

IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología  
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos  
Aires, 2012.

# **Percepcion subjetiva de cambios en estudiantes universitarios participantes de un programa para disminuir la ansiedad frente a los exámenes.**

Furlan, Luis, Ferrero, Maria Jose y Gallart,  
Gabriela Del Valle.

Cita:

Furlan, Luis, Ferrero, Maria Jose y Gallart, Gabriela Del Valle (2012).  
*Percepcion subjetiva de cambios en estudiantes universitarios  
participantes de un programa para disminuir la ansiedad frente a los  
exámenes. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica  
Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de  
Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología -  
Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-072/449>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/KmY>

*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>.*

# PERCEPCION SUBJETIVA DE CAMBIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS PARTICIPANTES DE UN PROGRAMA PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES

Furlan, Luis - Ferrero, Maria Jose - Gallart, Gabriela Del Valle

Secretaria De Ciencia y Tecnica. Universidad Nacional De Cordoba

---

## Resumen

Se realizaron entrevistas de seguimiento a 6 estudiantes universitarios, cinco meses después de finalizada su participación en un programa grupal para disminuir la ansiedad frente a los exámenes. Se recabaron datos sobre la experiencia de afrontamiento de nuevas situaciones evaluativas, sus similitudes y diferencias con exámenes anteriores, dificultades persistentes, la percepción sobre la utilidad de los recursos aprendidos y necesidades poco contempladas por el programa. El material verbal fue categorizado mediante análisis de contenido. En la fase de preparación para rendir, los participantes informaron mejoras en la organización del estudio y la gestión de tiempos y niveles moderados de ansiedad. Durante los exámenes emplearon diversas estrategias para regular su estado emocional, superando algunas dificultades y mejorando relativamente sus desempeños. En general valoraron como positiva la experiencia, particularmente su modalidad grupal y señalaron la necesidad de mayor práctica de algunas técnicas durante el programa y acompañamiento adicional, durante las semanas de exámenes. Además, en algunos casos la tendencia a procrastinar el estudio se mantuvo y en otros solo rindieron exámenes percibidos como poco amenazantes. Se discuten las implicancias de estos hallazgos para el diseño de la intervención.

## Palabras Clave

ansiedad exámenes tratamiento seguimiento

## Abstract

SUBJECTIVE PERCEPTION OF CHANGES IN UNIVERSITY STUDENTS PARTICIPATING IN A TEST ANXIETY REDUCTION PROGRAM.

Follow-up interviews were conducted with six university students, five months after they finished their participation in a test anxiety reduction group program. Data were collected about experiences of coping with new evaluative situations, differences and similarities to previous exams, persistent difficulties, the usefulness perceived of learned resources, and needs little considered in the program. Verbal material was categorized by content analysis. In the test preparation phase, participants informed improvements in the organization of the study and time management, and moderate levels of anxiety. During exams, they employed several strategies to regulate their emotional state, solving some difficulties and relatively improving their performance. In general, the appraisal of the experience was

positive, particularly the group modality, and they pointed out the need for more practice of techniques during the program and additional support on test weeks. Also, in some cases, procrastination of study tendencies continued, and in other cases, only tests perceived as low threatening were taken. The implications of these findings are discussed for intervention design.

## Key Words

test anxiety therapy follow-up.

La elevada ansiedad frente a los exámenes (en adelante AE) constituye un problema frecuente entre los estudiantes universitarios y se asocia a la demora del avance la carrera y la disminución del rendimiento académico. Su aspecto central es la preocupación recurrente y excesiva acerca de un inadecuado desempeño durante el examen, no poder aprobar u obtener un rendimiento menor al esperado y las diversas consecuencias negativas que esto traería aparejado (Gutiérrez Calvo, 1996). A la preocupación se agrega la activación del sistema nervioso autónomo y diversos estados displacenteros, malestares físicos y comportamientos disfuncionales, como la evitación de ir a rendir, aun habiéndose preparado en forma relativamente adecuada. Cuando la dificultad para rendir se vuelve persistente surgen otros síntomas, como el estado de ánimo deprimido, la culpa y la vergüenza y replanteo de la elección de carrera.

Hace varias décadas, en universidades europeas y norteamericanas se comenzaron a implementar programas sistemáticos para disminuir la AE, derivados principalmente del enfoque cognitivo – comportamental. Existen evidencias diversas que indican que en su mayoría resultan eficaces (Serrano, Escolar y Delgado, 2010; Escalona & Miguel Tobal, 1996, Zeidner, 1998). Sin embargo en Latinoamérica y particularmente en Argentina, se han publicado pocas investigaciones empíricas sobre tratamiento de la AE (Arana, 2002) a pesar de que la prevalencia del problema es elevada y es motivo de consulta frecuente en la clínica y orientación psicopedagógica (Furlan, Pérez, Heredia, Piemontesi & Sánchez, 2008).

Desde el año 2010 en Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa (LEPE) de la Universidad Nacional de Córdoba se comenzó a implementar una intervención grupal para disminuir la AE desde un marco cognitivo integrativo y se reunieron evidencias preliminares sobre su efectividad. El programa incluye estrategias para optimizar el proceso de aprendizaje y el desempeño durante la evaluación

y técnicas cognitivo-conductuales para mejorar la regulación emocional antes y durante el examen. Consta de 12 encuentros semanales de dos horas y se aplicó repetidamente en grupos de hasta 7 alumnos de diferentes carreras. Se administraron auto informes de AE, procrastinación y autoeficacia para el aprendizaje, al inicio de la intervención y luego de tres meses de finalizada. Las diferencias entre los puntajes han sido estadísticamente significativas y en la dirección prevista, variando en magnitud según el indicador considerado, produciéndose en términos generales efectos moderados de la intervención (Furlan, 2011). Las comparaciones pre - post permiten determinar si se producen cambios, su dirección, magnitud y nivel de significación, lo que a los fines de facilitar la replicación de la experiencia y la generalización de los hallazgos es sumamente útil.

Sin embargo, otros aspectos relevantes para la comprensión de los procesos de cambio no se logran identificar con estos dispositivos, ya que se refieren a las significaciones que desde el punto de vista individual cada participante va construyendo acerca de su experiencia. Específicamente, evaluar la percepción subjetiva de los cambios en el comportamiento, modos de pensar y estados emocionales ocurridos antes y durante las nuevas situaciones evaluativas, requiere de estrategias de indagación específicas, de tipo cualitativo. Este estudio se realizó a fin explorar en los relatos de los participantes aquellos indicadores de cambios y dificultades percibidas en la experiencia de afrontar exámenes.

## **Metodo**

### Participantes

Se conformó una muestra no probabilística con 6 estudiantes que participaron en el programa para disminuir la AE durante el año 2011, 4 de medicina y 2 de psicología (5 mujeres y 1 varón de entre 22 y los 41 años).

### Instrumentos.

Entrevista: Se construyó un instrumento semiestructurado, con preguntas relativas a experiencias evaluativas previas al programa, al afrontamiento de nuevos exámenes, sus similitudes y diferencias con los anteriores, la utilidad percibida de los recursos trabajados en la intervención, dificultades persistentes y necesidades poco contempladas por el programa.

### Procedimiento

Se convocó a los participantes mediante correo electrónico y fueron entrevistados en el Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa, de la Facultad de Psicología de la UNC. Se requirió consentimiento para grabarlas. La toma, desgrabación y análisis de datos la realizaron dos investigadoras ajenas a la implementación del programa que no conocían previamente a los estudiantes. Se organizó el material verbal en categorías de análisis asociadas a las dimensiones exploradas. Las mismas se exponen a continuación, incluyendo algunos fragmentos textuales de los relatos a modo de ejemplo.

## **Resultados**

1) Experiencias evaluativas previas al inicio del programa. Se pueden distinguir tres momentos en el ciclo estudiar - rendir. Antes de rendir:

los entrevistados coincidieron en describirse como desordenados en sus hábitos de estudio y con dificultades para administrar sus tiempos y establecer prioridades. En este sentido, refirieron una marcada tendencia a superponer tareas, lo que prolonga más de lo previsto la preparación de las materias a rendir, desencadenando la aparición de pensamientos automáticos negativos; sentimientos de desgano, cansancio y nerviosismo, que tornan el estudiar una experiencia desagradable. "...comenzaba a preparar dos o tres materias hasta cuatro por ahí al mismo tiempo, y al final terminaba rindiendo una sola o ninguna porque al poco tiempo que empezaba a prepararlas empezaba con la idea de que no voy a llegar, no voy a llegar, o sea que como solo tarándome abajo, siempre hacía lo mismo entonces perdía muchísimo tiempo, muchísimas cosas y bueno cada vez me iba bajoneado más en todo..." También hubo relatos coincidentes en relación a los comportamientos evitativos, como la noche anterior al examen en la que deciden no presentarse, o bien horas antes de rendir; los niveles de ansiedad ascienden tornándose difíciles de autocontrolar, disparando pensamientos y emociones negativas "no se nada" que impulsan a desistir del intento. Durante el examen, relatan experiencias de bloqueo e imposibilidad de recuperación de información, sentimientos de frustración y enojo consigo mismos asociados a un deterioro de su autoconcepto académico. Después de rendir, y tras la no aprobación del examen, refieren a marcados sentimientos de frustración, culpa y vergüenza, favoreciendo la aparición de estados de ánimo deprimido y desmotivación, así como, también, ideas y pensamientos catastrofistas y polarizados, del tipo "...no sirvo para estudiar..", "...mejor me dedico a otra cosa".

2) Experiencias posteriores al programa. En relación a la fase previa a rendir, mencionaron un mayor aprovechamiento del tiempo y dedicación al estudio y rescataron la utilización de técnicas de relajación y respiración abdominal, que les permitieron controlar sensaciones desagradables y pensamientos negativos recurrentes. Asimismo señalan como logro el poder diferenciar el miedo a rendir, de la falta de estudio suficiente..."Antes de ir al examen oral, me preparo para el oral, repaso en casa, ver cómo va a ser el examen, la forma de estudio, le pido a alguien que me tome" "yo no utilizaba los horarios de consulta, ves ahora lo he incorporado". Durante el examen, refieren el empleo de auto instrucciones y focalización de imágenes agradables para contrarrestar la aparición de pensamientos automáticos negativos y distorsionados, pudiendo transitar por la situación con mayor seguridad, confianza y tranquilidad "...más que nada los pensamientos que no llego, no puedo, no sé nada, y en realidad, después me di cuenta que hay que compensarlo con pensamientos positivo; si lo hice en otro examen porque no en este..." En la fase post examen, señalaron como cambio el incremento de sus niveles de motivación por la carrera asociado a una visión menos dramática de eventuales fracasos "...ahora estudio, me va mal, bueno, me bajonearé, pero vuelvo a rendir..."

3) Recursos valorados como útiles. Los entrevistados rescataron como positivo la socialización de las experiencias y la contención y acompañamiento que ofrece el formato grupal del programa. Saber que los otros miembros del grupo, transitaban por la misma problemática, propició la regulación de la ansiedad y el aprendizaje por modelado. "...entonces cuando ellos comentaban sus problemas, me servían de mucho los consejos que les daba el profesor a los chicos y cuando yo contaba por ahí mis problemas veía que los chicos asentían con la cabeza y se reían porque también se veían reflejados, entonces lo que al principio no me gustó mucho después fue fructífero...". Por otro lado, coincidieron en identificar su

desordenada modalidad de estudio, lo que les permitió reemplazar las por estrategias de autorregulación del estudio más apropiadas y efectivas, como confeccionar cronogramas realistas de estudio, buscar apoyo de profesores en materias que lo requieran. En relación al manejo del tiempo, capitalizaron la posibilidad de focalizar su atención para dedicar menor cantidad de horas al estudio y así poder combinarlas con momentos placenteros y de distracción "... sentí muchísimo cambio cuando estudié en mi casa, pasé de estudiar 12 horas a 8 y a disfrutar de esas 8...". La posibilidad de identificar sus fortalezas y debilidades, permitió trabajar y fortalecer su autoevaluación y autorregulación emocional durante la situación de examen.

4) Dificultades recurrentes. Algunos entrevistados refirieron que si bien experimentaron mejorías generales, persistieron sus dificultades para administrar los tiempos de estudio y mantuvieron comportamientos de procrastinación. Otros indicaron que durante la etapa previa a los exámenes orales, reaparecieron pensamientos automáticos negativos, preocupación excesiva y recurrente acerca de su inadecuado desempeño durante el examen, y que les resultó difícil controlarlos, incrementando su ansiedad. En algunos casos demandó más de un intento poder afrontar un examen adecuadamente.

5) Necesidades poco contempladas. Se manifestó la necesidad de mayor seguimiento del proceso personal, especialmente durante los períodos de exámenes. Adicionalmente, se sugirió la repetición de algunos de los ejercicios empleados en el programa como la técnica de simulación del examen.

## Discusion

Los relatos de los participantes en el programa reafirman lo hallado en los análisis de diferencias en los puntajes de auto informes aplicados previa y posteriormente a la intervención, es decir que los niveles de ansiedad y procrastinación disminuyen y mejora el afrontamiento del examen (Furlan, 2011). En general el programa operaría en la dirección esperada y mediante este análisis complementario se pudieron visualizar otros elementos de análisis interesantes. Primero, se corroboró la importancia de revisar los planes que estos alumnos elaboran, cuando piensan en rendir materias, ya que la tendencia a sobrecargarse de tareas, como así también la de evitarlas se pusieron de manifiesto. Ambas son fuentes del incremento de la AE y luego de su revisión y la elaboración de planes y compromisos mas realistas y honestos, el malestar disminuyó y la calidad del proceso de preparación mejoró. Sin embargo, algunos de los estudiantes mantuvieron la tendencia a procrastinar y esto dificultó su mejoría, lo que sugiere la necesidad de un trabajo mas profundo sobre esta dificultad auto regulatoria.

Otro elemento destacado se relaciona al soporte de lo grupal y la posibilidad de capitalizar para si intervenciones dirigidas a otros participantes. Se eligió esta modalidad entre otras razones por las ventajas señaladas por algunos autores (Vinogradov y Yalom, 1990) y en los relatos esto se reafirmó. No obstante, la necesidad de seguimiento adicional y algunas dificultades particulares indican la conveniencia de prever algunos encuentros individuales complementarios para aumentar la probabilidad de que lo aprendido en el programa pueda transferirse a las situaciones cotidianas.

Por otro lado, y en referencia a los recursos percibidos como útiles, la respiración profunda y la organización del estudio fueron las

más citadas, seguidas por la detección de pensamientos negativos, característicos de la elevada AE (Navas, 1989) y elaboración de auto instrucciones y uso de imágenes positivas. La intensidad del uso de los recursos varió considerablemente entre los entrevistados y otras técnicas usadas (como la visualización de si mismos afrontando el examen) no fueron mencionadas, lo que lleva a replantear su funcionalidad o la necesidad de practicarlas más intensamente durante el programa. Finalmente, cabe señalar las limitaciones del análisis realizado, dado el pequeño número de entrevistas y el hecho de que la mitad de los participantes presentaba además de elevada AE otros síntomas co-mórbidos, del espectro ansioso, obsesivo y depresivo y es difícil determinar como estos interactúan con la intervención. Son necesarios estudios adicionales de seguimiento en una muestra más numerosa para obtener evidencias que mejoren la comprensión del proceso de cambio y sus vicisitudes.

## Bibliografía

- Arana F. G. (2002) Fobia social como problema de alto perfeccionismo: estudio de caso aplicando un tratamiento cognitivo conductual. *Revista Argentina de Clínica Psicológica* 3, 191-209
- Escalona A. & Miguel Tobal J. J. (1996) La ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés* 2(2-3), 195-209
- Furlan, L.; Pérez, E.; Heredia, D.; Piemontesi, S. y Sánchez, J. (2008) Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: medición, correlatos y programas de Tratamiento. *Jornadas de difusión e intercambio de la investigación sobre la UNC. 22 y 23 de Septiembre*
- Furlan, L. (2011). Eficacia de un programa cognitivo – integrativo para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios. *II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. 22, 23 y 24 de Noviembre. Facultad de Psicología. UBA.*
- Gutiérrez Calvo, M. (1996) "Ansiedad y Deterioro Cognitivo: Incidencia en el Rendimiento académico". *Rev. Ansiedad y Estrés* 2(2-3), 173 – 194.
- Navas J. (1989) Ansiedad en la toma de exámenes: algunas explicaciones cognitivas-conductuales *Revista Aprendizaje y Comportamiento* Vol 7 nº1
- Serrano I., Escolar, C. & Delgado M. J. (2010) Eficacia diferencial de estrategias de afrontamiento en la reducción de la ansiedad ante los exámenes en función del tipo de variable principalmente afectada. *Ansiedad y Estrés*, 16, (2-3), 109-126.
- Vinogradov, S & Yalom, ID. (1990) *Terapia de grupo*. Cap. 33, en Hayes, R.; Yudofsky, S. & Talbott, J. *Tratado de Psiquiatría*. American Psychiatric Press; 2a Edición. Ancora.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: the state of the art*. New York and London: Plenum Press.