

**PREVALENCIA DE ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES
UNIVERSITARIOS EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

Autores:

***Lorenzo Luisella**

Licenciada en Psicología; Especialista en Psico-oncología; Doctoranda en Psicología con Orientación en Neurociencias Cognitivas Aplicadas, Profesora Adjunta; Facultad de Psicología, Educación y Relaciones Humanas; Sede Regional Posadas, Licenciatura en Psicología, Estrategias de Intervención Psicológicas y Psicoterapias; Práctica Profesional Supervisada en Área Clínica, Taller de Elaboración de TIF.

Playuk Myrian

PlayukMyrian: Licenciada en Psicología; Especializanda en Criminología, Profesora Adjunta; Facultad de Psicología, Educación y Relaciones Humanas; Sede Regional Posadas, Licenciatura en Psicología, Psicodiagnóstico.

Centurión Paola Carolina

Licenciada en Psicología; Magistranda en Sistémica, Profesora Adjunta; Facultad de Psicología, Educación y Relaciones Humanas; Sede Regional Posadas, Licenciatura en Psicología; Estrategias de Intervención Psicológicas y Psicoterapias; Práctica Profesional Supervisada en Área Clínica.

E-mail. lorenzoluisella_pos@ucp.edu.ar

Palabras clave: ansiedad, prevalencia, exámenes, universitarios.

Introducción

Todo sujeto, en algún momento de su vida, se ve sometido a situaciones donde es evaluado; pudiéndose, allí, cuestionar sus capacidades y conocimientos, lo que normalmente genera un considerable nivel de ansiedad; en principio, considerada positiva, porque facilita y motiva el logro de una adecuada actuación; permitiendo mejorar el rendimiento personal y la actividad en general, sin embargo, si esta ansiedad llega a ser excesiva en frecuencia o intensidad, se puede convertir en un serio obstáculo, apareciendo una evidente sensación de malestar deteriorando el rendimiento normal del individuo.

En este sentido, la ansiedad previa y durante las situaciones de examen podría ser una causal de una serie de consecuencias negativas para el estudiante, afectando su salud mental y su rendimiento académico.

Teniendo en cuenta lo postulado por Mandil (2009) la ansiedad es una emoción que se siente cuando estamos frente a un peligro que puede ser real o imaginario y genera una reacción en nuestro cuerpo y mente, esta ansiedad puede variar en intensidad, duración, y modo de presentación. Para este trabajo se considera la teoría tridimensional de la ansiedad que implica, ante una situación que genera ansiedad, una respuesta motoras, cognitivas o fisiológicas, en los sujetos frente a las situaciones de exámenes universitarios

En el siguiente trabajo se presenta un análisis basado en una muestra de estudiantes del primer año de la carrera de licenciatura en psicología de la Universidad de la Cuenca del Plata, sede regional Posadas,

donde se pretende determinar el tipo de ansiedad que prevalece en dichos estudiantes frente a los exámenes universitarios para así poder diseñar estrategias de intervención que posibilite el afrontamiento de dichas situaciones.

Metodología

Teniendo en cuenta las características de la investigación, el diseño metodológico apropiado refiere a un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, con una muestra no probabilística de estudiantes que cursan el primer año de la licenciatura en psicología de la Universidad de la Cuenca del Plata, sede regional Posadas, durante el segundo cuatrimestre del ciclo lectivo 2019.

Población-Muestra

Estudiantes que cursan el primer año de la licenciatura en psicología de la Universidad de la Cuenca del Plata, sede regional Posadas, durante el segundo cuatrimestre del ciclo lectivo 2019, los cuales fueron seleccionados aleatoriamente. La muestra está compuesta por 87 estudiantes que quisieron participar voluntariamente de la investigación.

Instrumento

Se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Frente a los Exámenes Universitarios (CAFEU). El instrumento, mencionado, permite recoger información específica de distintas respuestas motoras, cognitivas o fisiológicas, en los sujetos frente a las situaciones de exámenes universitarios, propias de la ansiedad, a través de 34 ítems de respuestas o situaciones lo cual permite describir las características comportamentales del problema. En cada uno de los ítems o situaciones que se describen el estudiante debe señalar con una puntuación de 1 a 5 la frecuencia con que nota los síntomas propuestos.

El cuestionario, permite analizar la puntuación del estudiante para cada factor y considerar que cuanto más elevada sea la puntuación que obtenga en un factor determinado, mayor gravedad a ese tipo de respuestas o situaciones específicas.

Además, el cuestionario permite analizar el nivel de ansiedad a partir de la puntuación total de la escala, teniendo tres puntos de cortes: 1 corresponde a un nivel bajo de ansiedad, 2 nivel medio y 3 nivel alto.

Se presenta a continuación un cuadro resumen de factores, ítems y puntuaciones correspondiente a cada factor.

Factor	Ítems	Total	Rango
Preocupación	7,8,12,14,15,16,17,21,27,28,32,33,34	13	0-65
Fisiológico	1,2,3,5,6,9,10,18,23,24,25,26,29,30	14	0-35
Evitación	4,11,13,19,20,22,31	7	0-70
TOTAL		34	0-170

Tabla 1. Explicación de puntuación de factores, ítems y puntuaciones.

Procedimiento para la recolección de datos

La aplicación del instrumento fue de manera grupal dentro del horario de clases, en un tiempo aproximado de 20 minutos. Participaron cinco aplicadores estudiantes de psicología previamente capacitados para el manejo de los instrumentos y la retroalimentación a los participantes de modo que pudieran aclarar las dudas que se presentaran durante la aplicación.

En el mismo encuentro, en compañía de los docentes referentes de las cátedras, se entregaron los consentimientos informados donde se explicó verbalmente a los estudiantes sobre el objetivo de la investigación, la confidencialidad de los datos y publicación de resultados.

Procedimientos para el análisis de datos

Para la puntuación del Cuestionario de Ansiedad Frente a los Exámenes Universitarios (CAFEU), cada ítem responde a una escala de 5 puntos, de 1 a 5.

El rango de las puntuaciones va desde 0 a 170 puntos. Esta puntuación propia del inventario establece puntos de corte que permiten clasificar a los evaluados en tres grupos: 1 corresponde a un nivel bajo de ansiedad, 2 nivel medio y 3 nivel alto.

Por otro lado se analizan las variables más significativas en relación con el nivel de ansiedad y el factor que prevalece (cognitivo, fisiológico, evitación). Para el análisis de los resultados se utilizó el SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) y los aportes teóricos de la psicoterapia cognitiva-conductual sobre ansiedad.

Resultados

Todos los individuos experimentan ansiedad en alguna etapa de su vida; esta se caracteriza por síntomas cognitivos, físicos y de evitación de la situación. En una condición clínica normal, es una señal de alerta que advierte de un peligro inminente y permite al individuo tomar medidas para afrontar dicha amenaza (Kaplan, Sandock y Sadock, 2009).

En este sentido las respuestas de ansiedad se mueven en un continuo que va desde las reacciones fisiológicas normales a reacciones exageradas ante un peligro percibido, tal como se observa que permite analizar el cuestionario utilizado cuando se cotejan las puntuaciones obtenidas para cada factor de la escala.

Teniendo en cuenta los niveles de ansiedad, con respecto a la prevalencia, se concluye que de 87 estudiantes, al momento de la administración del inventario, el 49,7% presenta un nivel medio de ansiedad, el 31,7% nivel alto de ansiedad y solo el 18,6% un nivel bajo.

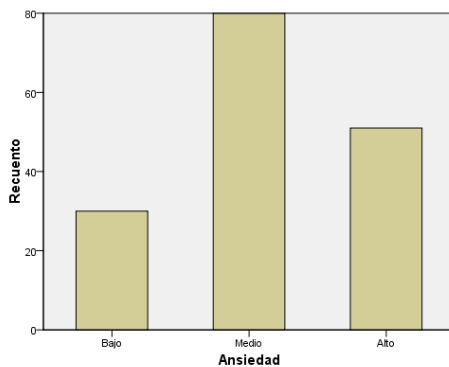


Gráfico 1. Prevalencia de Niveles de Ansiedad.

En segundo lugar se realiza un análisis de consistencia interna, como indicador de fiabilidad del cuestionario evaluada mediante el Coeficiente Alpha de Cronbach. En cuanto al análisis de la escala total, se observa homogeneidad elevada entre los 34 ítems (Alpha de Cronbach = 2).

Finalmente, al evaluar la prevalencia de los factores que componen la ansiedad, se observa que el factor con mayor prevalencia es el factor preocupación (64%). Este implica un factor de índole cognitivo, mental o subjetivo; este componente tiene ver con la propia experiencia interna del sujeto, e incluye un espectro de variables relacionadas con la percepción y evaluación subjetiva de los estímulos y estados asociados con la ansiedad. A esta dimensión pertenecen las experiencias de miedo, pánico, alarma, inquietud, aprensión, obsesiones, y pensamientos intrusivos de tipo catastrófico; concediéndole a esta dimensión la función de percibir y evaluar los estímulos y/o las manifestaciones ansiosas para su valoración y consecuente búsqueda de respuesta.

El factor fisiológico, representa al 36% de la muestra, e implica un factor somático o corporal que se acompaña invariablemente de cambios y activación fisiológica de tipo externo (sudoración, dilatación pupilar, temblor, tensión muscular, palidez facial, entre otros), interno (aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio, descenso de la salivación, entre otros), e involuntarios o parcialmente voluntarios (palpitaciones, temblor, vómitos, desmayos, entre otros).

En síntesis, los resultados a los cuales se han arribado dejan ver la importancia de brindar a los estudiantes universitarios una formación integral, centrada no sólo en aspectos académicos, sino que, además, incluya programas y proyectos de promoción de la salud y prevención de factores de riesgo para cada ámbito académico en particular, para que los mismos respondan a las necesidades específicas de un grupo poblacional y del contexto socio-político-económico-educacional, lo que permitirá, responder a las necesidades de los jóvenes, procurando mejorar su calidad de vida.

Conclusiones

Es importante tener en cuenta que para cada estudiante una misma situación (examen universitario) puede desencadenar una variedad de emociones, sentimientos, pensamientos, etc. diferentes. En esta investigación el factor predominante es la preocupación, seguido por el fisiológico y por último el factor evitación.

No debemos perder de vista que los universitarios constituyen un grupo de riesgo para la ansiedad por sus exigencias psicológicas, sociales, académicas y elevado estrés. Por ello se podría pensar distintas propuestas y/o estrategias de tratamiento y prevención de la ansiedad; como ser estrategias de control de la respiración o técnicas de hiperventilación, teniendo en cuenta que el factor fisiológico es uno de los que tiene mayor predominancia en estos estudiantes universitarios, esta técnica podría ser la más relevante frente a los síntomas somáticos que se le presenta a cada uno de ellos a la hora de resolver un examen de tipo universitario.

Además podría implementarse una estrategia conductual de “exposición graduada”, que consiste en utilizar la clase pre-parcial para que se le exponga a los alumnos a un simulacro del parcial, rigiéndose por las mismas normativas de éste (separar las sillas, no hablar con el compañero, no utilizar materiales bibliográficos, no utilizar el celular, etc.) con el objetivo de exponerlos y enfrentarlos a la situación que para algunos les resulta estresante o amenazante; y de este modo tampoco se enfrentan a algo tan inesperado o incierto como el examen propiamente dicho. Finalmente, se debería socializar los resultados con el personal docente para reflexionar sobre estrategias que permitan mejorar el factor cognitivo, ya que el docente puede motivar al estudiante con estrategias verbales minimizando así, por ejemplo, los pensamientos automáticos catastróficos que suelen aparecer en la instancia de parcial.

Se considera esta investigación un gran aporte a la tarea del docente y un recurso para los estudiantes que les posibilitaría mejorar las situaciones de exámenes enriqueciendo así la instancia de aprendizaje propiamente dicha.

Bibliografía

- Baptista Lucio, M., Fernández Collado, C. y Hernández Sampieri, R. 2008. *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Baringoltz, S. y Levy, R. 2007. *Terapia cognitiva. Del dicho al hecho*. Buenos Aires: Editorial Polemos.
- Bunges E.; Gomar M.; Mandil J. 2009. *Terapia Cognitiva con niños y adolescentes: Aportes técnicos*. 2da.ed. Buenos Aires: Akadia.
- Caro, Gabalda I. 2009. *La terapia cognitiva de Beck. Manual Teórico Práctico de psicoterapias cognitivas*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Grandis, A. 2009. *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*. Córdoba.
- Kaplan, H., Sandock, B., y Sadock, V. 2009. *Sinopsis de psiquiatría* (10.a ed.). Filadelfia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Mandil, J. 2009. *Terapia cognitiva con niño y adolescentes*. Buenos Aires: Akadia.
- Mondragón Barrios, L. (2009). *Consentimiento informado: una praxis dialógica para la investigación*. Recuperado en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2788237/>
- TortellaFeliu, M. (2014). *Medicina Psicosomática y Psiquiatría de enlace*. Trastornos de ansiedad en el DSM-5. Revista Iberoamericana de Psicosomática. Recuperado es: <file:///C:/Users/Informatica/Downloads/Dialnet-LosTrastornosDeAnsiedadEnElDSM5-4803018.pdf>

- Vindel, Antonio Cano. (2013). *“La evaluación de nuestro nivel de ansiedad a través de los síntomas.”* Recuperado de: <https://webs.ucm.es/info/seas/autoeval.htm>