

ARTÍCULO

LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Fernando Miralles Muñoz e Irene Hernández Escorial

Universidad CEU-San Pablo de Madrid

La respuesta de ansiedad ante exámenes

La respuesta de ansiedad ante los exámenes es una reacción emocional que manifiestan las personas cuando sus aptitudes son evaluadas y sienten una preocupación recurrente por un mal rendimiento o posible fracaso en la tarea y sus consecuencias (Gutiérrez y Avero, 1995). Esta respuesta se da con mucha frecuencia en estudiantes. Escalona y Miguel-Tobal (1996) han estimado que entre el 15 y el 25% de los estudiantes experimentan niveles elevados de ansiedad ante los exámenes.

Alpert y Haber (1960) plantean que los estudiantes que manifiestan ansiedad ante exámenes experimentan dos tipos de resultados con la ansiedad: la “ansiedad perturbadora del rendimiento” la cual supone un incremento de las preocupaciones y activación del Sistema Autónomo, desviando la atención; y la “ansiedad facilitadora del rendimiento”, que se expresa en forma de reacciones dirigidas a la resolución de la tarea.

Junto con los problemas de técnicas de estudio y problemas emocionales en general, los problemas de ansiedad ante exámenes son de los más habituales entre los estudiantes universitarios (Valero, 1999). La razón de ello es que los estudiantes se enfrentan a situaciones de mucha presión: aprendizaje de nuevos contenidos, adaptación a nuevos profesores y

compañeros de clase, las reorganizaciones curriculares y a las importantes evaluaciones (Rosário et al., 2008).

Hernández, Pozo y Polo (1994) han observado que las respuestas más frecuentes de los alumnos ante los exámenes son: (a) el distanciamiento, referido a esfuerzos por separarse del problema o no dar excesiva importancia a éste, (b) la aceptación de responsabilidad, lo que implica el reconocimiento de la importancia de la actuación propia en relación con el problema, y (c) la re-evaluación positiva, que engloba los esfuerzos dirigidos a buscar un significado positivo a la situación, dejándola de percibir como amenazante.

Aproximaciones teóricas al estudio de la ansiedad ante los exámenes

Mandler y Sarason (1952) consideran a la ansiedad antes los exámenes como una respuesta holística y global. Gorsuch (1966) la acuñó como un factor de segundo orden. Para autores como Liebert y Morris (1967), la ansiedad ante los exámenes es una respuesta de ansiedad de tipo situacional, para la que existen situaciones individuales. Concretamente Spielberger señala la predisposición del sujeto a experimentar las situaciones de evaluación como amenazantes.

Spielberger y Vagg (1995) definen la ansiedad ante exámenes dentro de su modelo de rasgo-estado como rasgo de personalidad. Es la disposición individual para manifestar la ansiedad más intensa y frecuentemente de lo habitual, interfiriendo con el rendimiento en los exámenes. Spielberger, Anton y Bedell (1976) pusieron en relación los dos componentes de la ansiedad encontrados por Liebert y Morris (1967) con la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. Así las reacciones de ansiedad estado que producen las situaciones evaluativas están relacionadas con el componente *emotionality* (emocionalidad) de la ansiedad ante exámenes y las respuestas de preocupación centrada en sí mismo con el componente *worry* (preocupación).

Existen diferentes modelos teóricos que explican la ansiedad ante los exámenes:

1.-El Modelo Conductual: que sostiene que, ante situaciones de castigo, el sujeto manifiesta respuestas condicionadas o emocionales que se

presentan en una situación de ansiedad, inhibiendo sus conductas académicas (Valero, 1999). 2.- El Modelo Cognitivo: que encuentra el problema en la presencia de pensamientos negativos, dificultades en la resolución de problemas, problemas de atención y baja autoestima (Gutiérrez, 1984). 3.-El Modelo de Aprendizaje Social: según este modelo, los problemas se encuentran en las habilidades de estudio del alumno, y sostiene que las habilidades de afrontamiento de la situación de examen se ven influenciadas por las reacciones de los padres y de las demás personas que rodean al niño; junto con las expectativas de auto-eficacia o la motivación de logro, son factores que explicarían la ansiedad situacional.

Zeidner (1998) estudió el componente emocionabilidad y el componente preocupación (Escolar, 2007; Serrano y Escolar, 2010): Con respecto al componente cognitivo de la ansiedad, hay dos líneas de investigación abiertas: la investigación de excesos cognitivos (como la rumiación o la focalización) y la investigación de los déficits cognitivos (que señala la reducción en los procesos de atención, memoria y recuperación). Los tres aspectos de la faceta cognitiva de la ansiedad ante los exámenes son: (a) la preocupación, principalmente referida a la preocupación angustiosa antes o durante la situación de examen, (b) las cogniciones relacionadas con uno mismo y (c) la interferencia cognitiva.

En lo que respecta al componente afectivo de la ansiedad podemos hablar de dos aspectos (a) la activación autonómica (respuestas fisiológicas): molestias gástricas, náuseas, manos frías, etc., y (b) la emocionabilidad (interpretación subjetiva de la activación afectivo/fisiológica).

Muchos autores defienden que la ansiedad ante los exámenes es principalmente de tipo cognitivo (Álvarez, 2009) y han demostrado que los estudiantes con mucha ansiedad cognitiva ante los exámenes suelen manifestar mayores niveles de emocionalidad.

La respuesta de ansiedad ante los exámenes según la dimensión temporal

Una de las principales diferencias de la ansiedad ante los exámenes con respecto a otras, es que los sujetos conocen con mucho tiempo de antelación cuándo se va a producir la situación ansiógena. Además, a

medida que se va produciendo la aproximación temporal a ésta, se intensificará la respuesta de ansiedad (Hernández, Pozo y Polo, 1994).

Temporalmente, podremos dividir esta ansiedad tres momentos: (a) antes, (b) durante y (c) después de los exámenes.

(a)La respuesta de ansiedad antes del examen: Hernández et al. (1994) dividen el *antes* del examen en tres momentos puntuales: El *antes remoto*, que comienza con el conocimiento de la fecha del examen. La ansiedad se reduce al nivel cognitivo y el estudiante tiene pensamientos de anticipación de la situación unidos a recuerdos de exámenes anteriores, estos pensamientos de anticipación pueden ser de fracaso. El *antes cercano*, que es el tiempo en el que el estudiante prepara el examen. Tiene lugar una relación inversamente proporcional entre el tiempo disponible para estudiar y la variedad y la intensidad de la respuesta de ansiedad. Además puede aparecer el componente fisiológico con la aceleración del ritmo cardiaco, problemas estomacales y sensación de malestar general, asociados a este pensamiento. Y por último el *inmediatamente antes*, que es el día de antes y el mismo día del examen, donde se intensifican las respuestas de ansiedad, tanto cognitivas como fisiológicas. Encontramos el punto máximo en el momento en el que el alumno se encuentra en el aula, sentado, esperando a que le entreguen el examen. El alumno puede sufrir dolor de cabeza, taquicardias más frecuentes, aumento de los dolores de estómago e incluso vómitos. A la vez se pueden producir algunas manifestaciones en su sistema motor como temblores, tics o llantos.

(b)La respuesta de ansiedad durante el examen: La preocupación afecta negativamente al rendimiento, pero la emocionalidad, sin embargo, no estaría relacionada especialmente con el peor rendimiento en la tarea (Cassady y Johnson, 2002). Las variables situacionales como las instrucciones dadas por el profesor y la importancia de la tarea, aumentan también el nivel de ansiedad. Fernández (1990) afirma que, a mayor grado de dificultad del examen, del contenido o la situación, el nivel de ansiedad ante los exámenes es mayor. Las preocupaciones competirían por la memoria de trabajo disponible para el rendimiento (Miralles y Sanz, 2011).

(b) La respuesta de ansiedad después del examen: Hernández et al. (1994) hablan de una serie de secuelas que se pueden manifestar en el alumno cuando ya ha pasado la situación ansiógena.

Consecuencias de las respuestas de ansiedad ante los exámenes

Calvo y Ramos (1989) sostienen, desde la teoría de la eficacia del procesamiento, que la preocupación ante el examen puede motivar más al estudiante para que rinda mejor, no encontrándose diferencias en el rendimiento con respecto a los estudiantes con baja ansiedad ante los exámenes. Al mismo tiempo, algunos autores, como Ajwani (1986; citado por Valderrama et al., 1994) han encontrado que los estudiantes con mejores calificaciones manifestaban menores niveles de ansiedad.

Como hemos visto, en algunas situaciones, el estrés puede aportar confianza, control y capacidad de afrontar unas tareas concretas (Pérez, Martín, Borda y del Río, 2003). Sin embargo, numerosos estudios han demostrado que la ansiedad ante exámenes influye en el rendimiento académico (Fernández, Doral & Alandi, 1991; Gutiérrez, 1996). A mayor ansiedad, peores son los resultados finales del examen (Rosário et al., 2008; Valero, 1999).

La preocupación tiene un efecto muy negativo sobre el rendimiento pero ya hemos señalado también que la emocionalidad no está tan relacionada con este. Incluso a veces ésta podría mejorar el rendimiento académico (Alpert y Haber, 1960) ya que puede activar las estrategias de autorregulación que facilitarían el rendimiento. Gutiérrez y Avero (1995) han encontrado que las personas con más ansiedad ante pruebas de evaluación utilizan más retrocesos en las lecturas debido a la falta de confianza.

Técnicas de intervención en la ansiedad ante exámenes:

Onwueghuzie y Daley (1996; citado por Serrano, Delgado y Escolar, 2002) sostienen que, incluso utilizando los mismos procedimientos, no es frecuente tener éxito con todos los individuos que padecen ansiedad ante los exámenes. Habría que elegir los procedimientos en función de la respuesta principalmente afectada en cada estudiante (Hernández et al, 1994 y Miralles & Sanz, 2011). Serrano y Escolar (2010) han realizado un

estudio con 104 estudiantes, encontrando que el tratamiento cognitivo y/o fisiológico reducen considerablemente la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. Asimismo los alumnos con más ansiedad de tipo emocional experimentan una mayor mejoría en el tratamiento combinado (cognitivo y fisiológico), mientras que los que sufren más ansiedad de tipo cognitivo, mejoran igual con los 3 tipos de intervención (cognitivo, fisiológico o cognitivo y fisiológico).

Cuesta y Mas (2004) publicaron una intervención psicológica con una paciente de 20 años que tenía ansiedad muy grave ante los exámenes. Además, presentaba algunos rasgos de trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad que le llevan a padecer un trastorno de ansiedad generalizada. Emplean la terapia cognitivo-conductual a lo largo de 28 sesiones para reducir la ansiedad ante exámenes, viéndose reducida también la ansiedad general.

Otros documentos escritos como el diseño propuesto por Miralles y Sanz (2011) ordena las técnicas de reducción de la ansiedad según su eficacia de la siguiente forma: Las técnicas de estudio, que aumentan el rendimiento; las técnicas basadas en el condicionamiento clásico, que aminoran la ansiedad; las técnicas de estudio unidas a técnicas basadas en el condicionamiento clásico, que aumentan el rendimiento y disminuyen la ansiedad; las técnicas cognitivas, que aumentan el rendimiento y disminuyen la ansiedad; y las técnicas de estudio y/o técnicas basadas en el condicionamiento clásico unidas a técnicas cognitivas, con mayor efectividad en el aumento del rendimiento y en la reducción de la ansiedad.

Referencias

- Almodóvar Molina, A., Nogareda Cuixart, C., Fraile Cantalejo, A., de la Orden Rivera, M. V., Zimmermann Verdejo, M., Villar Fernández, M. F., et al. (2004). *V Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, 2003*. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Alpert, R. y Haber, R.N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61, 207-215.
- Álvarez, J. (2009). Un estudio de la Universidad de Almería pone de manifiesto que las mujeres sufren más ansiedad que los hombres frente a los exámenes (Versión Electrónica). <http://www.psiquiatria.com/noticias/ansiedad/epidemiologia627/41074/> (Acceso el día 15 de Febrero de 2012).

- Beilock, S. L. & Ramirez, G. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. (versión electrónica) www.sciencemag.org (acceso el día 12 de Enero de 2012).
- Calvo, M. G., & Ramos, P. M. (1989). Effects of test anxiety on motor learning. The processing efficiency hypothesis. *Anxiety Research*, 2, 45-55.
- Cassady, J. C. y Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety, procrastination, and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 270-295.
- Cuesta, M. T., & Mas, B. (2004). Intervención psicológica en un caso de ansiedad ante exámenes. *Acción psicológica*, 3(2), 137-144.
- Escalona, A., & Miguel Tobal, J. J. (1996). La ansiedad ante los exámenes: Evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3), 195-209.
- Escolar, M. C. (2007). *Eficacia diferencial de estrategias de afrontamiento en la reducción de la ansiedad ante los exámenes en función del tipo de variable principalmente afectada*. Tesis no publicada, Universidad de Salamanca.
- Fernández, A. (1990). Cambios contextuales y su efecto sobre las puntuaciones en los exámenes. *Psicológica*, 11, 1-8.
- Fernández, J., Doral, E., & Alandi, J. (1991). Ansiedad ante los exámenes: el papel de la apreciación de la situación. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 18(4), 165-172. Retrieved from PsycINFO database.
- Furlán (2006). Ansiedad ante los exámenes. Qué se evalúa y cómo? *Evaluar*, 6, 32-51.
- Gorsuch, R.L. (1966). The general factor in the Test Anxiety Questionnaire. *Psychological Reports*, 19, 308.
- Gutiérrez, M. & Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: Déficit de procesamiento versus falta de confianza. *Psicothema*, 7 (3), 569-578.
- Gutiérrez, M. (1984). Ansiedad evaluativa y deterioro del rendimiento. Los mediadores cognitivos directos. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 39 (5), 963-982.
- Hernández, J. M., Pozo, C., & Polo, A. (1994). *Ansiedad antes los exámenes: Un programa para su afrontamiento de forma eficaz*. (2nd ed.). Valencia: Promolibro.
- Liebert, R. M. Y Morris, L.W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-978.
- Mandler, G., y Sarason, S.B. (1952). A study of anxiety and learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 166-173.
- Miralles, F. & Sanz, M. C. (2011). *Cómo enfrentarse con éxito a exámenes y oposiciones. Guía práctica para superar la ansiedad, aumentar la motivación y trucos para triunfar en los exámenes y las oposiciones*. Madrid: Pirámide.
- Pérez, M.A., Martín, A., Borda, M. y del Río, C. (2003). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 67-68, 26-33.
- Rosário, P., Núñez, J. C., Salgado, A., González-Pienda, J. A., Valle, A., Joly, C., y Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4), 563-570. Retrieved from Academic Search Complete database.
- Serrano, I. y Escolar, M. C. (2010). *Psicopatología de la ansiedad ante los exámenes: dimensiones y componentes*. II Congreso Internacional de Orientación Educativa: Escuela y Psicopatología. Madrid, España.
- Serrano, I., Delgado, J. & Escolar, M. C. (2002). Eficacia diferencial de estrategias de afrontamiento en la reducción de la ansiedad ante los exámenes. *Análisis y Modificación de Conducta*, 28(120), 523-552. Retrieved from PsycINFO database.

- Spielberger, C.D., y Vagg, P.R. (1995). Test anxiety: A transactional process. En C.D. Spielberger y P.R. Vagg (Eds.): *Test anxiety: Theory, assessment and treatment* (pp. 3-14). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Valderrama, P., Fernández, A., Martínez, E., & Zepeda, H. (1994). Ansiedad ante los exámenes académicos. Validez y confiabilidad de la Escala de Preocupación-Emocionalidad. *Psicología Contemporánea*, 1(1), 73-80. Retrieved from PsycINFO database.
- Valero, L. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de Psicología*, 15(2), 223-231. Retrieved from PsycINFO database.



Fernando Miralles Muñoz. Doctor en Psicología. Especialista en Psicología Clínica. Coordinador de la comisión "Ansiedad y Estrés en el Ámbito Educativo" de la SEAS. Profesor Adjunto de la Universidad CE-San Pablo en Madrid.