

Autor:

Esperanza Dongil Collado

Universidad de Valencia

Facultad de Psicología

Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico.

m.esperanza.dongil@uv.es

webs.ono.com/atencionpsicologica

Tratamiento de la ansiedad a los exámenes

La ansiedad ante los exámenes constituye un grave problema no sólo por el elevado porcentaje de estudiantes que la padecen, sino también porque puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de algunos trastornos (ansiedad, alimentación, consumo de sustancias, etc.). Un alto número de alumnos que sufren bajo rendimiento académico, no tienen problemas relacionados con el aprendizaje o con su capacidad intelectual, sino con los niveles extremos de ansiedad que presentan ante los exámenes. En este trabajo se describen, los procesos cognitivos implicados en la ansiedad a los exámenes y su relación con el rendimiento, explicando los procesos cognitivos que pueden generar ansiedad (valoración y afrontamiento, atribuciones, expectativas, creencias irracionales, pensamientos automáticos, autoinstrucciones, autoeficacia percibida, etc.), los procesos cognitivos que pueden verse alterados por dicha ansiedad (atención, memoria, concentración, percepción, pensamiento, evaluación de estímulos, toma de decisiones, etc.) y la sintomatología que suelen presentar los estudiantes con este problema (pensamientos, sentimientos y conductas). Se incluyen también, las técnicas más eficaces para reducir la ansiedad y para detectar y modificar los procesos cognitivos desajustados o inadecuados, responsables del bajo rendimiento académico.

Palabras clave: ansiedad a los exámenes, procesos cognitivos, bajo rendimiento académico.

Keywords: test anxiety, cognitive processes, low achievement.

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es una emoción natural que nos pone en alerta ante la posibilidad de obtener un resultado negativo. Esta reacción de ansiedad en principio es buena, puesto que nos ayuda a prepararnos, a poner en marcha los recursos, la energía suficiente para actuar, para obtener un resultado positivo, como por ejemplo dar una buena imagen o aprobar un examen. Sin embargo, el temor a la reacción de ansiedad (a los síntomas que producen malestar psicológico) lleva a algunas personas a evitar las situaciones ante las que previamente ha surgido dicha reacción. Así, por ejemplo, algunas personas evitan hacer exámenes, o no pueden presentarse a los exámenes, llegando a desarrollar reacciones de náusea, vómito, diarrea, etc., si intentan entrar al aula. Evitando las situaciones temidas, se consigue que no surja la ansiedad; pero esta evitación hace que aumente el temor y la inseguridad ante las mismas, de manera que cuando no podamos evitarlas, cuando tengamos que volver a enfrentarnos a ellas, surgirán reacciones de ansiedad más fuertes. De esta manera habremos desarrollado una fobia a tales situaciones.

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. Sabemos que un número muy alto de alumnos que sufren fracaso escolar no tienen problemas relacionados con el aprendizaje o con su capacidad sino con los niveles extremos de ansiedad que presentan ante los exámenes. En nuestro país, se estima que en enseñanza primaria y secundaria, aproximadamente entre el 15-25% de los estudiantes presentan niveles elevados de ansiedad ante los exámenes (Escalona y Miguel-Tobal, 1996).

Los efectos que la ansiedad tiene sobre el rendimiento son bastante claros y se producen fundamentalmente ante determinadas condiciones: *cuando las instrucciones son amenazantes* (p.e. de este examen depende tu futuro, si suspendes tendrás que repetir...); *cuando hay presión de tiempo*, sobre todo, cuando el tiempo para su realización es corto; y *cuando la tarea es compleja* y requiere de un alto nivel de concentración. Ante estas condiciones el estudiante ansioso presentará una reducción considerable de su rendimiento. Como puede apreciarse, estas son las características habituales de los exámenes en nuestro país, lo que permite concluir que tal y como está establecido el sistema educativo actual los sujetos ansiosos tienen serias dificultades para reflejar su nivel real de preparación, por lo que mostrarán reducciones de gran magnitud en su rendimiento.

ESTRÉS Y ACTIVIDAD COGNITIVA

La ansiedad actúa sobre nuestros procesos cognitivos. El efecto puede ser positivo o negativo, dependiendo de la cantidad de estrés. En una primera etapa (con niveles moderados) produce una mejora del rendimiento:

- La preocupación inicial nos pone en marcha.
- La ansiedad está estrechamente relacionada con la atención, inicialmente la ansiedad nos alerta.
- Tenemos más capacidad para relacionar conceptos.
- Aumenta la velocidad de procesamiento, pensamos más deprisa, anticipamos, etc.
- La activación fisiológica nos dota de más recursos.
- Nuestra conducta es más ágil, más rápida.

EVALUACION DE LA ANSIEDAD DE PRUEBA

- Test Anxiety Inventory (TAI, Spielberger, 1980)
 - Total
 - Preocupación
 - Emocionalidad
- Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA, Miguel Tobal y Cano Vindel, 1986, 1988)
 - F1: Ansiedad de evaluación
 - S1: Situación de examen

SINTOMATOLOGIA

La sintomatología que manifiestan los estudiantes con este problema es muy variada:

- Respuestas cognitivas, tales como preocupación excesiva sobre su actuación y las consecuencias de una mala ejecución, comparación con el resto de los compañeros, pensamientos de autocrítica, falta de concentración, etc.
- Respuestas fisiológicas: molestias gástricas, náuseas, vómitos, diarrea, dificultad para conciliar el sueño, cefaleas, tensión muscular, temblores, respiración rápida y superficial, etc.
- Conductas observables o motoras: hiperactividad, movimientos repetitivos e incluso, en determinados casos, la evitación del examen o del centro escolar
- Estos síntomas tienden a incrementarse a medida que se aproxima el examen. A ello hay que sumar el cambio que suele producirse en el estilo de vida de muchos estudiantes, fundamentalmente universitarios, en época de exámenes

ya que tienden a aumentar el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas, tranquilizantes, etc.

DIAGNOSTICO

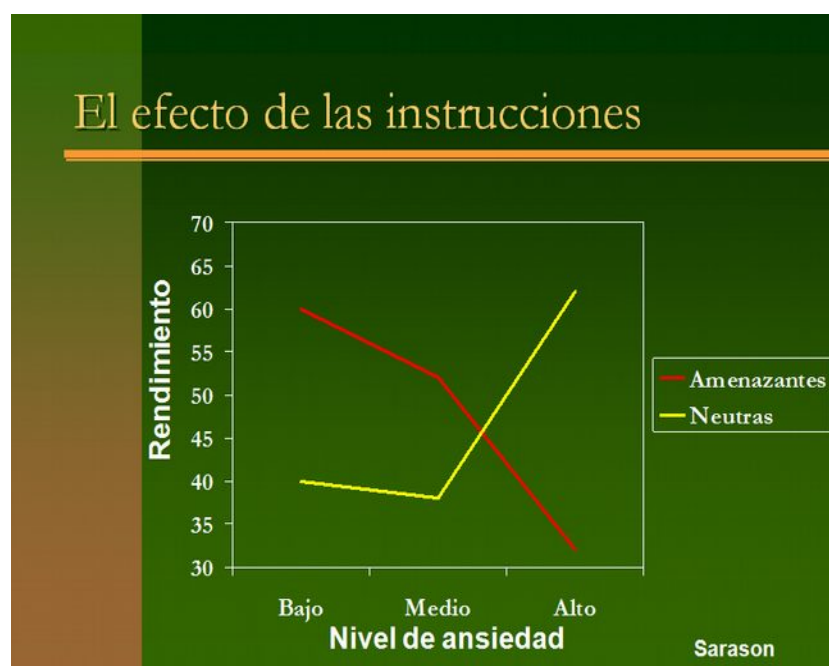
El problema de la ansiedad a los exámenes no supone en sí un trastorno mental, pero puede estar asociado a:

- Trastornos de ansiedad
- Trastornos de la alimentación
- Trastornos relacionados con sustancias
- Trastorno adaptativo

PROBLEMA ACADÉMICO

El objeto de atención clínica es un problema académico que no se debe a un trastorno mental. Un ejemplo es la existencia de un patrón gradual de fracaso o la presencia de pocos logros significativos en una persona con una capacidad intelectual adecuada en ausencia de un trastorno del aprendizaje o de la comunicación o cualquier otro trastorno mental que pudiera explicar el problema. No todos los exámenes afectan de la misma manera, las consecuencias más severas se producen fundamentalmente ante determinadas condiciones:

- *Cuando las instrucciones son amenazantes (p.e. de este examen depende tu futuro, si suspendes tendrás que repetir...).*
- *Cuando hay presión de tiempo, sobre todo, cuando el tiempo para su realización es corto.*
- *Cuando la tarea es compleja y requiere de un alto nivel de concentración.*



Ante estas condiciones el estudiante ansioso presentará una reducción considerable de su rendimiento. Sin embargo, la interpretación subjetiva y las diferencias individuales juegan un papel fundamental.

Para explicar esta disminución del rendimiento en tareas difíciles se recurre a los procesos cognitivos superiores, especialmente la atención. Las personas que reaccionan con una fuerte reacción de ansiedad en situaciones de estrés, generan muchas cogniciones o pensamientos negativos que interfieren sobre la atención que el individuo debe prestar a la tarea que está realizando.

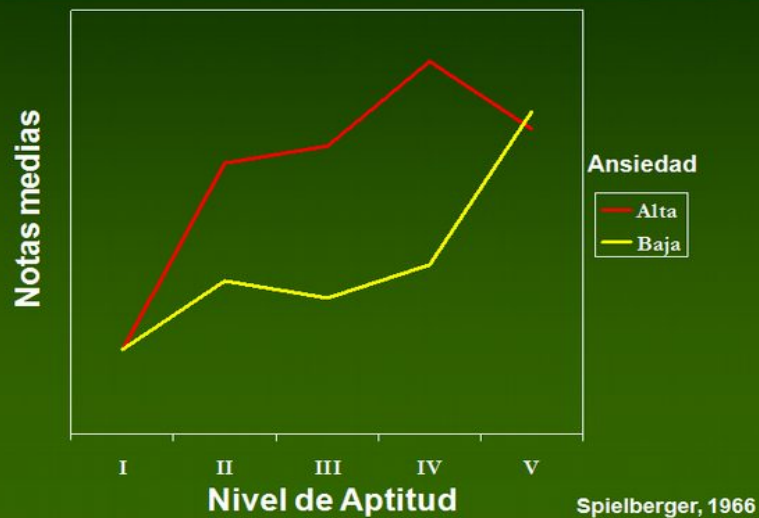
Para paliar este problema, en los últimos años se están desarrollando diversos programas de intervención psicológica cuyo objetivo es que los estudiantes aprendan técnicas para el control de la ansiedad ante los exámenes y que en definitiva, mejoren su rendimiento.

Estos programas son de carácter grupal, lo que fomenta la motivación entre sus participantes, e incluyen el aprendizaje de diversas técnicas psicológicas como entrenamiento en relajación muscular y respiración abdominal, técnicas de solución de problemas y autoinstrucciones, cambio en hábitos de vida...

Sobre las relaciones entre ansiedad y estrés con procesos cognitivos se han estudiado también otros procesos cognitivos como la categorización, la evaluación de estímulos, los juicios, la toma de decisiones y la solución de problemas. Por lo general, las conclusiones que se extraen de estos estudios es que cuando un individuo se encuentra sometido a una situación de estrés, como por ejemplo, una situación de examen, o hablar en público (ansiedad de evaluación), sufre un deterioro en su funcionamiento cognitivo normal, que acarrea un peor rendimiento en dichas situaciones.

La ansiedad puede disminuir el rendimiento por varias vías, como son: (1) los estudiantes más ansiosos pueden evitar la situación de estudio, para disminuir el malestar que les produce la ansiedad; (2) los estudiantes con más ansiedad pueden haber desarrollado peores hábitos de estudio, en cuanto a tiempo de estudio, estructuración de la información, etc.; (3) durante la situación de examen, o a la hora de hablar en público, la ansiedad puede generar muchos pensamientos negativos que interfieren sobre la atención; (4) la ansiedad puede afectar a la memoria, disminuyendo el número de palabras que se recuerdan o usan, de manera que no se puede recuperar algunas informaciones almacenadas; (5) la ansiedad puede dificultar tareas de pensamiento como la toma de decisiones, o la solución de problemas, creando así dificultades para actuar correctamente en la situación que provoca el estrés.

Ansiedad, aptitud y rendimiento



Existen programas de reducción de ansiedad ante los exámenes (Escalona y Miguel-Tobal, 1996) que han demostrado su eficacia a la hora de reducir la ansiedad y mejorar el rendimiento. La combinación de técnicas cognitivas de reducción de ansiedad con relajación es muy eficaz a la hora de reducir los miedos, pensamientos negativos, etc., así como la activación fisiológica, los dos grandes responsables de las alteraciones cognitivas que hacen disminuir el rendimiento en tareas complejas.

Procesos cognitivos que pueden generar ansiedad y procesos cognitivos que pueden verse alterados por la ansiedad

Procesos cognitivos que pueden generar ansiedad:

- valoración y afrontamiento
- atribuciones
- expectativas negativas
- creencias irracionales
- pensamientos automáticos
- pensamientos deformados
- autoinstrucciones
- autoeficacia percibida
- metacognición

Procesos cognitivos que pueden verse alterados por la ansiedad:

- atención
- memoria
- pensamiento
- categorización
- evaluación de estímulos
- juicios
- toma de decisiones
- solución de problemas

Valorar de manera exagerada la amenaza que puede acarrear una determinada situación de examen nos lleva a reaccionar con demasiada ansiedad ante dicho examen, lo que puede provocar un mal rendimiento y, paradójicamente, un incremento de la ansiedad ante dicha situación.

Tener un elevado nivel de ansiedad asusta a muchas personas, lo que puede provocar más ansiedad. En cambio, una valoración de la situación de examen como un desafío, puede ayudarnos a manejar la ansiedad. La reestructuración cognitiva debe ir encaminada a producir una reinterpretación de la situación de examen: desde la amenaza al desafío. Hay que tener en cuenta que una persona puede tener buenos recursos y no valorarlos como tales. Por lo tanto, no sólo hay que mejorar los recursos de afrontamiento, sino también su percepción o valoración.

El **tipo de atribuciones** que realizan las personas está relacionado con su nivel de ansiedad. Los sujetos con alta ansiedad ante los exámenes, cuando aprueban, hacen atribuciones externas (“aprobar no depende de uno mismo”), temporales (“esta vez he aprobado”) e incontrolables (“he tenido suerte”); en cambio, hacen atribuciones internas, permanentes e incontrolables cuando suspenden. Es decir, tienden a pensar “este examen era muy fácil”, si han aprobado; pero pensarán “soy tonto”, si suspenden. Por el contrario, un sujeto con baja ansiedad ante los exámenes tiende a hacer atribuciones internas tanto para el éxito como para el fracaso, si bien en el primer caso (cuando aprueba) las atribuciones son también permanentes y controlables, mientras que en el segundo caso (cuando suspende) serán controlables y temporales (esta vez).

Las diferencias de estilo atribucional entre estos dos tipos de individuos van a ser responsables de la diferente experiencia que van a ir acumulando unos y otros. Así, los sujetos con baja ansiedad ante los exámenes, por su estilo atribucional pueden ir acumulando cada vez más seguridad ante la tarea de hacer exámenes; mientras que el estilo atribucional observado en los sujetos con alta ansiedad ante los exámenes les puede llevar a sentirse cada vez más ansiosos ante las situaciones de evaluación.

En el marco del Master en Intervención en la Ansiedad y el Estrés de la Universidad Complutense de Madrid se está llevando a cabo desde hace más de seis años un programa de intervención para reducir la ansiedad ante los exámenes en escolares de enseñanza secundaria y universitarios. Problema que se calcula afecta a uno de cada cinco estudiantes. El programa se puede aplicar de manera individual o grupal y consta de las siguientes fases: (1) una primera fase informativa; (2) una segunda de entrenamiento en relajación muscular progresiva; (3) una tercera de entrenamiento en auto-instrucciones; (4) una cuarta en la que se alternan desensibilización sistemática y solución de problemas (bien una técnica, bien la otra); y (5) una quinta sobre recomendaciones finales. Se desarrolla en 14-16 sesiones y se obtienen excelentes resultados (Escalona y Miguel-Tobal, 1996) con disminuciones importantes del nivel de ansiedad, tanto en el ISRA (Miguel-Tobal y Cano-Vindel, 1986) como en el TAI (Spielberger, 1980), así como incrementos significativos en el rendimiento, evaluado éste por la nota media de las calificaciones escolares.

PROGRAMA

FASE 1. SESION INFORMATIVA

Explicación teórica de las bases de la ansiedad, sus manifestaciones así como las situaciones potencialmente ansiógenas haciendo especial hincapié en las situaciones de evaluación y más concreto, en la situación de examen así como explicando la relación existente entre ansiedad de rendimiento.

FASE 2. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

La técnica empleada es la relajación muscular progresiva de Jacobso (1938), en la versión abreviada por Wolpe (1973) dividida en cinco sesiones de periodicidad semanal. Antes de iniciar el entrenamiento se explica a los participantes el objetivo de la técnica así como los efectos que conseguirán con su entrenamiento, enfatizando la importancia de la práctica diaria en casa.

FASE 3. ENTRENAMIENTO EN AUTOINSTRUCCIONES

Se aplica el entrenamiento de Meichembaum (1977). El objetivo fundamental es informar a los participantes de la relación existente entre pensamiento y emoción y aprender a identificar pensamientos negativos que puedan estar influyendo en la ansiedad ante los exámenes y a sustituirlos por pensamientos más positivos, todo ello de cara a que aprendan a reinterpretar la situación como amenazante o ansiógena. Aplicación en 3 sesiones.

FASE 4. DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA (Programa 1)

De cara a desensibilizar la situación de examen se aplica individualmente una desensibilización sistemática realizando jerarquías específicas para cada participante.

FASE 4. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS. (Programa 2)

Entrenamiento de Goldfried y Goldfried (1980) dirigido al aprendizaje de estrategias de afrontamiento para superar con éxito distintos problemas cotidianos. Se explica la técnica y los distintos pasos para aprender a resolver problemas de forma eficaz, relacionados fundamentalmente con el ámbito educativo.

FASE 5. RECOMENDACIONES FINALES

Expuestas en una sesión informativa en la que se explican diversas pautas a introducir en su estilo de vida, que serían beneficiosas para afrontar adecuadamente el examen; así mismo se realiza el repaso general de los aspectos más relevantes del programa.

(Programa 1):

APLICACION: Grupal e Individual

CRITERIO DE SELECCION: Puntuación superior al centil 75 en F1 (ansiedad de evaluación) del ISRA (Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, Miguel Tobal y Cano Vindel, 1986, 1988).

NUMERO DE SESIONES: 16 sesiones.

(Programa 2):

APLICACION: Grupal

CRITERIO DE SELECCION: Puntuación superior al centil 75 en F1 (ansiedad de evaluación) del ISRA (Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, Miguel Tobal y Cano Vindel, 1986, 1988).

NUMERO DE SESIONES: 14 sesiones

Referencias

Escalona, A. & Miguel-Tobal, J.J. (1996). La ansiedad ante los exámenes: evolucion histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3), 195-209