

¿Cómo afecta la ansiedad en el rendimiento de nuestros estudiantes en los exámenes?

MARIA DEL CAMINO ESCOLAR LLAMAZARES
&
ISABEL SERRANO PINTADO

UNIVERSIDADES DE BURGOS Y SALAMANCA

IV Congreso Internacional de Orientación Psicoeducativa



CEU
*Universidad
San Pablo*

19 de abril de 2013

- * M. Camino Escolar Llamazares
- * Profesora Asociada área PETRA
- * Universidad de Burgos
- * cescolar@ubu.es
- * Teléfono: 947 25 93 73

INDICE

1. Introducción

2. “Preocupación” y “Emocionalidad”. Componentes de la Ansiedad ante los Exámenes

2.1. Componente Cognitivo

2.1.a. La preocupación

2.1.b. Cogniciones relacionadas con uno mismo

2.1.c. La interferencia cognitiva

2.2. Faceta afectiva

2.2.a. La activación autonómica

2.2.b. La emocionalidad

3. Influencia de la Preocupación y de la Emocionalidad en el rendimiento

3.1. Influencia de la Preocupación

3.2. Influencia de la Emocionalidad

4. Activadores de la Preocupación y de la Emocionalidad

4.1. La experiencia de emocionalidad

4.2. Las cogniciones de preocupación

5. Conclusiones

1. **Introducción**
2. **“Preocupación” y “Emocionalidad”**.
Componentes de la ansiedad ante los exámenes
3. **Influencia de la preocupación y de la emocionalidad en el rendimiento**
4. **Activadores de la preocupación y de la emocionalidad**
5. **Conclusiones**

1. Introducción

Uno de los principales focos en la investigación de la ansiedad ante los exámenes, ha sido su potencial efecto negativo en el rendimiento de los estudiantes.

La mayoría de los hallazgos empíricos indican que los niveles más altos de ansiedad ante los exámenes están asociados con déficit en el rendimiento.

Los diferentes componentes de este constructo; emocionalidad y preocupación, están diferencialmente relacionados con dicho rendimiento.

La relación tiende a ser más fuerte para la preocupación (worry) que para la emocionalidad (emotionality) De hecho la emocionalidad apenas ha sido relacionada (Deffenbacher, 1980; L. W. Morris y Liebert, 1969; Seipp, 1991; Zeidner, 1998).

2. “Preocupación” y “Emocionalidad”. Componentes de la Ansiedad Ante los Exámenes

Liebert y L. W. Morris (1967):

- **Componente de Preocupación:** la respuesta cognitiva de preocupación sobre las consecuencias de fracasar y sobre la habilidad de los otros comparada con la propia.

- **Componente de Emocionalidad:** las reacciones autonómicas que aparecen bajo el estrés del examen.

Componentes que a través de los estudios de validación factorial y de sus efectos diferenciales en el rendimiento (Benson & Tippets, 1990; Keith, Hodapp, Schermelleh-Engel, & Moosbrugger, 2003; Sparfeldt, Rost, Baumeister, & Christ, 2013) (e.g. Zeidner y Nevo, 1992) **se ha demostrado que conforman este constructo** (Hong, 1999; Hong y Karstensson, 2002).

División del constructo que se mantiene hoy día (Bonaccio, et al., 2012; Damer, & Melendres, 2011, Zeidner (1998) .

1. Introducción
2. “Preocupación” y “Emocionalidad”. Componentes de la ansiedad ante los exámenes
3. Influencia de la preocupación y de la emocionalidad en el rendimiento
4. Activadores de la preocupación y de la emocionalidad
5. Conclusiones

2.1. Componente Cognitivo

La faceta cognitiva de la ansiedad (T. W. Smith, Ingram y Brehm, 1983):

- a) la investigación de **excesos cognitivos**, que implica pensamientos rumiativos de preocupación y focalización en uno mismo (conceptualizado como exceso de carga cognitiva); y*
- b) la investigación de los **déficit cognitivos**, que implica la reducción en los procesos cognitivos tal como atención, memoria y recuperación.*

Los “**excesos cognitivos**” son los responsables del afecto disfórico y del menor rendimiento en las situaciones de evaluación.

Las principales fuentes de excesos cognitivos en la ansiedad ante los exámenes son: **a)** la preocupación (worry); **b)** la preocupación sobre uno mismo (self-preoccupation) o pensamientos negativos auto-referenciales; y **c)** la interferencia cognitiva (Zeidner, 1998, 2007).

2. LA PREOCUPACIÓN Y LA EMOCIONALIDAD

2.1. Componente Cognitivo

2.1.a. La preocupación (Worry)

- Función de solución de problemas
- Función motivacional
- Función de control de dominio

2.1.b. Cogniciones relacionadas con uno mismo

2.1.c. La interferencia cognitiva

2.2. Faceta afectiva

2.2.a. La activación autonómica

2.2.b. La emocionalidad

2.1.a. La preocupación (worry)

Es el componente cognitivo **de mayor peso** en la ansiedad ante los exámenes

(I. G. Sarason, 1988).

Se refiere a las **preocupaciones angustiosas**

sobre la anticipación o inmediatez de las situaciones evaluativas (exámenes) y a la preocupación sobre su propio rendimiento en lugar de ocuparse de pensamientos orientados a la tarea (Flett & Blankstein, 1994 , I. G. Sarason, 1986).

Dada la **prevalencia de la preocupación** que rodea a las situaciones evaluativas, se podría sospechar que algunos estilos de preocupación tienen una **función adaptativa**: ayudan al individuo a ocuparse de forma adecuada de las situaciones de examen (Eysenck, 1992; Janis, 1958). De hecho puede jugar **diferentes roles** en los estudiantes con ansiedad ante los exámenes:

2. PREOCUPACIÓN Y LA EMOCIONALIDAD

2.1. Componente Cognitivo

2.1.a. La preocupación (worry)

- Función de solución de problemas
- Función motivacional
- Función de control de dominio

2.1.b. Cogniciones relacionadas con uno mismo

2.1.c. La interferencia cognitiva

2.2. Faceta afectiva

2.2.a. La activación autonómica

2.2.b. La emocionalidad

2. LA PREOCUPACIÓN Y LA EMOCIONALIDAD

2.1. Componente Cognitivo

2.1.a. La preocupación

- **Función de solución de problemas**

- **Función motivacional**

- **Función de control de dominio**

2.1.b. Cogniciones relacionadas con uno mismo

2.1.c. La interferencia cognitiva

2.2. Faceta afectiva

2.2.a. La activación autonómica

2.2.b. La emocionalidad

- Función de solución de problemas

La preocupación a menudo es una forma mental de resolución de problemas puede **introducir información sobre la**

amenaza evaluativa. De esta forma la persona consigue la resolución del problema: **función “preparatoria”** (Borkovec, Robinson, Pruzinsky,

y DePree, 1983; Eysenck, 1992)

Este “trabajo de preocupación” puede **reducir la ansiedad de dos formas:**

- o identificando apropiadamente las estrategias de afrontamiento y haciéndolas disponibles,
- o ayudando a los individuos a habituarse a la situación y así aumentar su tolerancia a las experiencias evaluativas amenazantes.

- Función motivacional

Por una parte, la preocupación activa un intenso comportamiento que motiva

a los estudiantes a **estudiar más duro** para un examen, por lo que pueden aumentar su rendimiento en el mismo.

Por otra parte, la preocupación puede servir como una **respuesta estratégica de evitación** que ayuda a reducir la activación fisiológica indeseada y las imágenes de amenaza en los estudiantes altamente ansiosos ante los exámenes.

2. LA PREOCUPACIÓN Y LA EMOCIONALIDAD

2.1. Componente Cognitivo

2.1.a. La preocupación

- Función de solución de problemas

- **Función motivacional**

- Función de control de dominio

2.1.b. Cogniciones relacionadas con uno mismo

2.1.c. La interferencia cognitiva

2.2. Faceta afectiva

2.2.a. La activación autonómica

2.2.b. La emocionalidad

- Función (control) de dominio

Las personas con ansiedad ante los exámenes pueden creer que mientras se preocupan sobre las consecuencias negativas del examen hay

menos probabilidad de que ocurran: **cierto grado de control ilusorio (supersticioso) sobre el ambiente** (Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas, y Ladouceur, 1984).

2. LA PREOCUPACIÓN Y LA EMOCIONALIDAD

2.1. Componente Cognitivo

2.1.a. La preocupación

- Función de solución de problemas
- Función motivacional
- **Función de control de dominio**

2.1.b. Cogniciones relacionadas con uno mismo

2.1.c. La interferencia cognitiva

2.2. Faceta afectiva

2.2.a. La activación autonómica

2.2.b. La emocionalidad

Sin embargo, I. G. Sarason (1978) señaló que si bien **LA PREOCUPACIÓN puede ser funcional** y un paso para enfrentarse de forma adecuada a una amenaza o a un desafío, tiene **su coste y es desadaptativa** a largo plazo:

-Tiende a generar un estado afectivo negativo cuando se anticipa la situación evaluativa durante un tiempo prolongado (Borkovec et al., 1983).

-Puede reforzarse y cronificarse porque la mayor parte de los acontecimientos amenazadores con los que uno se preocupa, es decir el fracaso total en un examen, rara vez ocurre. La no materialización de los acontecimientos negativos puede ser atribuido al poder de la preocupación (Zeidner, 1998).

2.1.b. Las cogniciones relacionadas con uno mismo

Las perspectivas cognitivas negativas

relacionadas con uno mismo son **precursores clave y componentes al mismo tiempo**, de la experiencia de ansiedad ante los exámenes (Schwarzer, 1990).

En las situaciones de examen las personas ansiosas informan de una mayor tendencia a centrarse en pensamientos negativos relacionados con uno mismo que sus homólogos con baja ansiedad ante los exámenes (I. G. Sarason y Stoops, 1978).

2. LA PREOCUPACIÓN Y LA EMOCIONALIDAD

2.1. Componente Cognitivo

2.1.a. La preocupación

- Función de solución de problemas
- Función motivacional
- Función de control de dominio

2.1.b. Cogniciones relacionadas con uno mismo

2.1.c. La interferencia cognitiva

2.2. Faceta afectiva

2.2.a. La activación autonómica

2.2.b. La emocionalidad

Estos *pensamientos auto-referenciales negativos*, implican:

- a) Pensamientos negativos y dudas sobre uno mismo, la propia competencia académica, o la propia habilidad para hacer frente a las situaciones evaluativas desafiantes;
- b) Pensamientos despectivos hacia sí mismo;
- c) Preocupación por el fracaso;
- d) Creencias pesimistas y desadaptativas sobre uno mismo y su entorno;
- e) Tendencia al perfeccionismo y al catastrofismo;
- f) Creencias de impotencia y de aislamiento social cuando las personas están en una situación de evaluación;
- g) Baja autoestima;
- h) Interpretación negativa de la información que les llega sobre sí mismos;
- i) Escasas expectativas y aspiraciones incluso en tareas en las que han tenido éxito (Blankstein, Toner, y Flett, 1989; Meichenbaum y Butler, 1980).

Una de las características principales de estas cogniciones es su **naturaleza auto-perpetuante y auto-denigrante** (Hagtvet et al., 2001).

Las personas ansiosas lógicamente tienen menos pensamientos auto referenciales positivos (Blankstein, Boase, y Toner, 1991; Blankstein, Flett, Boase, y Toner, 1990; Blankstein et al., 1989).

2.1.c. La interferencia cognitiva

Se refiere a los pensamientos que se introducen y **aparecen de repente dentro de la mente del estudiante**, durante la realización del examen.

No tienen un valor funcional en la resolución de la tarea que se está llevando a cabo.

Producen la **división de la atención** entre ellos mismos y la tarea (I. G. Sarason, 1987).

Los estudiantes con ansiedad ante los exámenes altamente estresados:

- **utilizan solo el 60%** del tiempo disponible en la tarea.
- alrededor del **40% del tiempo restante lo utilizan en actividades cognitivas no relacionadas con el examen** (Deffenbacher, 1978).

La interferencia cognitiva puede ser un **factor clave en la reducción de la calidad o eficiencia del rendimiento.**

2. LA PREOCUPACIÓN Y LA EMOCIONALIDAD

2.1. Componente Cognitivo

2.1.a. La preocupación

- Función de solución de problemas
- Función motivacional
- Función de control de dominio

2.1.b. Cogniciones relacionadas con uno mismo

2.1.c. La interferencia cognitiva

2.2. Faceta afectiva

2.2.a. La activación autonómica

2.2.b. La emocionalidad

2.2. Faceta Afectiva

Consta de:

- síntomas somáticos objetivos

de activación fisiológica (**reacciones fisiológicas reales**)

- manifestaciones más subjetivas de activación emocional y de tensión (la propia **percepción de estas reacciones**) (Zeidner, 1998).

Esto ha llevado a que el término **“Emocionalidad”** se utilice para denominar el conocimiento y la interpretación que una persona tiene y hace de la activación fisiológica y de los cambios corporales que sufre en situaciones evaluativas, frente a la **“Activación Fisiológica”** de por sí.

(Deffenbacher, 1980; Holroyd y Appel, 1980; Liebert y L. W. Morris, 1967).

2. LA PREOCUPACIÓN Y LA EMOCIONALIDAD

2.1. Componente Cognitivo

2.1.a. La preocupación

- Función de solución de problemas
- Función motivacional
- Función de control de dominio

2.1.b. Cogniciones relacionadas con uno mismo

2.1.c. La interferencia cognitiva

2.2. Faceta afectiva

2.2.a. La activación autonómica

2.2.b. La emocionalidad

2.2.a. La activación autonómica

Respuestas Fisiológicas: intensa tasa cardiaca, molestias gástricas, náuseas, sudoración, manos frías, necesidad de orinar, sequedad de boca, aumento de la respiración, aumento de la glucosa en sangre, dilatación pupilar y aumento de la actividad del tracto intestinal, entre otras (Galassi, Frierson, y Sharer, 1981a, 1981b; Suinn, 1984; Zeidner, 1998).

Es curioso cómo estas manifestaciones fisiológicas de la ansiedad ayudaron a nuestros antepasados a hacer frente a las amenazas en su ambiente físico a través de las reacciones de ataque o huida. Sin embargo, en las situaciones sociales-evaluativas a las que nos enfrentamos en la sociedad moderna pueden no ser ya funcionales o adaptativas. De hecho, puede ser bastante disfuncional y debilitante que un estudiante experimente una intensa activación mientras está sentado durante tres horas realizando un examen.

2. LA PREOCUPACIÓN Y LA EMOCIONALIDAD

2.1. Componente Cognitivo

2.1.a. La preocupación

- Función de solución de problemas
- Función motivacional
- Función de control de dominio

2.1.b. Cogniciones relacionadas con uno mismo

2.1.c. La interferencia cognitiva

2.2. Faceta afectiva

2.2.a. La activación autonómica

2.2.b. La emocionalidad

2.2.b. La emocionalidad

Implica un grado considerable de

Procesos Cognitivos:

la atención prestada y las interpretaciones de la activación afectivo/fisiológica.

La emocionalidad es el conocimiento subjetivo que el individuo tiene sobre su elevada activación autonómica (Cassady & Johnson, 2002) .

La activación puede ocurrirle tanto a los individuos con alta como con baja ansiedad ante los exámenes, pero esta activación puede ser interpretada de forma diferente (Zeidner, 1998).

Existe una relación inconsistente entre la ansiedad ante los exámenes informada por los estudiantes y sus niveles tónicos de activación fisiológica en situaciones evaluativas. Lo que apoya la necesidad de distinguir entre la activación somática real y la percibida.

2. LA PREOCUPACIÓN Y LA EMOCIONALIDAD

2.1. Componente Cognitivo

2.1.a. La preocupación

- Función de solución de problemas
- Función motivacional
- Función de control de dominio

2.1.b. Cogniciones relacionadas con uno mismo

2.1.c. La interferencia cognitiva

2.2. Faceta afectiva

2.2.a. La activación autonómica

2.2.b. La emocionalidad



Algunas investigaciones: cuando se registraron los niveles reales de actividad autonómica de las personas altas y bajas en ansiedad ante los exámenes, **no se les pudo distinguir de forma consistente** en base a sus respuestas fisiológicas (Hollandsworth, Glazeski, Kirkland, Jones & Van Norman, 1979; Holroyd, Westbrook, Wolf & Badhorn, 1978). Además, **no se ha encontrado ningún patrón específico de activación fisiológica** que acompañe regularmente a los componentes fenomenológicos de la ansiedad ante los exámenes (Holroyd et al., 1978; Deffenbacher, 1986).

Posible explicación: aunque la mayoría de los individuos muestran **incrementos en la actividad fisiológica** cuando se exponen a situaciones de examen, pueden **prestar atención a diferentes respuestas fisiológicas** que de forma exclusiva definirán la experiencia de ansiedad ante los exámenes para ellos. Así, tendremos unos estudiantes que nos hablarán de un aumento en la tasa cardiaca, otros de una respiración acelerada, otros de sudoración, alteraciones gastrointestinales, etc. E incluso algunos de una combinación de estas respuestas.



Otras investigaciones: sugieren que se puede distinguir a las personas con alta y baja ansiedad ante los exámenes exclusivamente por la ***reactividad cardiaca*** bajo condiciones evaluativas (Montgomery, 1977; Deffenbacher, 1986).

3. Influencia de la preocupación y la emocionalidad en el rendimiento

1. Introducción
2. “Preocupación” y “Emocionalidad”. Componentes de la ansiedad ante los exámenes
3. **Influencia de la preocupación y de la emocionalidad en el rendimiento**
4. Activadores de la preocupación y de la emocionalidad
5. Conclusiones

3.1. Influencia de la preocupación

Se ha discutido mucho sobre *la influencia de la preocupación* en el rendimiento.



Efecto claramente negativo sobre el rendimiento del estudiante ansioso

Las principales diferencias entre los estudiantes altos y bajos en ansiedad ante los exámenes no se encuentran en su nivel de activación fisiológica durante los exámenes, sino en sus reacciones cognitivas (debilitantes versus facilitadoras). Por lo tanto, **la preocupación es el componente de la ansiedad más consistente y fuertemente relacionada con la ejecución académica** (Cassady & Jonhson, 2002; Hembree, 1988; McIlroy et al., 2000; L. W. Morris et al., 1981; Blair, O'Neil & Price, 1999); I. G. Sarason, 1984; Zeidner, 1998).



Efecto de interferencia directo en el sistema cognitivo, y efecto compensatorio indirecto que es mediado por la función motivacional de la ansiedad

Calvo y Eysenck (1996) siguiendo la Teoría de la Eficiencia del Procesamiento manifestaron que la preocupación tiene tanto:

- Un **efecto de interferencia directo** en el sistema cognitivo, como
- Un **efecto compensatorio** indirecto que es mediado por la función motivacional de la ansiedad.

El primer efecto es automático y causa una reducción en la capacidad cognitiva central disponible para el procesamiento de la tarea.

El segundo efecto es estratégico y conduce a la utilización de recursos auxiliares o de estrategias como una forma de compensar esta reducción.

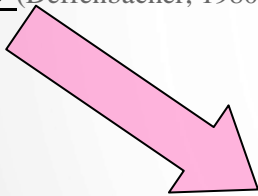
En consecuencia la ansiedad ante los exámenes **no está siempre relacionada de forma negativa con el rendimiento.** Incluso **hay una relación positiva** entre la ansiedad ante los exámenes y la preocupación

3.2. Influencia de la Emocionalidad

El componente de emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes:

- **No parece estar tan relacionada con la ejecución** en el examen como la preocupación.
- Podría, bajo ciertas condiciones, **optimizar la actuación académica**, dado que los síntomas iniciales de la activación autonómica podrían verse como una señal para la acción (como un desafío) (Alpert & Haber, 1960; Hong, 1999; McIlroy et al., 2000; I. G. Sarason y B. R. Sarason, 1981; J. D. Wine, 1980).
- Puede ser el **mecanismo que activa las estrategias de auto-regulación** que a su vez facilitan el rendimiento (Deffenbacher, 1980; Hodapp et al., 1995; Schutz y Davis, 2000).
- Cassady (2001) cree que la **emocionalidad impacta en la realización del examen sólo cuando el individuo también mantiene un alto nivel de ansiedad ante los exámenes cognitiva.**

Cassady y Johnson (2002) especifican que a pesar de que los primeros estudios indicaron una relación lineal entre la emocionalidad y el rendimiento, donde la alta emocionalidad fue debilitante y la ausencia de ansiedad ante los exámenes emocional fue óptima, ellos demuestran que un nivel moderado de activación fisiológica puede ser deseable (Deffenbacher, 1980; Hembree, 1988; I. G. Sarason, 1984).



Interpreta en el contexto de la **Teoría del Arousal:**

- Demasiada activación conduce a una incapacidad para centrarse en la tarea que se está llevando a cabo, ya que las distracciones fisiológicas son importantes (Geen, 1980).

- Poca activación puede tener un impacto negativo en el rendimiento, ya que el individuo fracasa en reconocer el evento evaluativo como significativo (Schwarzer, 1986).

4. Activadores de la preocupación y de la emocionalidad

1. Introducción
2. “Preocupación” y “Emocionalidad”.
Componentes de la ansiedad ante los exámenes
3. Influencia de la preocupación y de la emocionalidad en el rendimiento
4. **Activadores de la preocupación y de la emocionalidad**
5. Conclusiones

Los componentes emocional y cognitivo de la ansiedad no covarian en situaciones de estrés, es decir, son independientes, ya que son **activados y mantenidos por diferentes condiciones situacionales**.

En concreto:

4.1. La experiencia de emocionalidad

Es activada y mantenida principalmente por **señales externas, no evaluativas** en sí mismas y típicamente de **corta duración** que señalan el inicio de la evaluación:

- entrar en el aula de examen,
- ver aparecer al profesor,
- distribución de los folios de examen,
- conversaciones de los compañeros sobre el examen, etc.

Estas señales se **disipan pronto**, en concreto cuando la atención retorna a la propia situación de examen (L. W. Morris et al., 1981; L. W. Morris y Fulmer, 1976).

La emocionalidad **va disminuyendo** significativamente a medida que la sesión de examen avanza (Doctor y Altman, 1969; L. W. Morris y Fulmer, 1976; C. A. Smith y L. W. Morris, 1976).

4.2. Las cogniciones de preocupación

Son desencadenadas y mantenidas por **señales internas o externas** relacionadas con una **valoración negativa del rendimiento** en el examen y la **percepción de amenaza** de su capacidad y valía (L. W. Morris, et al., 1981). Estas señales indican que algo no deseable, como fracaso en la tarea, es inminente (Deffenbacher, 1986; Eysenck, 1992).

La preocupación **se mantiene durante todo el periodo** de realización del examen y **puede ser activada días o incluso semanas antes** de un examen (L. W. Morris et al., 1981; Becker, 1982a, 1982b, 1983). Además, **no disminuye** de forma significativa a medida que avanza el examen, como sucede con la emocionalidad. A menos que la expectativa de resultado del estudiante aumente durante ese tiempo.

Es de suponer que todos los estudiantes sufren activación fisiológica bajo condiciones evaluativas estresantes. Pero sólo el estudiante con ansiedad ante los exámenes está altamente preocupado con cogniciones auto-críticas.

4. Conclusiones de la ansiedad ante los exámenes y su efecto en el rendimiento académico

1. Introducción
2. “Preocupación” y “Emocionalidad”.
Componentes de la ansiedad ante los exámenes
3. Influencia de la preocupación y de la emocionalidad en el rendimiento
4. Activadores de la preocupación y de la emocionalidad
5. Conclusiones

- Se trata de un **constructo complejo y multidimensional**, conceptualizado a través de *dos dimensiones*; la dimensión rasgo y la dimensión estado. Cada una de estas dimensiones posee *dos componentes* que interactúan entre si; cognitivo y emocional/fisiológico.
- Importantes investigaciones verifican que las principales diferencias entre estudiantes con alta y baja ansiedad ante los exámenes no se basan en su nivel de activación durante los exámenes, sino en sus **reacciones cognitivas a las situaciones evaluativas amenazantes** (Hollandsworth et al., 1979).
- Nosotros basándonos en la observación de los múltiples individuos tratados debido a sus problemas de ansiedad ante los exámenes, suponemos que **tanto la preocupación como la emocionalidad pueden ejercer una influencia negativa en el rendimiento**. Esta influencia dependerá de lo afectado que el estudiante tenga uno u otro componente y sería lo que en definitiva orientaría una posible intervención terapéutica.

- * M. Camino Escolar Llamazares
- * Profesora Asociada Área de Personalidad,
Evaluación y Tratamiento Psicológico
- * Universidad de Burgos
- * cescolar@ubu.es

* **Gracias**