



DESAFÍO Y PERSPECTIVAS ACTUALES EN EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN

## NIVELES DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

**María Jesús Cardoso Moreno**  
Facultad de Formación del Profesorado de Cáceres  
Universidad de Extremadura

*Fecha de recepción: 7 de febrero de 2011*

*Fecha de admisión: 10 de marzo de 2011*

### INTRODUCCION

Una situación de evaluación implica para el evaluado cierto nivel de activación que, en principio, facilita el rendimiento y pone en marcha un conjunto de respuestas encaminadas a la resolución de la tarea que se pretende evaluar. Es por ejemplo el caso de los exámenes, una situación en la que muchos estudiantes son evaluados y de cuyos resultados depende, entre otras cosas, su promoción académica o su incorporación al mundo laboral. No obstante, la situación de evaluación, a veces, supone una respuesta excesiva de ansiedad que dificulta el rendimiento y produce una sobrecarga en la memoria de trabajo. Esta sobrecarga interfiere cualquier respuesta cognitiva encaminada a la resolución de la tarea y aumenta la ansiedad percibida. La ansiedad puede interferir en el rendimiento que la persona desarrolle ante una prueba de evaluación tal y como es la situación de examen.

El examen se define como una prueba en la que tenemos que demostrar nuestra aptitud en determinadas materias. Las personas que experimentan una alta ansiedad a ser evaluados sufren una merma importante en la ejecución de tales pruebas en comparación con aquellos que no padecen esta ansiedad. El padecer ansiedad no tiene por que estar necesariamente relacionado con los suspensos obtenidos.

De acuerdo con la ley de Yerkes y Dodson, el grado de excitación o motivación del individuo relacionada con su nivel de ejecución tiene la forma de una U invertida, alcanzándose el nivel óptimo de rendimiento con un grado medio de excitación. Hembre (1988) revisó 562 estudios llevados a cabo en Norte América relativos a la ansiedad de evaluación entre 1950 y 1986, y Seipp (1991) realizó un meta-análisis de 126 estudios llevados a cabo en diferentes países entre 1975 y 1988. Hembre y Seipp convergen en ofrecer una correlación negativa de -.21 entre ansiedad y rendimiento académico.

Se estima que entre el 15 y el 25% de los estudiantes presentan ansiedad ante los exámenes (Escalona y Miguel-Tobal, 1996); especialmente cuando se enfrentan a pruebas decisivas. Que los alumnos estén o dejen de estar ansiosos en época de exámenes poco importaría si no existiera una relación entre ansiedad y memorización por una parte, y ansiedad y rendimiento, por otra. Diversos estudios han encontrado que los alumnos que se encuentran nerviosos memorizan peor.



## NIVELES DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Los experimentos realizados por la escuela de Iowa (1948, cit. en Hernández, Pozo y Polo, 1983) con individuos que puntúan alto y bajo en el rasgo ansiedad, concluyeron que el rendimiento está en función de la interacción que se produzca entre el nivel de ansiedad del sujeto y la naturaleza o dificultad de la tarea. Esto es, la ansiedad facilita el rendimiento en las tareas fáciles y lo empeora en las difíciles.

Posteriormente los psicólogos de la Universidad de Yale (Saranson, Mandler y Craighill, 1952, cit. En Hernández, Pozo y Polo, 1983) analizaron la relación existente entre ansiedad y rendimiento. Estos autores encontraron un nivel de ansiedad elevado en aquellos sujetos sometidos a una situación de presión.

El objetivo general del presente trabajo es comprobar si determinadas situaciones ambientales pueden llegar a producir un elevado grado de ansiedad en las personas que se ven expuestas a algunos de estos agentes estresores. En este estudio, la situación ambiental generadora de ansiedad fue la presentación al examen final. Así, con el desarrollo de este trabajo pretendemos determinar que grado de ansiedad presentan los alumnos antes de presentarse a un examen y una vez que han transcurrido dos semanas tras el examen. Otro objetivo de este estudio es comprobar si existen diferencias en el grado de ansiedad en función de la diplomatura estudiada.

## MATERIAL Y MÉTODO

### Muestra

La muestra de nuestro estudio está compuesta por 150 alumnos matriculados en el curso 2008/2009 en la Universidad de Sevilla".

### Material

Para evaluar la ansiedad utilizamos el Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI-AE) de Spielberg. Este cuestionario de 20 preguntas estandarizadas refleja la ansiedad "de estado" (en el momento de la realización del test) mediante una escala del 1 al 10, en donde 1 refleja el índice mínimo de ansiedad y el 10 el máximo. Solamente analizamos la escala Ansiedad-Estado. El sujeto tuvo que contestar a cada ítem valorando entre 0 y 3 como se sentía en ese momento.

### Procedimiento

Los alumnos fueron elegidos al azar entre las diplomaturas de Enfermería, Empresariales y Relaciones Laborales. A todos ellos se le paso en cuestionario de Ansiedad STAI antes de entregarles el examen de una asignatura elegida también al azar. Posteriormente, tras haber transcurridos dos semanas, y teniendo en cuenta que no tuvieran próximamente otro examen, se les volvía a pasar otra vez el mismo cuestionario de Ansiedad.

### Resultados

Tras comprobar que nuestra muestra se ajustaba a una distribución normal, se aplicó una ANOVA de Medidas Repetidas para comprobar el nivel de ansiedad que presentaron los alumnos en una situación de examen y una vez que habían transcurrido dos semanas desde la fecha de examen. Los resultados indicaron de forma significativa que la ansiedad de los alumnos era mayor en la situación de examen ( $F = 25.83$ ;  $P = 0.000$ ).

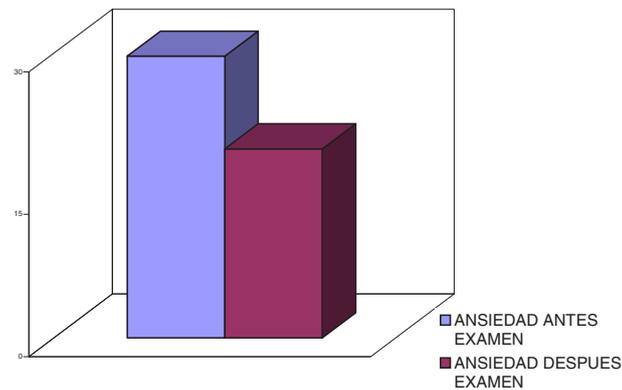
Posteriormente realizamos una Comparación de Medias ( $t = 5.08$ ;  $P = 0.000$ ), encontrando que la media de ansiedad ante la situación de examen era claramente superior (media situación de examen = 29.68; media tras dos semanas = 19.91). Estos resultados quedan reflejados en la siguiente gráfica (Gráfica 1).



DESAFÍO Y PERSPECTIVAS ACTUALES EN EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN

Gráfica 1

**NIVEL GENERAL DE ANSIEDAD**



Posteriormente analizamos si existía alguna diferencia en el nivel de ansiedad entre los alumnos de distintas diplomaturas. Tras realizar el análisis de datos mediante análisis de varianza y comparación de medias encontramos que no existían diferencias. En la siguiente tabla aparecen reflejadas las medias de cada asignatura antes del examen y después del examen.

Tabla 1. Podemos comprobar que las medias en función de la diplomatura que se estudia son semejantes.

DIPLOMATURA	ANTES EXAMEN	DESPUÉS EXAMEN
ENFERMERIA	33.81	19.93
EMPRESARIALES	29.17	17.82
RELACIONES L.	30.22	19.91

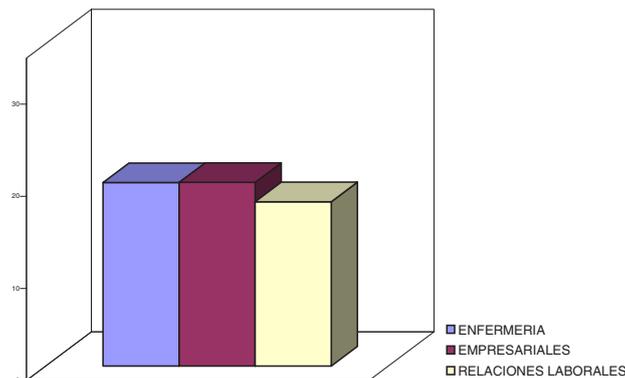
En las siguientes gráficas aparecen los resultados antes y después del examen en función de la diplomatura que se estudia (Gráficas 2 y 3). El hecho de que no aparezcan diferencias en función de la diplomatura que se estudia nos indica que el elevado grado de ansiedad que padecen los alumnos no es a consecuencia de la materia que estudian, sino que es generada por la situación de examen.



## NECESIDAD DE LA EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA DEMOCRÁTICA EN LA JUVENTUD

Gráfica 3

### ANSIEDAD DESPUES EXAMEN



## DISCUSIÓN

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). Es ampliamente conocido que unos niveles elevados de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento. Nuestros datos indican un alto nivel de ansiedad antes de realizar un examen. En base a estos resultados, consideramos necesario trabajar en el manejo de la ansiedad y en el desarrollo de adecuados métodos de estudio y de evaluaciones que consideren el aspecto emocional en la interacción educativa, como factor importante en el proceso y resultados del aprendizaje.

## BIBLIOGRAFÍA

- Cuenca Esteba F. (1994). *Cómo estudiar con eficacia. Las claves del éxito académico y personal*. Madrid: Escuela Española.
- Escalona, A., y Miguel-Tobal, J. J. (1992). *Ansiedad y rendimiento*. En J. J. Miguel-Tobal (Ed.), *Psicología de la Ansiedad*. Madrid: Facultad de Psicología UCM : Mimeo.
- Escalona, A., y Miguel-Tobal, J. J. (1996). *Ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento*. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3),195-209.
- García Carbonell, R. (1998). *Lectura rápida para todos (Método completo de lectura veloz y comprensiva)*. Madrid: EDAF.
- Hernández JM, Pozo C, y P A. (1994). *Ansiedad ante los exámenes: un programa para su afrontamiento de forma eficaz*. Valencia: Promolibro.
- Mayo, W.J. *Cómo estudiar y no olvidar lo aprendido*. (1994). Madrid: Playor. Madrid.
- Miguel-Tobal, J. J. (1996). *La ansiedad*. Madrid: Aguilar.
- Salas Parrilla, M. (1993). *Técnicas de estudio para enseñanzas medias y universidad*. Madrid: Alianza.