Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

CARRERA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

TRABAJO FINAL INTEGRADOR

Autoridades de la Universidad

Rector Emérito: Dr. Roberto Kertész.

Rector Mgter. Néstor H. Blanco

Vice Rectora Académica: Arq. Ruth Fische

Autoridades de la Unidad Académica y de la Carrera:

Decana: Lic. Beatriz Labrit.

Director de Carrera: Lic. Psicología Mgter. Marcelo Godoy.

Jefe de Área Clínica: Lic. Gustavo Nahmod.

Tutora de contenido: Lic. Noemí Devito.

Alumna: Romina Gisela Cabrera. Legajo 9658.

Titulo: ***"La Ansiedad en los alumnos Universitarios frente a los exámenes"***

Lugar: Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Fecha de entrega: Noviembre 2017

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 1

MARCO TEÓRICO 2

ANTECEDENTES 9

HIPÓTESIS 15

PLANTEO DEL PROBLEMA 16

OBJETIVOS 17

Objetivo General 17

Objetivo especifico 17

MÉTODO 18

Diseño 18

Participantes 18

Técnicas e instrumentos 18

Técnicas de recolección de datos 19

Procedimiento 19

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS 20

DIMENSIóN COGNITIVA- VARIABLE SEXO 20

DIMENSIóN FISIOLóGICA – VARIABLE SEXO 21

DIMENSIóN EVITATIVA – VARIABLE SEXO 22

DIMENSIóN COGNITIVA – VARIABLE EDAD 23

DIMENSIóN FISIOLóGICA – VARIABLE EDAD 25

DIMENSIóN EVITATIVA – VARIABLE EDAD 27

DIMENSIóN COGNITIVA – VARIABLE AÑO DE CURSO DE LA CARRERA 29

DIMENSIóN FISILóGICA – VARIABLE AÑO DE CURSO DE LA CARRERA 31

DIMENSIóN EVITATIVA – VARIABLE AÑO DE CURSO DE LA CARRERA 33

CONCLUSIÓN 36

ANEXO 39

BIBLIOGRAFÍA 43

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se integrarán los conocimientos de la carrera de estos últimos años; en donde se planteará: como la ansiedad influye académicamente en los alumnos a la hora de rendir exámenes.

La hipótesis a validar seria: “que la ansiedad actuaría como factor pre disponente en la situación de exámenes e influiría en las dimensiones cognitiva, fisiológica y evitativa”.

A partir de esta investigación nos interiorizaremos acerca de cómo y de qué manera, un estudiante se ve afectado ante un examen por la ansiedad y como repercute en su rendimiento; se tratará de identificar los distintos niveles calificándolos en Alto/medio y bajo, en las dimensiones Cognitiva, Fisiológica y Evitativa.

Se utilizará un diseño Cuantitativo, No experimental, de corte Transversal, Descriptivo, con muestra no probabilística.

Se administrarán a 30 alumnos de la universidad de Flores, el cuestionario (CAFEU), los alumnos de ambos sexos, se encuentran realizando la carrera de licenciatura en Psicología, del primero al quinto año y con un rango etario de 18 a 60 años. El cuestionario, nos permitirá interrogar acerca de sensaciones, pensamientos y conductas evitativas ante la situación examen, descubriendo comportamientos y situaciones muy concretas en relación a los mismos, lo que permite evaluar exhaustivamente, los problemas de ansiedad ante dicha situación.

MARCO TEÓRICO

La ansiedad ante los exámenes, es un comportamiento que se manifiesta frecuentemente, sobre todo en los estudiantes Universitarios que actualmente afrontan una presión social muy latente, ante la búsqueda forzosa de obtener un gran éxito y desempeño académico. De esta manera se afirma que la ansiedad constituye una reacción emocional que influye en el sujeto al momento de enfrentarse a situaciones de carácter evaluativo, (Mandler y Sarason, 1952) citado en (Furlan, 2013), manifestando en él recurrentes preocupaciones; como aprobar u obtener un rendimiento menor a lo esperado, estas preocupaciones adicionalmente podrían generarle al estudiante la disminución de su autoestima. (Gutiérrez, 1996) citado en (Furlan, 2013)

Para Onyeizogbo (2010) citado en Alvarez (2012): La ansiedad produce en algunos alumnos una serie de reacciones emociónales negativas, ocasionando que los estudiantes no ejecuten y no rindan acorde con su verdadero potencial académico generando en algunas ocasiones un resultado adverso en una cosa que se esperaba que sucediese bien.

En cambio para Bertoglia (2005) "La ansiedad es una reacción emocional individual que depende del nivel de intensidad de dicho temor experimentado, y de que manera cada uno percibe la situación ansiógena". (p.14)

También otros de los autores que ha abordado dicha temática en base a diferentes teorías es; Gutiérrez-Calvo, M. (1984) citado en Valero Aguayo (1999), que por ejemplo desde el Conductismo se define al termino como una inhibición de conductas académicas. Desde el Cognitivismo, se observa como los pensamientos negativos generan dificultad en la realización de la tarea, manifestando déficit atencionales, baja autoestima, problemas para organizar las ideas, para entender las preguntas del examen y para recordar lo estudiado, llegando a un total bloqueo mental que hace que la mente se quede nula y en blanco, sin capacidad de reacción. Sin embargo, al finalizar el examen, por lo general esa información

reaparece, dejando entrever el efecto negativo que la ansiedad provocó en uno. Por esta razón es necesario investigar sobre este tema para mejorar la calidad de vida del estudiante al momento de rendir un examen. Proponiendo que los estudiantes ansiosos no respondan de manera pasiva, sino activa a las demandas de la situación con la finalidad de evitar malestares y posibles estados de angustia.

Las personas con ansiedad movilizan de manera temporaria recursos, dentro de un proceso activo de afrontamiento de estas demandas para compensar sus propias deficiencias.

La ansiedad previa y durante las situaciones de examen se convierte, frecuentemente, en causal de una serie de consecuencias negativas para el alumno, perjudicando su salud psíquica y su rendimiento académico.

Cano Vindel y Miguel-Tobal (1997, p.9) citado en Borja, Gutierrez, Alvarez (2011) conciben a la ansiedad como una:

> "(…) Respuesta o patrón de respuestas que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprehensión, aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto nivel del sistema nervioso autónomo, y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos."(p.45)

De esta manera podemos afirmar que una ansiedad de alto nivel de intensidad, genera en los estudiantes universitarios excesiva sensibilidad, temor, vergüenza, timidez, sensaciones importantes de inseguridad y síntomas somáticos frente a dicha situación. Los alumnos intensamente ansiosos padecen de una extraordinaria tendencia a preocuparse de una forma excesiva por su competencia cognoscitiva y rendimiento académico, exteriorizando cierta intranquilidad, inseguridad, generando trastornos nocturnos y dolores estomacales. Por lo tanto se vislumbra que tal estado ansioso, provoca que el alumno se altere fácilmente por experiencias que no dejan de ser cotidianas mostrando un comportamiento y un rendimiento académico distinto al resto de sus pares.

La ansiedad ante los exámenes es un comportamiento muy frecuente, sobre todo entre los Universitarios quienes afrontan una presión social muy elevada y centrada en la actualidad, generada en parte por el deseo propio interno de cumplir con el objetivo hacia la obtención de un gran éxito académico con el fin de llegar a su meta satisfactoriamente como a su vez la presión ejercida y reflejada en expectativas volcadas hacia uno mismo provenientes de personas externas. (Rosario, y otros, 2008,)

Según Sigmund Freud (1967), citado en Grandis (2009) existen tres teorías sobre la ansiedad: La primera se denomina "ansiedad real", la cual se produce a través del nexo que se establece entre el yo y el mundo exterior; manifestandose como una advertencia o llamada de alarma para el individuo, notificándolo de un peligro real que existe en el contexto que lo rodea. Otra se refiere a la ansiedad neurótica, entendiéndola como una señal de peligro, cuyo origen hay que indagarlo en los impulsos reprimidos del individuo. Y finalizando con la teoría moral o de la de la vergüenza, aquí es donde el super-yo amenaza al sujeto con la posibilidad de que el yo pierda el control sobre los impulsos, definiendo a la ansiedad como un síntoma; o señal de peligro considerada como una reacción del Yo hacia las demandas inconscientes del Ello."

En cambio para la doctrina Existencialista "la ansiedad es la experiencia de una amenaza inminente de no ser", dejándola entrever con su existencia como Yo." Dicho origen reside en la amenaza a los valores de un ser humano, comprendiendo así la vida física o psicológica.

A su vez para el enfoque conductual, la ansiedad es concebida como un impulso (drive) provocada por la conducta del organismo. Según el Conductismo, la ansiedad clasifica simplemente como una conducta que "solamente puede manifestarse cuando un estímulo precede de manera característica a otro aversivo con un intervalo de tiempo suficiente para permitir y observar cambios en la conducta", manifestando cierta perturbación en el funcionamiento psíquico y físico sin obtener ningún fin práctico. (Grandis, 2009)

Ahora basándonos en La teoría del aprendizaje social, Bandura (2003) citado en Grandis (2009) la ansiedad se puede desarrollar no solo a través de la experiencia o información directa devenida de acontecimientos traumáticos, sino a través del aprendizaje observacional de las personas significativas al entorno.

En cambio para Beck (1985) citado en Grandis (2009) al elemento crucial y decisivo en los estados de ansiedad, se lo define como un proceso que puede tomar la forma de un pensamiento automático o imagen que aparece rápidamente en la psiquis del sujeto como un reflejo, después de la aparición de un estímulo inicial (por ejemplo: al presentar una respiración intermitente e irregular).

La Teoría Cognitiva considera la ansiedad como el resultado de "cogniciones" patológicas, encasillando mentalmente el sujeto a la situación, afrontándola con un estilo y conducta determinada. (Grandis, 2009)

Es decir que dentro del campo cognitivo la persona se ve sumergida en una serie de preocupaciones y pensamientos internos recurrentes e invasivos, relacionadas con la posibilidad de no llegar a aprobar o bien de obtener un rendimiento menor a lo esperado. (Grandis, 2009)

Refiriéndonos a la ansiedad ante los exámenes, según el DSM IV-TR (2002) citado en Grandis (2009). Los alumnos encajan dentro del Trastorno de Ansiedad Generalizada, dicho cuadro es caracterizado por la presencia de altos niveles de ansiedad y excesiva preocupación a largo plazo ante gran cantidad de estímulos y situaciones. Manifestando preocupación y tensión constante frente a la situación evaluativa percibiéndola incapaz de afrontar, peligrosa o amenazante, tendiéndose a anticipar consecuencias catastróficas manifestado como “no voy a aprobar el examen, se me queda la mente en blanco, se me hacen lagunas”, resultando difícil concentrarse en la tarea asignada.

Junto con las vivencias anteriores hay una excesiva preocupación por los fracasos y errores cometidos, lo que dificulta el afrontar y resolver los distintos problemas que se presentan en la vida cotidiana de manera satisfactoria. (Grandis, 2009)

El CIE 10 (1992), ubica a la ansiedad ante los exámenes dentro de las Fobias Especificas, definiéndolas como fobias restringidas hacia situaciones muy específicas; aunque la misma sea muy definida y concreta. Su presencia puede producir pánico en el sujeto, ejemplo Agarofobia. (Grandis, 2009)

Hodapp, Glazman, y Laux (1995) citado en Grandis (2009), definen a la ansiedad frente a los exámenes como un rasgo especifico situacional, caracterizado por la predisposición a reaccionar con elevada ansiedad en contextos que se relacionan con el rendimiento académico. Como consecuencia un sujeto que presenta esta patología, se ve seriamente perturbado tanto psicológicamente; como fisiológicamente y debido a un exceso de actividad logra alterar su sistema inmune y sus procesos cognitivos provocando una disminución del rendimiento, afectando su vida personal y académica.

Otra de las teorías existentes, se representa con una curva en forma de U invertida denominada Ley de Yerkes-Dobson, la cuál posee una validez importante, ya que, en la misma se evidencia como el incremento de la ansiedad ante un determinado problema, aumenta a su vez también la eficacia y rendimiento de la respuesta permitiendo estar "motivado" lo que se denominaría como (ansiedad normal) a lo cuál con lleva a un mejor rendimiento. Al aumentar esa ansiedad se llega a un nivel óptimo en la relación ansiedad eficacia, pero a partir de ese punto crítico cualquier aumento, por mínimo que sea, genera una disminución muy rápida del rendimiento y en consecuencia se puede llegar a una eficacia nula, trayendo resultados negativos en el rendimiento académico, generando inseguridad y un baja autoestima. (Grandis, 2009)

En cambio para Spielberger (1980) citado en Alvarez (2012) se trata solamente de una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, provocando cambios fisiológicos y conductuales. Spielberger mediante algunos estudios, comprobó que para algunos sujetos dependía de la forma en que los mismos percibían la situación de examen la cual es vivenciada mayormente como amenazante y causante de un alto grado de ansiedad ya que se relaciona con el hecho de que fallar en ella podría interferir con el deseo de realizarse profesionalmente; o bien porque frente a una ejecución pobre tienden a bajar su sentido de auto valía. A su vez considera que el nivel del estado de ansiedad es mayor durante los exámenes percibidos como difíciles, que durante los fáciles, y que cualquier situación de evaluación rígida o exigente somete a los alumnos a dos desventajas, la primera deja entrever la dificultad intrínseca de las preguntas adjuntado al posible nivel distorsionador generado por la ansiedad. Mientras que un incremento moderado en el nivel del estado de ansiedad, puede ser útil si se motiva al estudiante a también incrementar sus esfuerzos y enfocar su atención en el contenido del examen.

Ahora según Bauermeister (1989) citado en Grandis (2009) la ansiedad ante un examen se debe a que estos son percibidos por muchos estudiantes en función de apreciaciones subjetivas e interpretaciones individuales que cada uno posee, percibiéndolas como factores amenazantes generando un alto grado de ansiedad y pensamientos recurrentes como (no voy a aprobar, olvidaré lo estudiado, etc.) cuya intensidad es proporcional a la magnitud de la amenaza percibida por cada sujeto, conjeturando que hay personas que son más propensas que otras a la ansiedad frente a esta situación de evaluación, conceptualizándola como un rasgo de personalidad específico de cada persona frente a esa situación.

Pero según Gutiérrez (1996) citado en Furlan (2013), si se piensa objetivamente, un resultado adverso en un examen podría llegar a ser un impedimento o demora para el ingreso o avance en alguna carrera o bien dificultar la obtención de becas en casos especiales.

Con respecto a lo subjetivo las posibles valoraciones y atribuciones que el alumno realice producto de su fracaso, pueden llegar a disminuir su autoestima y así generarle sentimientos de incompetencia, incapacidad, inutilidad y nulidad, incrementando de dicha manera su malestar, generando en algunos casos el abandono de la carrera o actividad que se este realizando hasta el momento.

Teniendo en cuenta la definición de Ansiedad para el Análisis Transaccional, de Eric Berne es una denominación de la psicología para ciertas formas de manifestación del miedo como también son: el temor, la angustia y el pánico. La persona percibe la sensación de peligro que puede ser físico como dolor, síntomas, enfermedad, afectivo relacionándolo al miedo a decepcionar, o simbólico como la pérdida de prestigio ante el fracaso. De dicha, manera la ansiedad para el AT, es tomado como un posible rebusque. En los alumnos frente a la situación de evaluación, generando el no poder expresar su emoción auténtica que sería el miedo. (Kerman, 2015)

Frente a esta situación de evaluación el alumno estaría recibiendo constantes exigencias generadas por si mismo e inculcadas por figuras significativas o parentales.

Este argumento de vida podría ser potenciado por el impulsor “se Perfecto” “no te equivoques”, generando en el individuo autoexigencias.

ANTECEDENTES

Se han encontrado estudios realizados como el de Escalona y Miguel Tobal (1996) citado en Álvarez, Aguilar, & Lorenzo (2012), en donde se constata que un mayor porcentaje de estudiantes experimentan una elevada ansiedad en épocas de exámenes y que esta notoria y elevada activación no solo repercute en ellos negativamente dando como resultado un bajo rendimiento académico sino que en algunos casos puede llegar hasta originar un desequilibrio perjudicando su salud física como mental ante este tipo de situaciones. Así, antes de que comiencen los exámenes, el alumnado con ansiedad, comienza a padecer trastornos físicos manifestándose en (insomnio, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, etc.), agravándose cada vez mas acercándose los días para la evaluación.

Otros estudios en donde se han analizado las variables Ansiedad-estrés académico, consistieron en iniciar desde la simple aceptación de la relación, hasta la afirmación de la existencia de una relación directa, dando como resultado que los estudiantes más estresados son los que llegan a obtener mejores calificaciones. Por otro lado, los resultados de varios estudios manifiestan que ese monto de ansiedad que se genera ante la situación examen, va disminuyendo levemente cuando se incrementa el nivel de estudios de los padres. Posiblemente, este hecho pueda explicarse mejor teniendo en cuenta el nivel de ayuda, conocimiento y contención prestada por los padres en relación con los estudios de sus hijos. Dicha investigación deja entrever como el apoyo de los padres juega un rol relevante en los estudios de los hijos influyendo de manera significativa y positivamente sobre variables, tales como la autoestima y el proceso de atribución de la causalidad tanto frente al éxito como al fracaso en situaciones de trabajo escolar como a nivel universitario. En general, se puede considerar que los padres que poseen un mayor nivel de escolaridad y aprendizaje, suelen ser más conscientes de la importancia del apoyo en el estudio, proporcionando mayores

mecanismos de defensa y modelos de estrategias de afrontamiento para sus hijos, adquiriéndoles mayor seguridad, fortaleza y entrega.

Lo que no favorece en el caso contrario, donde los progenitores con niveles más bajos, posiblemente, no logren proporcionar este tipo de apoyo a sus hijos, lo cuál podría llevar a que estos se sientan más inseguros y, consecuentemente, vean la situación de examen como amenazadora e imposible de superar. Además, otro factor a tener en cuenta puede llegar a ser, que tanto padres como madres que hayan obtenido alguna titularización de posgrado en otra institución, suelen tener hijos con altos niveles de ansiedad. Esto puede manifestarse y ser explicado por la presión que se genera través de las expectativas de los padres depositadas en sus hijos a la hora de ser examinados, con el fin de que el mismo obtenga buenos resultados. (Krohne, 1992; Magalhães, 2007; Sarason, 1988). Citado en (Rosário, y otros, 2008)

Otro punto a observar es que hasta el momento no se ha obtenido o hallado una visible y relevante relación entre el número de hermanos y la ansiedad ante los exámenes, si bien los datos arrojados por (González-Pienda y Núñez, 2005; González-Pienda et al., 2002; 2003a,b) citado en (Rosário, y otros, 2008) ponen de manifiesto la relativa importancia de determinadas variables de la familia sobre el nivel de ansiedad ante los exámenes de los hijos y referentes a las medias, manifiestan y/o relacionan que cuánto mayor es el número de hermanos también es superior el nivel de ansiedad ante los exámenes, el mayor porcentaje de expertos en el tema coinciden que al alcanzar una moderada cantidad de tensión, resulta más fácil el rendimiento, conjeturando de que cierta cantidad de ansiedad (normal) es deseable y necesaria para la realización de tareas y funcionamiento psíquico adecuado.

Otros antecedentes arrojan una diferencia en cuanto al tiempo de estudio y su relación con la ansiedad, para dicho apartado Mas y Cuesta (2004) citado en Alvarez (2012), revelan como un porcentaje importante de alumnos manifiestan tener recurrentes pensamientos obsesivos y invasivos acerca de la pérdida de tiempo que supone no estar estudiando de una manera

continúa, regular, generando en su persona mayor preocupación, tensión y ansiedad, manifestando en su psiquis mensajes internos del tipo: "No me va a dar tiempo", "Mejor que lo suspenda". De este modo, continúan Mas y Cuesta, comprobando que este grupo de alumnos presentan creencias desadaptativas e irracionales del tipo: "Sin Ansiedad no rendiré lo suficiente", "Sin Ansiedad no puedo aprobar", "La Ansiedad me obliga a estudiar", "Tengo que aprovechar todo el tiempo para rendir más", "En épocas de exámenes no se puede disfrutar", cuando realmente no se encuentra evidencia empírica que apoyen estas creencias.

Sumándose a estas investigaciones se encuentra un trabajo de Gómez y Valdés (1993) citado en Casari, Anglada, & Deher (2014), quienes evaluaron el afrontamiento y el nivel de ansiedad en 256 alumnos de 2° año de la Facultad de Medicina y Psicología de la Universidad de Barcelona. Arrojando como resultado que los estudiantes de medicina presentaban mayor reevaluación positiva; mientras que en las mujeres la ansiedad se correlacionaba con las escalas de “distanciamiento”, “aceptación de la responsabilidad” y “reevaluación positiva”, mientras que en los hombres solo correlacionaba con “distanciamiento”.

A su vez podemos observar como otras investigaciones coinciden y ponen énfasis en señalar que el manifestar un elevado grado de ansiedad frente a los exámenes, está asociado a una baja habilidad para el estudio y al uso de estrategias superficiales de procesamiento de la información, existiendo a su vez influencias recíprocas entre dichas variables. Teniendo como referencia, se evaluó el uso de estrategias de aprendizaje en 816 estudiantes universitarios con el fin de medir y descubrir los diferentes niveles (elevado, medio y bajo) de la ansiedad frente a los mismos. En correlación a dicha investigación, se analizó las relaciones que había entre las cuatro dimensiones de la ansiedad y las estrategias de aprendizaje que estos utilizaban, obteniendo como resultado que los estudiantes que manifestaban un gran monto de ansiedad, eran los que utilizaban con mayor frecuencia

estrategias de repetición y búsqueda de ayuda académica y a los que se arrojo un bajo nivel, se le atribuyo ciertas estrategias de estudio reflexivo. De esta manera se llegó a la conclusión que la falta de confianza en uno mismo, es un factor de suma relevancia ya que fue lo que correlacionó negativamente con las estrategias de estudio reflexivo, repetición, búsqueda de ayuda académica y regulación del tiempo y esfuerzo. Según nos plantea Zeidner (1998) citado en Furlan, Sánchez Rosas, Heredia, Piemontesi, & Illbele (2009), en caso contrario a lo que sucedió en relación frente a este hecho, se asoció de manera positiva con tres de estas estrategias. Por dicha razón nos da a conocer como diversas investigaciones afirman que si se manifiesta una elevada ansiedad ante exámenes, es debido a posibles déficit en la ejecución y a un bajo rendimiento académico, generando por un lado efectos negativos en el rendimiento del sujeto teniendo como resultado a un estudiante ansioso quien percibe continuamente a las demandas de la situación como amenazantes (peligrosas) para su ser y esto lo conduce a lo que se denomina una auto focalización causando una división de su atención entre los procesos de ejecución para realizar dicha tarea y las cogniciones irrelevantes asociadas al "sí mismo", lo que conlleva a una disminución de su rendimiento.

Sin embargo, se ha señalado que sin presencia de un estrés evaluativo muchos estudiantes ansiosos no consiguen ni alcanzan mejorar aún así su rendimiento y tampoco logran hacerlo otros que tuvieron la oportunidad de ser beneficiados con programas especializados a fin de reducir la ansiedad.

Por otra parte, Gutiérrez y Avero (1995) citado en Aragón-Borja, Contreras-Gutiérrez, & Tron-Álvarez (2011), argumentan que en situaciones de estrés las personas ansiosas suelen presentar pensamientos de preocupación constante acerca de su ejecución y elaboración poniendo en juego la efectividad de su rendimiento frente a los exámenes, lo que a su vez genera que inviertan más recursos de procesamiento que las personas no ansiosas, reduciendo de manera temporal su capacidad de memoria, generando que su eficiencia sea menor y vaya

disminuyendo de a poco, como en el caso de la lectura de un examen, lo que a su vez producirá un menor rendimiento académico. De manera en que se corroboró lo anterior, se llevo a cabo un estudio con 36 sujetos (18 ansiosos y 18 no ansiosos) con las puntuaciones más altas y más bajas en el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberg, los mismos fueron seleccionados de una muestra de 233 estudiantes universitarios de la carrera de psicología, a quiénes se les dieron tres materiales de lectura, de aproximadamente 800 palabras cada texto. De esta manera se observó como los sujetos ansiosos de manera significativa volvían a leer las partes previas del texto con mayor frecuencia y énfasis que los no ansiosos, además de que también ejecutaron la tarea de manera más lenta. Pero cuándo se les dio tiempo libre de lectura a ambos grupos, no existieron diferencias significativas en cuanto a la comprensión, pero si cuando se les dio un tiempo predeterminado, los sujetos ansiosos arrojaron un índice mucho menor de comprensión lectora que el otro grupo; es decir, que para llegar a obtener la misma eficacia de comprensión lectora que el otro grupo, los ansiosos emplearon otros recursos, como por ejemplo: volver reiteradas veces a releer el texto y por ende adjudicándoles mayor tiempo que los sujetos con menor ansiedad y cuando tales recursos no pudieron ser empleados, su nivel de comprensión lectora fue inferior que el de los no ansiosos. De esta manera, los autores lo que mencionan es que se ha comprobado, que no sólo en el ámbito de lectura o frente a un examen, sino también en el de toma de decisiones de la vida cotidiana, los ansiosos utilizan más recursos de procesamiento; llegando a la conclusión que las personas ansiosas requieren un nivel de evidencia mayor que las no ansiosas antes de responder o realizar alguna actividad. También a su vez se dio a conocer que el estudio más importante coordinado por Hernández (2005), citado en Alvarez (2012), sobre una muestra de 28.559 alumnos de 16 universidades españolas, que representan la mayoría de las titulaciones de la comunidad universitaria. En este estudio se destaca que un 20,84% informa tener una importante monto de ansiedad a la hora de enfrentarse a la

situación evaluadora y determinando para algunos casos en una consiguiente derivación hacia ayuda especializada. 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.

Otros autores como Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) se propusieron determinar en que frecuencia o nivel aparecen estos síntomas de ansiedad ante los exámenes y qué vinculo y/o concordancia poseen con el rendimiento académico. Concluyendo que una gran población de estudiantes universitarios manifiesta una ansiedad elevada o muy preocupante frente a los exámenes en respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras, sin embargo el rendimiento académico no presentó relación con estos niveles de ansiedad.

HIPÓTESIS

"La ansiedad actuaría como factor pre disponente, en la situación de exámenes e influiría en las dimensiones cognitiva, fisiológica y evitativa".

PLANTEO DEL PROBLEMA

En este proceso de investigación se plantea el termino “Ansiedad”, con el fin de ver cómo influye académicamente en alumnos universitarios a la hora de rendir un examen, sus causas y consecuencias.

La muestra se realizará administrando un cuestionario sobre la ansiedad en los alumnos frente a exámenes Universitarios, inventario de Ansiedad (CAFEU) en donde se describirán comportamientos y situaciones muy concretas en relación a los exámenes de tipo Universitario, lo cuál permite evaluar exhaustivamente los problemas de ansiedad ante dicha situación.

Seguidamente se muestra el protocolo del Cuestionario de Ansiedad (CAFEU) empleado en este estudio, el cuál consta de datos identificatorios del examinado y una lista de síntomas comunes de la ansiedad, ya descriptas, que responden a cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy.

1. Respuestas efectivas de evitación que se dan en los exámenes.
2. Las respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen.
3. Finalizando con las respuestas fisiológicas que le ocurren al alumnado en dicha situación evaluativa.

OBJETIVOS

Obtener conocimiento acerca de la variable ansiedad, como y de que manera influye en los estudiantes a la hora de ser evaluados y su repercusión a nivel académico.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la elaboración y la validación eficaz de la siguiente **Hipótesis:**

"La ansiedad actuaría como factor pre disponente en la situación de examen e influiría en las dimensiones cognitiva, fisiológica y evitativa".

Evaluando la ansiedad frente a los exámenes, a través del cuestionario (CAFEU), en estudiantes universitarios, en los siguientes aspectos: cognitivo, fisiológico y conductual.

OBJETIVO ESPECIFICO

Registrar y analizar la obtención de datos a nivel cognitivo, obtener conocimiento acerca de las características de los problemas de ansiedad frente a los exámenes, en los alumnos de la UFLO

Registrar y analizar la obtención de datos a nivel fisiológico, obtener conocimiento acerca de las características de los problemas de ansiedad frente a los exámenes, en los alumnos de la UFLO.

Registrar y Analizar los datos de comportamientos de evitación característicos de los problemas de ansiedad frente a los exámenes en los alumnos de la UFLO.

MÉTODO

DISEÑO

Se utilizará un diseño Cuantitativo, No experimental, de corte Transversal, Descriptivo, con muestra no probabilística. Este diseño dará a conocer las características más importantes acerca del fenómeno analizado, describiendo cada dimensión en particular, con la finalidad de conocer la relación entre el fenómeno y las variables propuestas para el estudio.

PARTICIPANTES

La muestra estará compuesta 30 alumnos de la Universidad de Flores, quienes se encuentran realizando la carrera de licenciatura en Psicología, de ambos sexos y con un rango etario de 18 a 60 años.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para la toma de datos en campo se utilizará un instrumento de evaluación el cual incluirá las siguientes variables: **edad**, **sexo** y **año de la carrera** en que se encuentra cursando. El Cuestionario a utilizar "(**CAFEU**)", consiste en 34 preguntas proporcionando un rango de puntuación de 1 A 5, en el cual:

1 =nunca y **5**= siempre.

Este cuestionario proporciona una lista de diversos síntomas comunes de la ansiedad, dando a conocer el grado o nivel en que afectan a la persona a la hora de estar frente a un examen.

El mismo está compuesto por tres dimensiones:

1. Respuestas efectivas de evitación que se dan en los exámenes,
2. Respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen

3. Respuestas fisiológicas que le ocurren al alumnado en dicha situación evaluativa.

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de datos se realiza a través del cuestionario (CAFEU)

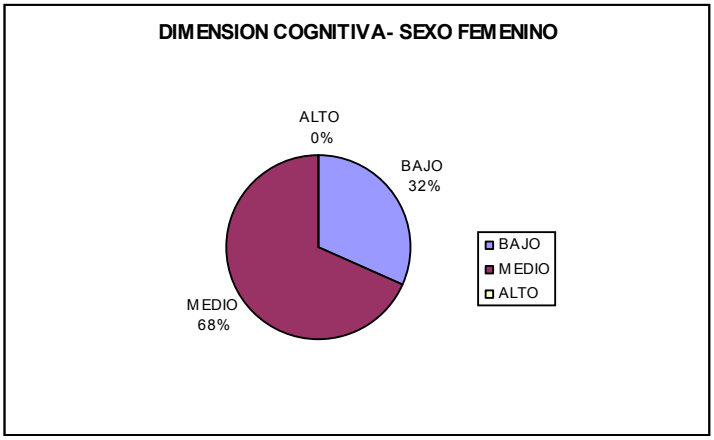
Próximamente se administrará en los alumnos de la Universidad de Flores.

Procedimiento

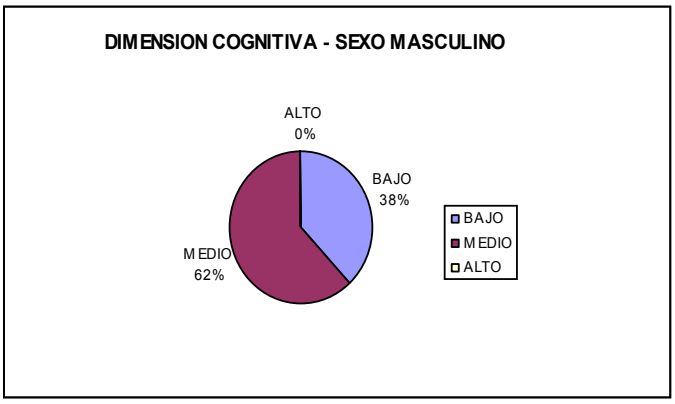
La aplicación del cuestionario se realizará en la Universidad de Flores a diferentes alumnos de la carrera de Psicología. La colaboración de los alumnos será, en todos los casos, consentida. Asimismo, se comunicará a los mismos el anonimato y la confidencialidad de los datos.

INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

DIMENSIÓN COGNITIVA- VARIABLE SEXO



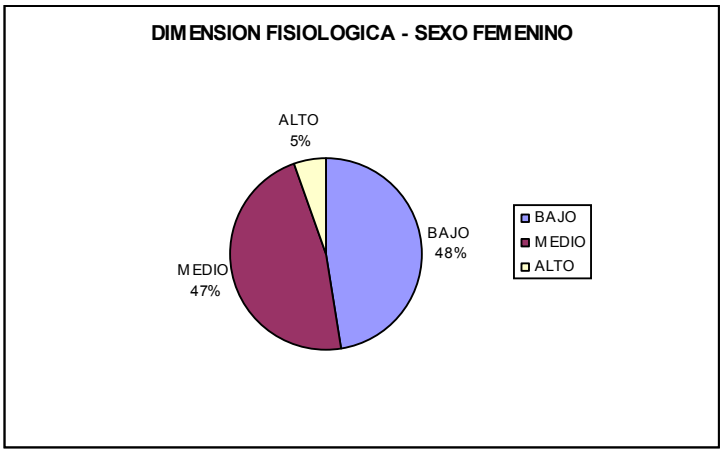
1 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



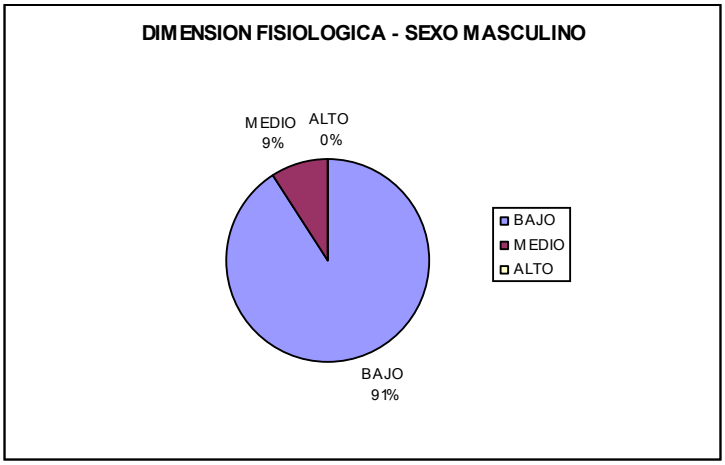
2 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)

De acuerdo a los resultados que arrojaron ambos gráficos dentro de la **dimensión cognitiva**, se puede comparar que tanto el **sexo** Femenino como el Masculino poseen un nivel de ansiedad medio, con un porcentaje mayor en lo femenino del 68 %, y en el Masculino de un 62 %, manifestando un bajo nivel de ansiedad en los hombres de un 38 % y en las mujeres de un 32%, finalmente dando para ambos sexos un 0 % dejando entrever que no habría un alto nivel de ansiedad para ninguno de los dos sexos.

DIMENSIÓN FISIOLÓGICA – VARIABLE SEXO



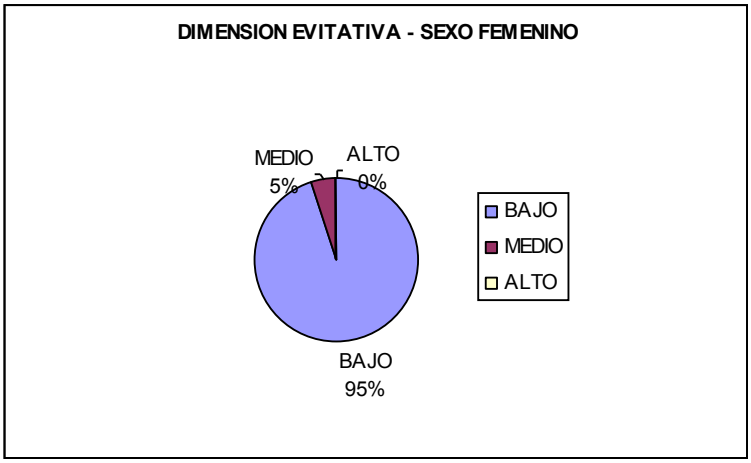
3 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



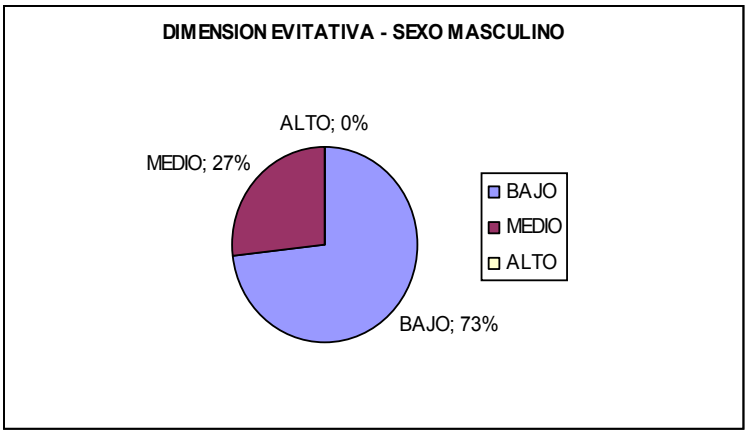
4 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)

De acuerdo a los resultados que arrojo la dimensión Fisiológica, se puede observar que en los hombres se obtuvo un nivel bajo del 91% en comparación con las mujeres de un 48%, a su vez las mujeres arrojan una respuesta fisiológica media del 47% con tan solo un 9 % en los hombres, y un 5% en el nivel alto mujeres y un 0 % en los hombres.

DIMENSIÓN EVITATIVA – VARIABLE SEXO



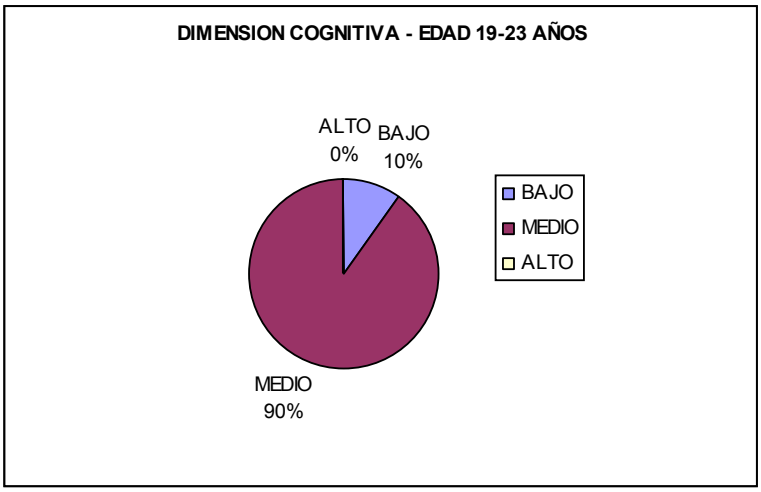
5 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



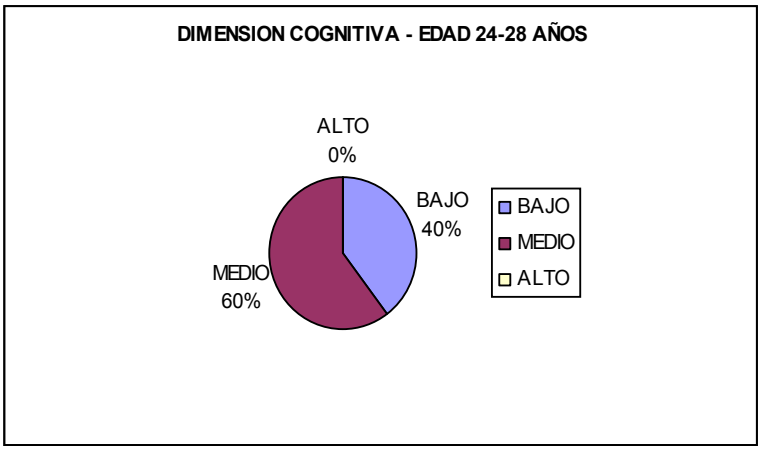
6 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)

En base a los resultados obtenidos en la dimensión evitativa, se puede observar que tanto en el sexo femenino como en el masculino, se arrojo un bajo porcentaje mayormente en las mujeres de un 95% y en los hombres un 73%, a su vez obteniendo en los hombres, una respuesta media de un 27% en comparación con las mujeres de tan solo un 5 %, coincidiendo en ambos sexos en un 0% porcentaje en el nivel alto.

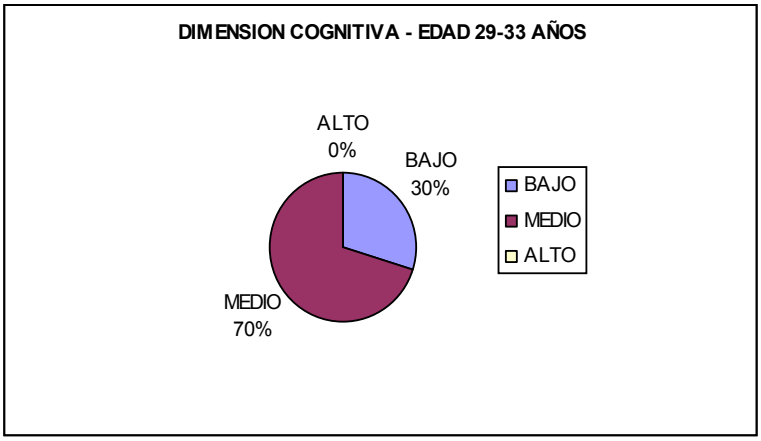
DIMENSIÓN COGNITIVA – VARIABLE EDAD



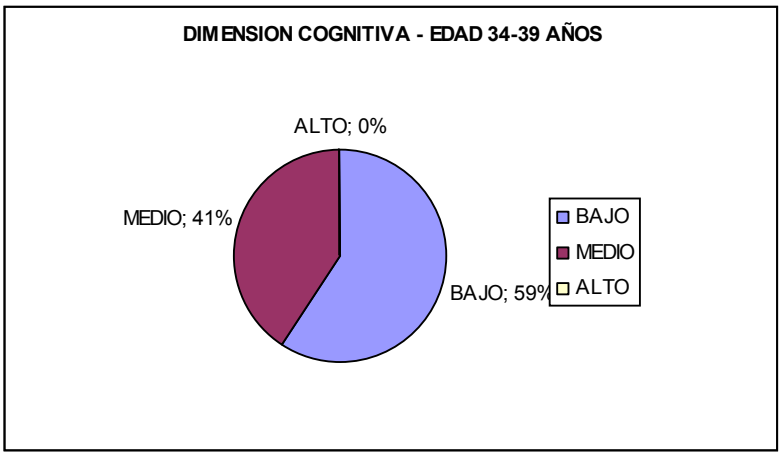
7 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



8 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



9 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)

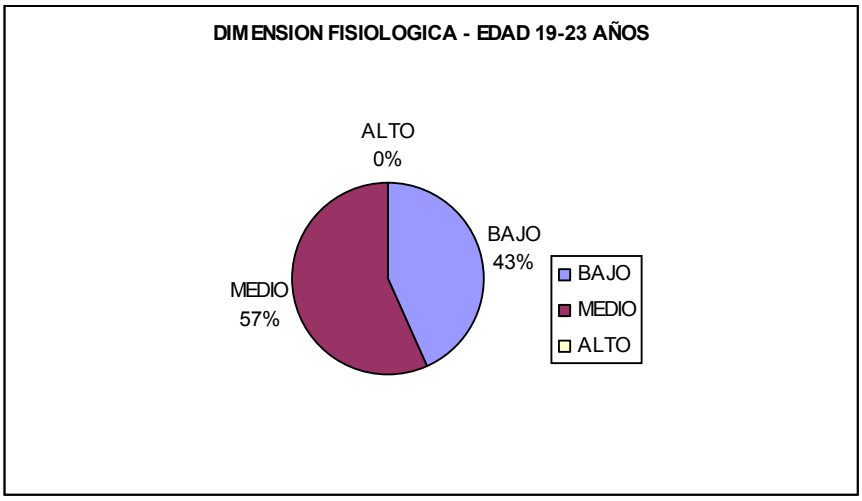


10 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)

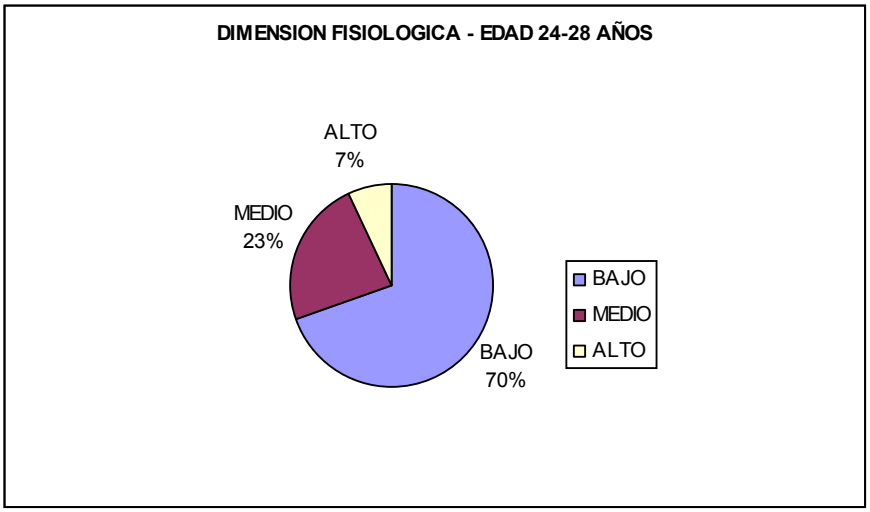
De acuerdo a la **dimensión Cognitiva** y siguiendo la **variable edad**, los resultados que se arrojaron fueron: que entre las edades de 19 a 23 años, se obtuvo una ansiedad media del 90%, mientras que en los adultos entre 24 a 28 años un 60 %, seguido de un 70 % entre 29 a 33 años, y un 41 % en los mayores de 34 a 39 años. Luego se arroja un nivel bajo similar de un 40 % y 30 % entre las edades de 24 a 33 años, y finalmente teniendo un 59 % entre los 34 a 39 años.

Coincidiendo en todas las edades en un 0% en el nivel alto.

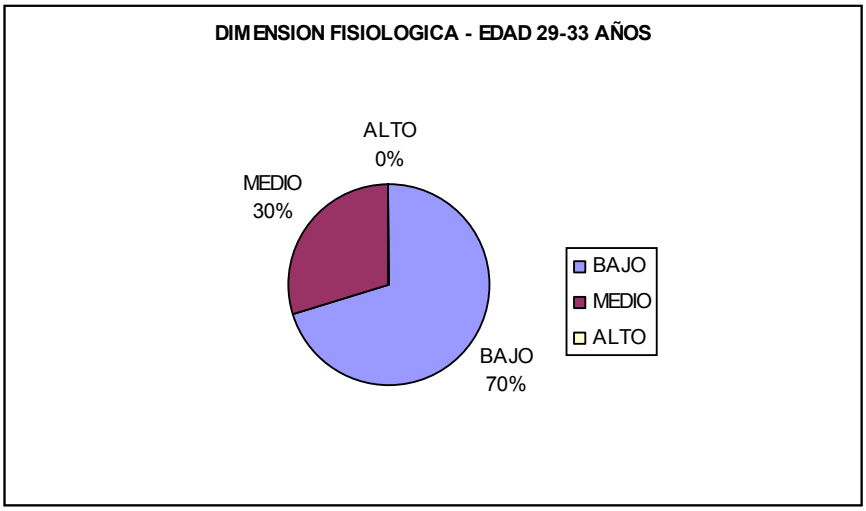
DIMENSIÓN FISIOLÓGICA – VARIABLE EDAD



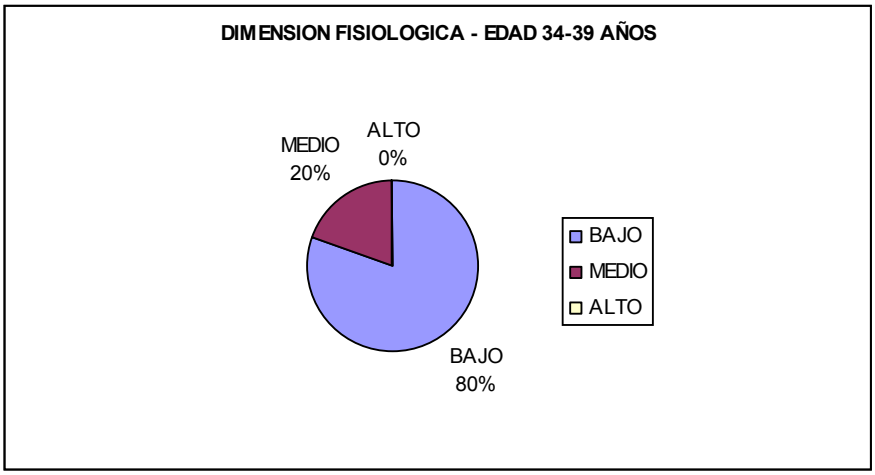
11 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



12 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



12 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)

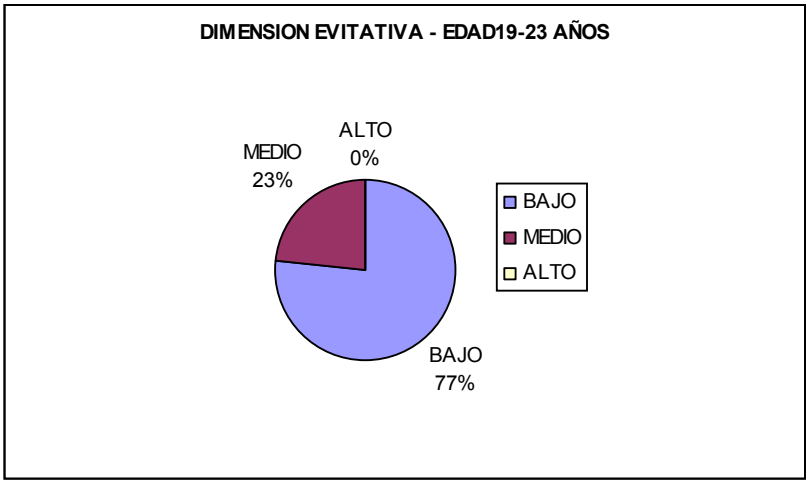


13 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)

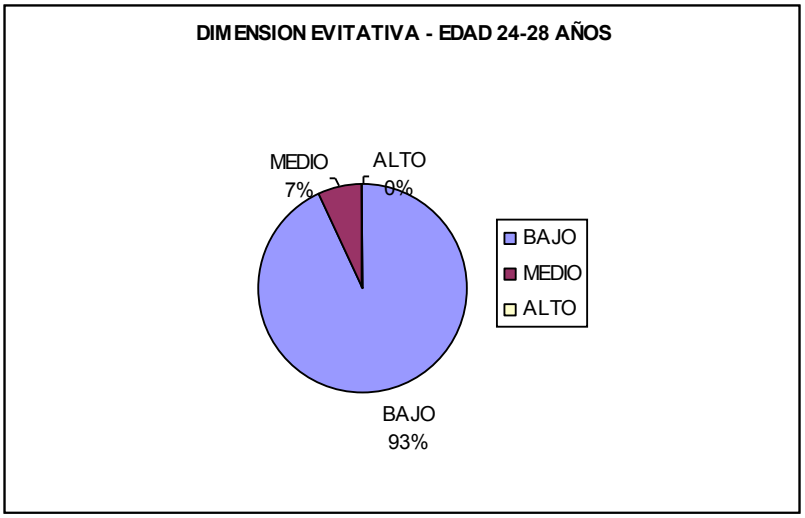
De acuerdo a los resultados que se arrojaron dentro de la **dimensión fisiológica** siguiendo la **variable edad**, se obtuvo entre los jóvenes de 19 a 23 años una respuesta fisiológica media del 57%, un 23% entre jóvenes de 24 a 28 años, un 30 % entre los 29 a 33 años, y un 20 % entre los 34 y 39 años. Obteniendo un nivel bajo del 43 % entre los 19 y 23 años, luego un 70 % entre los 24 y 28 años, a su vez que también en los de 29 a 33 un 70 % y finalmente un 80 % entre los 34 a 39 años.

En todos los rangos se obtuvo un 0 % en el nivel alto, menos en los jóvenes de 24 a 28 años que se obtuvo un 7 %.

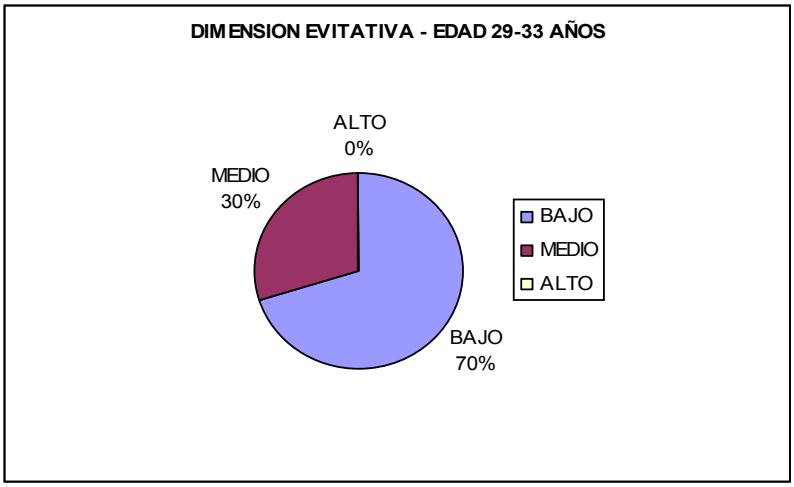
DIMENSIÓN EVITATIVA – VARIABLE EDAD



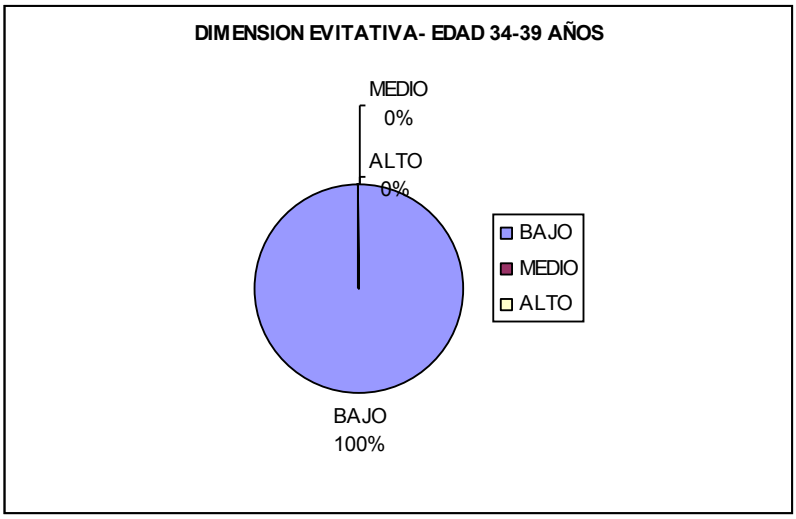
14 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



16 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



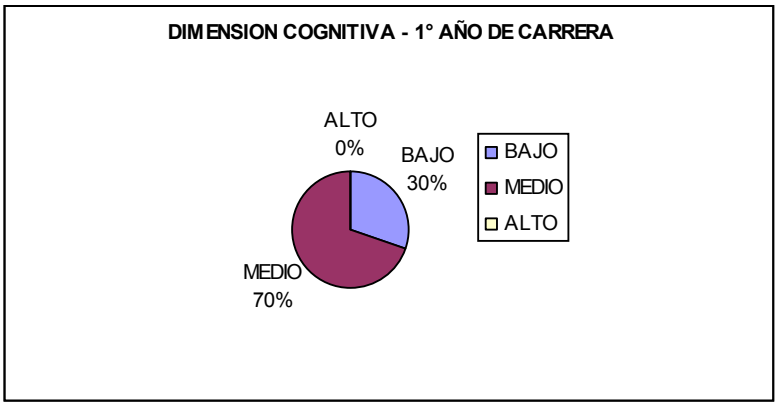
17 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



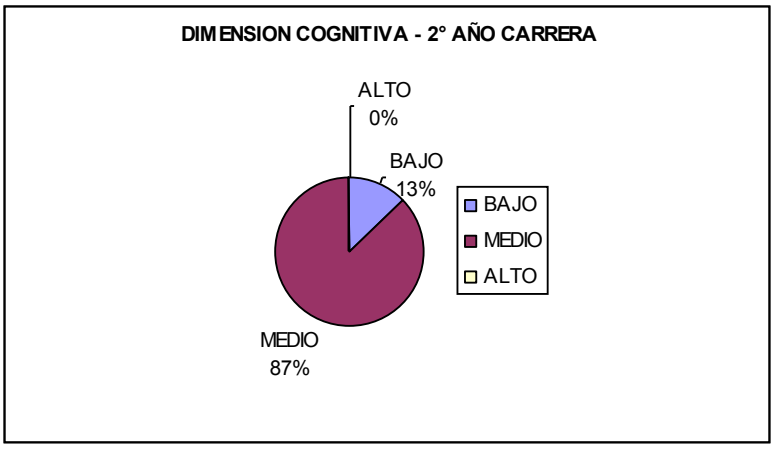
18 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)

De acuerdo a la **dimensión evitativa** siguiendo la **variable edad**, se observa que en todos los rangos de edad se da un notorio e importante bajo porcentaje de respuesta evitativa. Una respuesta media del 23 % entre los jóvenes de 19 a 23 años, entre los de 24 a 28 años un 7%, un 30 % entre los 29 a 33 años y un 0% entre los 34 a 39 años. Finalmente se obtuvo en todos los rangos un 0% del nivel alto.

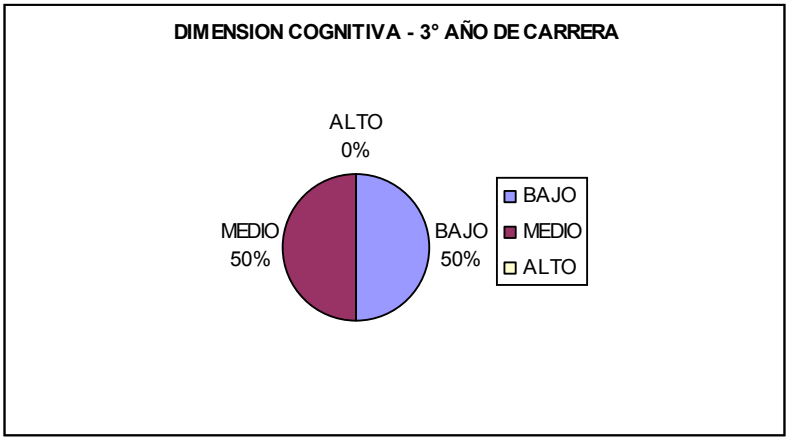
DIMENSIÓN COGNITIVA – VARIABLE AÑO DE CURSO DE LA CARRERA



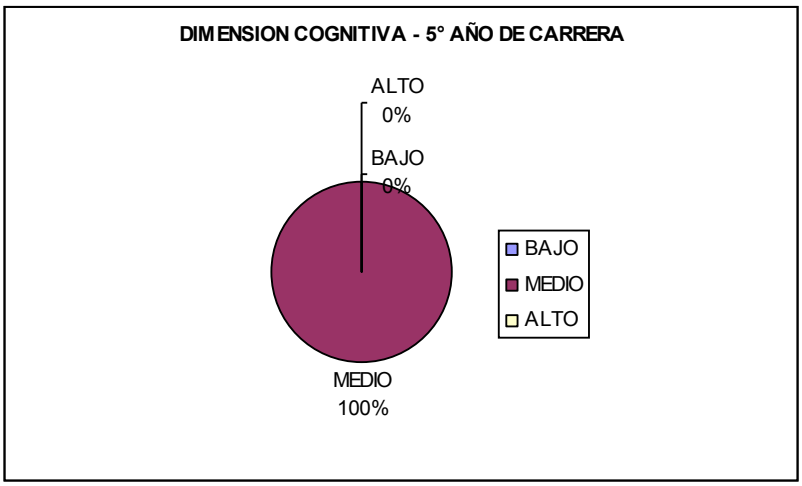
19 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



20 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



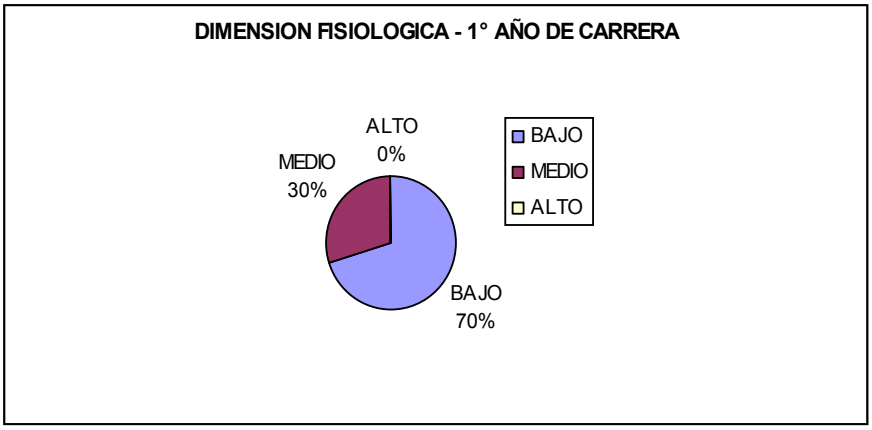
21 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



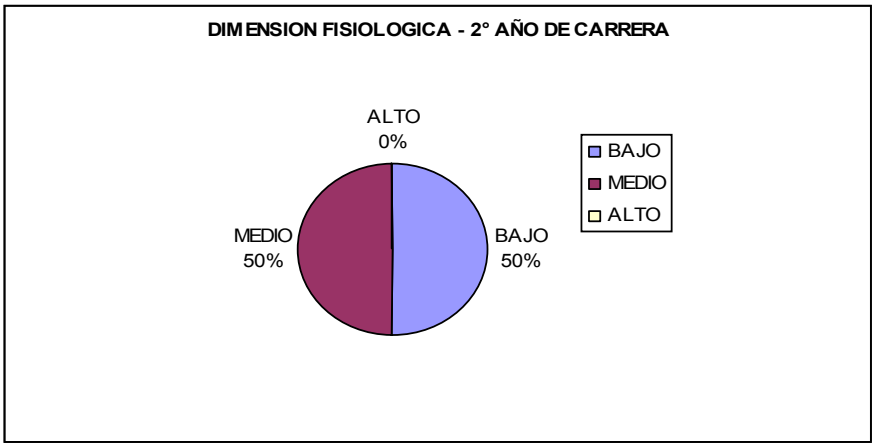
22 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)

De acuerdo a la **dimensión cognitiva** siguiendo la variable **año de cursada** se arrojaron los siguientes resultados; por un lado en todos los rangos predomina el nivel medio. En el primer año se obtuvo un 30% en el nivel bajo, en el segundo año un 13 %, en el tercero un 50%, en el cuarto un 39% y en el 5to un 0 %. Coincidiendo a su vez que en todos los rangos el porcentaje del nivel alto dio 0.

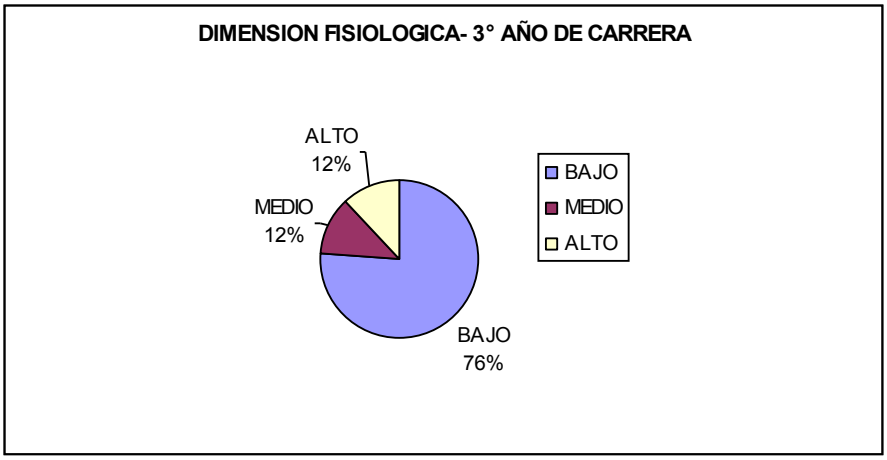
DIMENSIÓN FISILÓGICA – VARIABLE AÑO DE CURSO DE LA CARRERA



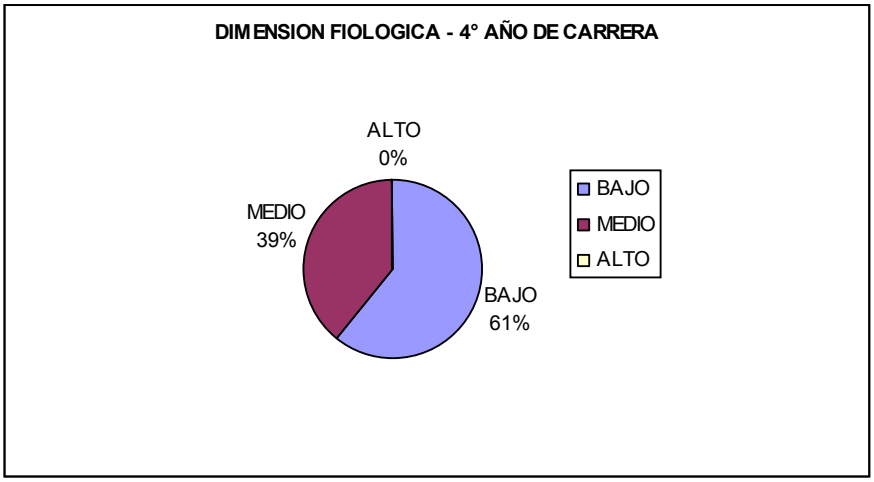
23 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



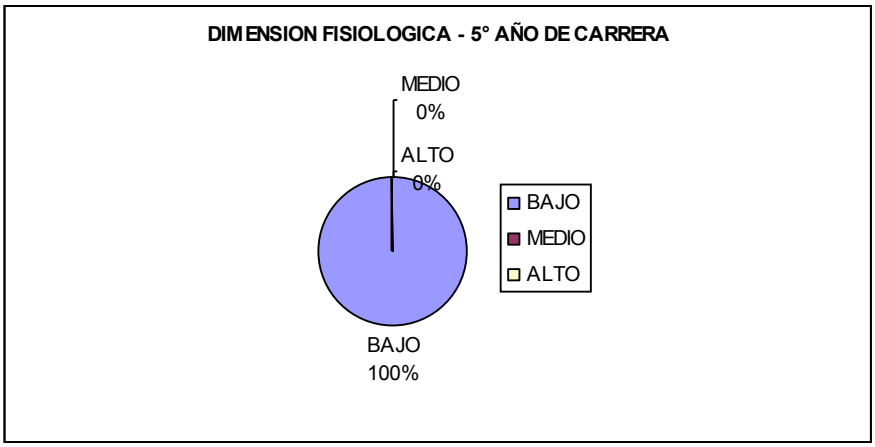
24 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



25 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



26 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)

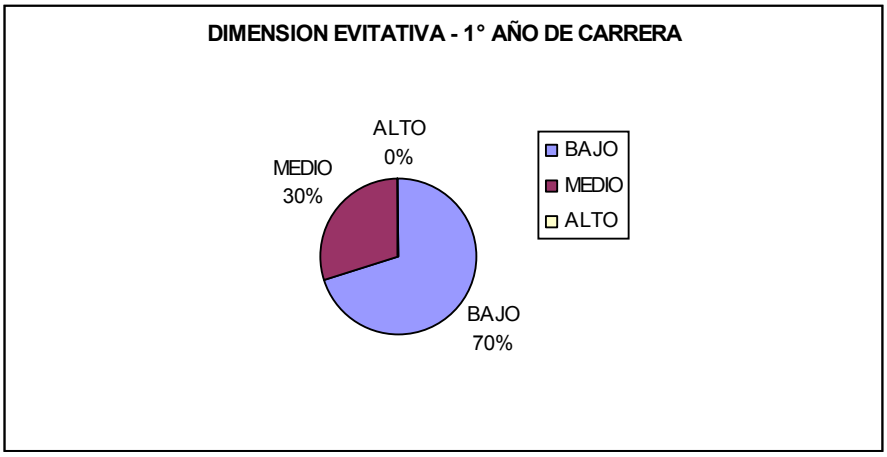


27 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)

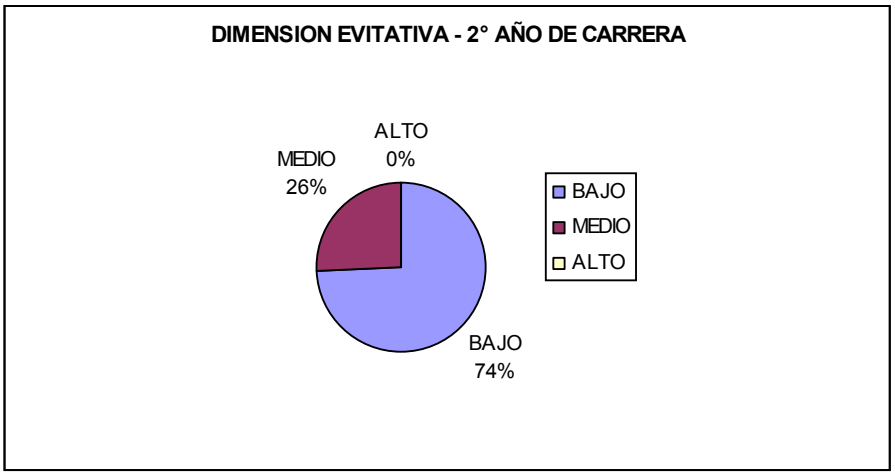
De acuerdo a la **dimensión fisiológica**, siguiendo la **variable año de carrera**, se pudo observar un 30 % en el primer año en el nivel medio, aumentando a la mitad 50 % en el segundo año, en el tercero un 12 %, un 39 % en el cuarto año y finalmente en el quinto un 0 %.

Manifestando mayor porcentaje en el nivel bajo, en todos los rangos, sobresaliendo que en el último año de la carrera se arrojo un 100 %. Y con respecto al nivel alto en todos los rangos dio un 0 %, con excepción del tercer año dando un 12 %.

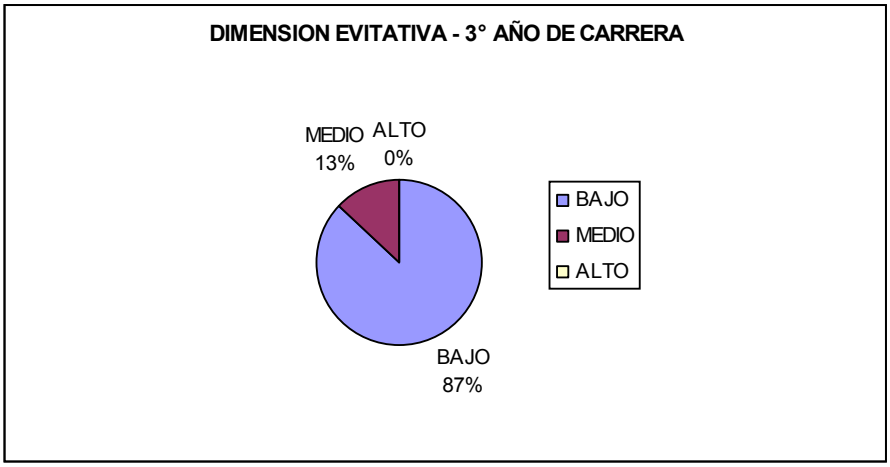
DIMENSIÓN EVITATIVA – VARIABLE AÑO DE CURSO DE LA CARRERA



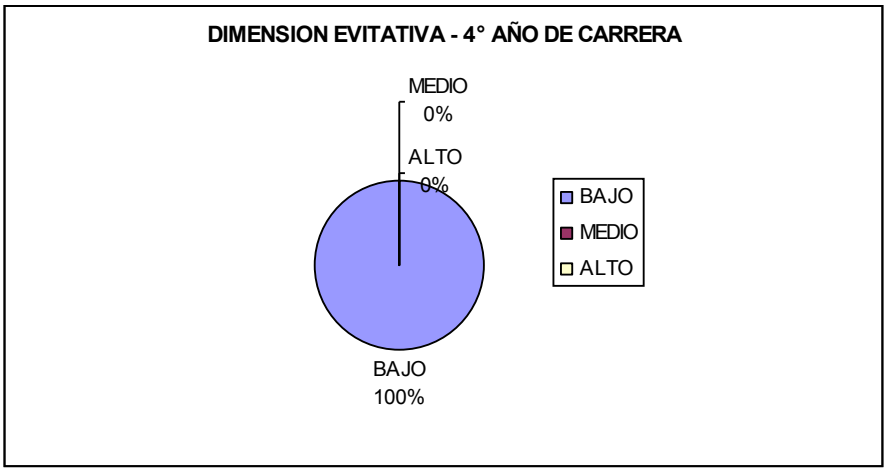
28 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



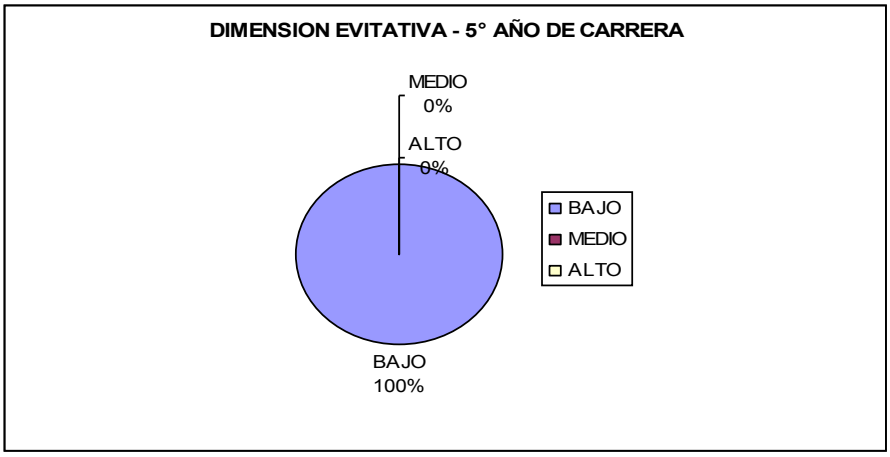
29 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



30 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



31 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)



32 Gráfico (Fuente: Elaboración propia)

Refiriéndonos a la dimensión evitativa, siguiendo con la **variable año de cursada**, se arrojó que en todos los rangos predomino mayormente el nivel bajo. Obteniendo un 30 % en el nivel medio en el primer año de carrera, un 26 % en el segundo año, un 13 % en el tercer año y tanto en el cuarto y quinto año un 0 %.

Finalmente se obtuvo en todos los rangos por igual un 0% en el nivel alto.

CONCLUSIÓN

En conclusión de acuerdo a la presente investigación cuantitativa, no experimental transversal de corte descriptivo con muestra no probabilística, que fue administrada en la Universidad de Flores a alumnos de la carrera de Psicología, quienes se encuentran cursando diferentes años. Esta investigación se realizó a cabo con el objetivo de ver como influye la ansiedad en los alumnos frente a los exámenes, si hay alguna variación entre los diferentes géneros, como así mismo, como influye la ansiedad basándonos en las tres dimensiones mencionadas: la Fisiológica, La Cognitiva y la Evitativa.

La hipótesis de que la ansiedad actúa como factor predisponente en la aparición de exámenes e influye en la dimensión cognitiva es válida, como se desprende del gráfico comparando ambos sexos, donde se observa un porcentaje mayor de ansiedad en el nivel medio en las mujeres y se observa un 0 % de nivel alto para ambas posiciones.

Teniendo en cuenta la edad en el mismo campo, se observa que en los más jóvenes la ansiedad, influye mucho más en lo cognitivo que en los mayores.

En el rango año de cursada, se observa que en el último año la ansiedad influye en un 100 % en el nivel cognitivo, siendo el más bajo un 13 % en el segundo año de la carrera.

En lo Fisiológico se concluye que a los más jóvenes les influye menos a nivel fisiológico la ansiedad que en las otras edades.

En cuanto al año de cursada en un 100% la ansiedad afecta a lo fisiológico en el último año de carrera.

Y refiriéndonos al sexo en esta dimensión, el Femenino presenta un nivel mas alto de influencia y mas parejo en el medio y bajo. Al hombre en cambio lo afecta en menor medida.

En la dimensión Evitativa en cuanto al sexo en el femenino, la ansiedad influye en un nivel mas bajo con respecto al masculino.

Si tenemos en cuenta la edad se observa que en un 100% la ansiedad no influye en esta dimensión en la variable edad entre los 34-39 años y en las otras edades se observa un bajo porcentaje en nivel medio, no habiendo en esta variable nivel alto.

Si nos referimos al nivel de carrera no hay en ningún rango dimensión evitativa Alta, hay un nivel medio de conducta evitativa entre el 13 y el 30 % en los primeros años de carrera; y un 100% de bajo nivel evitativo en 4to y 5to año.

De esta información se desprende que la ansiedad tiene una real influencia en los alumnos universitarios frente a los exámenes sin importar sexo, edad y año de carrera, manifestándose en diferentes dimensiones, disminuyendo la dimensión evitativa en los últimos años de carrera y entre la variable edad de 34 a 39 años.

Dado que la ansiedad genera nerviosismo y estrés, disminuyendo en muchos casos la capacidad intelectual, se recomienda realizar ejercicios de relajación con el fin de afrontar los exámenes con éxito.

Para eso sería necesario realizar una técnica de relajación progresiva acompañada de ejercicios de respiración para conseguir un estado de relajación total del cuerpo, luego la técnica de afrontamiento pensando en una situación que nos genere ansiedad, manteniendo esta imagen unos minutos, y una vez que se genere la ansiedad se volverá a aplicar ejercicios de relajación y respiración.

Otra herramienta útil es centrarse en los pensamientos que acompañan estas situaciones, analizando su procedencia, buscando la manera de controlarlos para poder modificarlos.

A su vez también ayuda el mindfulness que es la atención o consciencia plena, vivir el momento presente, experienciar el aquí y ahora. Por dicha razón es que se recomienda regular la respiración ante todo, como primer paso a seguir, por lo cuál nos ayudará a equilibrarla, con el fin de enfocar y despejar la mente de pensamientos que provocan ansiedad, como

segundo paso: seria: utilizar los sentidos y para luego finalizar enfocándose en una actividad que requiera atención.

Teniendo en cuenta los resultados que arrojaron las diferentes investigaciones expuestas a lo largo del trabajo, seria útil también incorporar como herramienta la exposición imaginada a las situaciones ansiógenas, con el fin de aprender conductas alternativas de afrontamiento, combinada con técnicas encubiertas de reforzamiento y moldeamiento conceptualmente derivadas del condicionamiento operante a fin de ayudar al estudiante en dicha situación, como así el eficaz empleo de intervenciones de la psicoterapia cognitiva de Beck.

Otra recomendación seria poder lograr la optimización en el desempeño durante la evaluación mediante técnicas de manejo del tiempo, reordenamiento de los ítems del examen de acuerdo con su dificultad, comprensión de consignas y aprovechamiento de fuentes de ayuda y orientación.

ANEXO

Edad:	Sexo:	¿En que año de carrera se encuentra?
…….....	…….	……..…

Lo invitamos a colaborar en una investigación de carácter anónima, que se desarrolla en el marco de la realización del trabajo integrador final de grado de la Universidad de Flores. El mismo consiste en manifestar sobre como usted se siente frente a un examen.

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 1a 5 la frecuencia con que nota los síntomas propuestos. Debiendo utilizar para ello los siguientes criterios:

1 - Nunca

2 - Solamente en una ocasión

3 - En más de una ocasión

4 - Muchas veces

5 - Siempre

	1	2	3	4	5
1. Durante los exámenes me transpiran las manos.					
2. Cuando llevo un tiempo rindiendo siento molestias en el estómago y necesidad de defecar.					
3. A pesar de ver bien, al comenzar a leer un examen se me nubla la vista, no entiendo lo que leo.					
4. Casi siempre llego tarde a los exámenes y cuando eso sucede no me presento a rendir.					
5. Al terminar un examen siento dolor de cabeza.					

6. En los exámenes siento que me falta el aire, sensación de desmayo, mucho calor o malestar general.					
7. Cuando un profesor se para junto a mí, me pone muy nervioso y no puedo seguir trabajando.					
8. Me pongo nervioso al ver al profesor llegar al aula con los exámenes.					
9. Siento que se me endurecen las manos, durante los exámenes.					
10. Antes de entrar al examen siento un "algo" en el estómago.					
11. Solamente al leer o escuchar las preguntas del examen entrego en blanco y me voy.					
12. Al terminar un examen me siento triste, pensando que lo realice en forma incorrecta, a pesar de no tener los resultados.					
13. Pienso mucho antes de decidir si me presento a un examen.					
14. Mientras contesto en un examen, pienso que lo estoy haciendo mal					
15. Me pongo muy mal si mis compañeros terminan y comienzan a entregar antes que yo el examen.					
16. Mientras realizo el examen pienso que el profesor me está mirando constantemente.					
17. Tengo ganas de fumar durante el examen.					

18. Tengo muchas ganas de ir al baño durante el examen					
19. Me pongo mal y busco cualquier excusa para no hacer un examen.					
20. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.					
21. A pesar de haber estudiado pienso que no voy a poder aprobar.					
22. Antes de comenzar el examen pienso que no se nada y que debo suspenderlo.					
23. No puedo dormirme la noche anterior al examen.					
24. Me pone nervioso que en el examen haya mucha compañeros y/o profesores.					
25. Durante el examen he sentido mareos y nauseas.					
26. Antes de rendir se me seca la boca seca, me cuesta tragar.					
27. Si me siento en las primeras filas de bancos me pongo más nervioso					
28. Me pongo más nervioso si el examen tiene tiempo límite para finalizarlo y lo hago peor o no termino.					
29. Cuando estoy haciendo un examen siento que el corazón me late más rápido.					
30. Cuando entro al aula donde voy a rendir me tiemblan las piernas.					

31. Me siento nervioso en los exámenes con pocos compañeros.					
32. Cuando termino el examen tengo la sensación de no poder aprobarlo, que esta mal.					
33. Pienso que en el examen me voy a olvidar todo lo que estudie por los nervios.					
34. Tardo mucho en contestar la mayoría de las preguntas y casi siempre entrego al último el examen.					

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACION!!!

BIBLIOGRAFÍA

Alvarez, J. (2012). *Education & Psychology I+D+i*. Obtenido de http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/26/espannol/Art_26_702.pdf

Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). *Education & Psychology I+D+i*. Obtenido de Redalyc.org: http://www.redalyc.org/html/2931/293123551017/

Aragón-Borja, L. E., Contreras-Gutiérrez, O., & Tron-Álvarez, R. (2011). *Journal of behavior, health & Social issues*. Obtenido de Scielo: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-07802011000100005&script=sci_arttext

Bertoglia, R. (2005). *Redalic.or*. Obtenido de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=171016577003

Borja, Gutierrez, & Alvarez. (2011). *Redalic*. Obtenido de http://www.redalyc.org/pdf/2822/282221799005.pdf

Casari, L. M., Anglada, J., & Deher, C. (2014). *Revista de Psicología*. Obtenido de scielo Perú: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472014000200003&script=sci_arttext

Furlan, L. A. (2013). *bdigital portal de revistas un*. Obtenido de https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/20784/43286

Furlan, L. A., Sánchez Rosas, J., Heredia, D., Piemontesi, S., & Illbele, A. (2009). *Universidad de Cordoba*. Obtenido de Redalyc.org: http://www.redalyc.org/html/801/80111899009/

Grandis, A. M. (2009). *Tesis.* Obtenido de Universidad de Cordoba: http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/grandis_amanda_mercedes.pdf

Kerman, B. (2015). *Nuevas ciencias de la conducta. Las herramientas del cambio.* . Buenos Aires: Editorial Universidad de Flores.

Rosário, P., Núñez, J. C., Salgado, A., González-Pienda, J. A., Valle, A., Joly, C., y otros. (2008). *Realyc.org*. Obtenido de http://www.redalyc.org/html/727/72720409/

Valero Aguayo, L. (1999). *Anales de Psicologia*. Obtenido de Redalyc: http://www.redalyc.org/html/167/16715206/