1992). Making the grade. Cambridge Univ. Press.
- FREUD, S. (1936) The problem of anxiety. N.Y. Norton.
- FURLAN, L.; CASSADY, J.C. & PÉREZ, E. (en prensa). Adapting the Cognitive Test Anxiety Scale for use with Argentinean University Students. International Journal of Testing.
- FURLAN, L.; HEREDIA, D.; PIEMONTESI, S. & SANCHEZ ROSAS, J. (2007) Estrategias de aprendizaje y afrontamiento en estudiantes con elevada ansiedad frente a los exámenes. Proyecto bi anual. Secyt 2008 - 2009
- FURLAN, L.; KOHAN CORTADA, A.; PIEMONTESI, S. y HEREDIA, D. (2008) Autorregulación de la Atención, Afrontamiento y Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios. XV Jornadas de Investigación y IV Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires.
- LAZARUS, R.S. & FOLKMAN S. (1984) Stress, appraisal and coping. N.Y. Springer.
- MANDLER, G. & SARASON, S.B. (1952) A study of anxiety and learning. Journal of Abnormal and social Psychology, 47, 166-173.
- SARASON, I.G.; SARASON B.R. & PIERCE, G.R. (1990) Anxiety; Cognitive interference and performance. Journal of Social Behavior and personality 5, 1-18
- SIEBER, J.R.; O'NEIL, H.F. & TOBIAS, S. (1977) Anxiety, learning and instruction. Hillsdale, N.J. Erlbaum
- SPENCE, J.T. & SPENCE, K.W. (1966) The motivational components of anxiety; Drive and drive stimuli. In Spielberger (Ed.) Anxiety and Behavior, N.Y. Academic Press.
- SPIELBERGER, C.D. (1972) Anxiety: Current trends in theory and Research, N.Y. Academic Press.
- ZEIDNER, M (1998). Test Anxiety N.Y., Plenum Press.