ANSIEDAD ESTUDIANTIL ANTE UN EXAMEN "TRABAJO DE INVESTIGACION PARA LA MATERIA DE PSICOLOGIA EXPERIMENTAL I"

Tutora : Ximena B. de Bravo

Estudiantes: Alejandra Borda Carazas, Daniel Ricardo Bravo Ballivian, Carolina Camargo Valda, Lena Liz Duchen Vaca, Stephanie Alexandra Galias Pastor, Deborah Soledad Garcia Gregori, Indira Marisol Mercado Valverde, Raquel Rossana Peña Espejo, Tania Andrea Alvarez Plata, Alejandra Lucia Reinaga Romero, Adriana Alejandra Rivamontan, Estefania Rosario Rodas Vacaflores, Jhaqueline Olga Siñani Canaviri, Ana Carola Toro Diaz Romero, Maria Alexandra Torres Velasco, Maribel Stephanie Vera Rodriguez, Nicole Myriam Yriberry Quiroga.

Resumen

Se estudia el efecto que causa un estimulo novedoso, "examen sorpresa" en el nivel de ansiedad que experimentan los jóvenes universitarios. Para lograr este objetivo se utilizó una muestra de doce sujetos de ambos sexos, con un rango de edad de 17 a 24 años, que cursan la materia de Psicología Experimental I. La investigación consiste en evaluar la muestra con el Test de ansiedad de Hamilton para determinar en que medida afecta la instrucción inicial del estimulo novedoso en la generación de ansiedad. Los resultados afirman tal planteamiento, ya que la muestra obtuvo un nivel de ansiedad leve o de mayor intensidad.

Palabras claves:

Examen, Ansiedad, Ansiedad ante los exámenes

INTRODUCCION

1.1 Planteamiento del Problema:

¿Cuál es la intensidad de ansiedad que se presenta en los alumnos de la materia de Psicología Experimental I ante un estimulo novedoso, “examen sorpresa” administrando en su lugar el Test de ansiedad de Hamilton?

1.2 Justificación:

Una situación que se presenta comúnmente en los jóvenes universitarios es la ansiedad ante la proximidad de un examen, lo cual puede llevar a perjudicar su desempeño y por ende sus calificaciones.

Se ha demostrado que los estudiantes que experimentan una ansiedad incontrolable frente a los exámenes, obtienen puntajes más bajos de los que obtendrían si fueran capaces de manejar su ansiedad.

Por estas razones es que se considera importante hacer un estudio donde se pueda observar el efecto que genera la palabra examen como estimulo novedoso. Se efectuó una investigación con los alumnos de la materia de Psicología Experimental I, dando un estímulo novedoso “Examen sorpresa” para determinar si genera cierta intensidad de ansiedad.

1.3 Objetivos:

Objetivo General:

Determinar los niveles de ansiedad de los estudiantes frente a los estímulos novedosos

"Examen sorpresa".

Objetivo Específico:

Determinar los niveles de ansiedad existentes en los sujetos experimentales en relación con la edad

1.4 Hipótesis:

Los jóvenes universitarios ante la presencia de un Estimulo novedoso, Examen sorpresa aumentan su nivel de ansiedad.

2. MARCO TEORICO

La ansiedad, el exceso de actividad, los conflictos familiares, las relaciones sociales, los problemas escolares, el estrés, son factores que en multitud de ocasiones hacen disminuir considerablemente nuestra capacidad de recordar y concentrarnos hasta tal punto, que si en algunos de esos momentos nos preguntaran sobre aquello que estamos haciendo, escuchando o estudiando, nos quedaríamos tan perplejos que como mucho sólo conseguiríamos abrir la boca sin articular palabra.

En fechas próximas a los exámenes o durante los mismos, el grado de ansiedad y tensión física y mental puede aumentar de tal modo que incluso nos bloqueamos, quedando con "la mente en blanco" en el momento que más se necesita. Los exámenes o pruebas se utilizan para medir el conocimiento y habilidades de un estudiante. Frecuentemente, los resultados de un examen no dan una idea clara del conocimiento del estudiante, por la ansiedad que se experimenta al tomar un examen. Los jóvenes que se ponen muy ansiosos al pensar que van a tomar un examen, se convencen ellos mismos que van a perder. Se asustan porque las preguntas en el examen no son las mismas que ellos estudiaron.

Es normal que suceda esto, sin embargo el estudiante debe luchar contra ello y centrar sus cinco sentidos en todo, tanto en clase como en su lugar de estudio, sin que existan distractores internos o externos capaces de apartarlo de su trabajo.

2.1 Definición de ansiedad

Papalia (1994), llega a definir la ansiedad como un estado caracterizado por sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión surgidas de la anticipación de una amenaza, real o imaginaria. Los individuos reaccionan con grados de ansiedad variables, que dependen de su propia predisposición a padecer ansiedad y del tipo de amenaza a la que responden. La ansiedad se define como normal o neurótica, según que la reacción del individuo sea o no apropiada a la situación que la causó.

En síntesis, la ansiedad es una reacción de tipo emocional que se genera ante la expectativa creada por la inminencia o presencia de un objeto o una determinada situación.

2.2. Características de la respuesta de ansiedad

La ansiedad es un estado afectivo aversivo anticipatorio de una situación de peligro. La respuesta de ansiedad, desde un punto de vista conductual, se caracteriza por ser una reacción excesiva o desproporcionada, involuntaria, irracional, persistente, no adaptativa y dependiente del contexto del individuo. En la actualidad se ha abandonado progresivamente la idea de que la ansiedad es un fenómeno unitario, para adoptar otra noción que sostiene que la respuesta de ansiedad está compuesta por tres sistemas: motor, fisiológico y cognitivo, que se provoca por determinadas variables antecedentes que bien pueden ser estímulos o respuestas del individuo que actúan como estímulos.

2.3. Características fisiológicas

Con respecto al sistema psicofisiológico se constata un fenómeno de hiperactividad vegetativa que se traduce en un aumento de la actuación del simpático que lleva una serie de consecuencias a nivel fisiológico. Tales manifestaciones son, según el DSM-III-R (APA, 1987), las siguientes: dificultad para respirar o sensación de ahogo; palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado; sudoración o manos frías y húmedas; sequedad de boca; mareos o sensaciones de inestabilidad; náuseas, diarreas u otros trastornos abdominales; sofocos o escalofríos; micción frecuente; dificultades para tragar o sensación de tener un nudo en la garganta. De entre todas estas manifestaciones se han encontrado correlaciones positivas entre la actividad electrodermal, la tasa cardíaca y el volumen sanguíneo que junto con los trastornos digestivos, son los elementos más comunes, desde un punto de vista fisiológico, en la ansiedad.

2.4. Características motoras

Dentro del sistema motor, las manifestaciones van a depender fundamentalmente de si el sujeto está sometido a la situación ansiógena o de si, por el contrario, no tiene por qué enfrentarse a ella. En el segundo de los casos, se producirán respuestas de evitación que pueden ser activas si el individuo ejecuta comportamientos que impiden la aparición del estímulo que provoca la ansiedad (tales como cruzarse de acera si se tiene fobia a los perros) o pasivas si implican que el sujeto no realice una acción potencialmente evocadora de ansiedad (no aceptar invitaciones, no enfrentarse con las dificultades). Cuando la persona está sometida por obligación a la situación, primero de los supuestos, pueden aparecer perturbaciones en la conducta motora verbal, tales como, temblor de la voz, repeticiones, quedarse en blanco, y en la no verbal, fundamentalmente tics y temblores. El resultado, es tanto en uno como en otro supuesto, que se amplíe el conjunto de situaciones potencialmente evocadoras de ansiedad y que se produzca una progresiva pérdida de confianza en uno mismo y, por tanto, de la autoestima.

2.5 Características cognitivas

Las manifestaciones cognitivas, por regla general, se traducen en una preocupación excesiva reflejada en pensamientos e imágenes negativas sobre la situación, el propio sujeto, las respuestas ante esa situación y las consecuencias de la misma que el individuo percibe como incontrolables por su parte. Esta negatividad implica la evaluación negativa de los estímulos, la imaginación de la ejecución de respuestas de evitación, la preocupación excesiva e irrealista sobre sus síntomas físicos y los de las personas que las rodean, el temor a las críticas por parte de los demás y la continua anticipación de consecuencias desfavorables y desagradables.

2.6. Ansiedad Ante Exámenes

Los exámenes son percibidos por muchos estudiantes en función de apreciaciones subjetivas e interpretaciones individuales como situaciones amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad, cuya intensidad es proporcional a la magnitud de la amenaza percibida por cada sujeto. Así, se sostiene que hay personas más propensas a la ansiedad (temor) en las situaciones de examen. También se afirma que en muchas personas, la percepción de la situación de examen como potencialmente amenazante y causante de ansiedad se relaciona con el hecho de que fallar en ella puede interferir con el alcanzar metas importantes (Papalia,1994). Esta teoría también considera que el nivel del estado de ansiedad es más alto durante los exámenes percibidos como difíciles, que durante los fáciles, y que cualquier examen estricto somete a los alumnos a dos desventajas: la dificultad intrínseca de las preguntas y el posible nivel distorsionador de la ansiedad. Mientras que un incremento moderado en el nivel del estado de ansiedad, puede ser útil si motiva al estudiante a incrementar sus esfuerzos y enfocar su atención en el contenido del examen, un mayor incremento de la ansiedad puede producir resultados insatisfactorios.

En la actualidad se aceptan dos componentes en la ansiedad producida por los exámenes: la preocupación y la emotividad. La preocupación se describe como los pensamientos acerca de las consecuencias del fracaso. La emotividad se refiere a las sensaciones desagradables y a las reacciones fisiológicas provocadas por la tensión del examen. Tanto la preocupación como la emotividad parecen contribuir a la reducción del rendimiento de los estudiantes muy ansiosos en las pruebas de inteligencia y en las tareas relacionadas con el aprendizaje: los pensamientos de preocupación distraen la atención del individuo y las reacciones emocionales intensas conducen a errores y causan una represión que obstruye la memoria.

3. MÉTODO

3.1 Tipo de Investigación:

Cuasi experimental, se emplea un grupo ya formado (Mc Guigan,F.J. 1996. p.255)

3.2 Sujetos:

Participaron en total 12 alumnos de la materia de Psicología Experimental I con un rango de edad de 17 a 24 años

3.3. Ambiente:

Aula 408 de la Universidad la Salle

3.4 Variables:

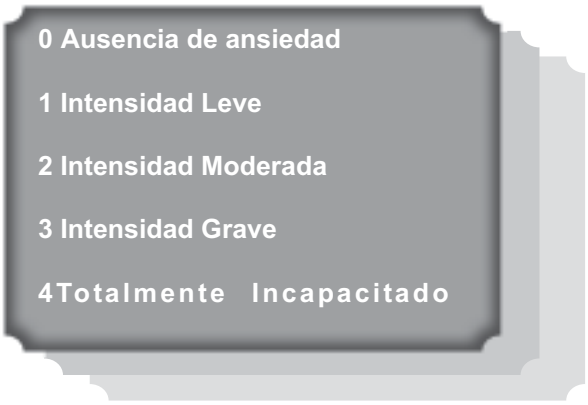
Variable Independiente: Examen sorpresa, se empleo esta frase

Variable Dependiente: Ansiedad

3.5 Instrumento:

Test de ansiedad de Hamilton

Se trata de un instrumento simple compuesto por catorce preguntas impresas. De selección múltiple del nivel de ansiedad que genera cada pregunta. La cual puede ser respondida de acuerdo a los siguientes valores:



Se utilizó este Test como Instrumento de investigación cuantitativo.

3.6 Procedimiento:

Fase: I: Introducción del estimulo novedoso "Examen sorpresa"

Se dio la instrucción verbal de que se aplicaría un examen sorpresa y se procedió a repartir el Instrumento, guiar el llenado de datos personales y dar las instrucciones correspondientes para el marcado de casillas.

Fase II: Procesamiento y análisis de datos

Una vez concluida la evaluación se procedió al correspondiente procesamiento, análisis y elaboración de resultados.

Fase III. Elaboración de conclusiones y discusión

4. RESULTADOS

Se obtuvieron los siguientes resultados, ver (Tabla 1).

Tabla 1.

Datos obtenidos en el Test de ansiedad de Hamilton

	PREGUNTAS													
Ansiedad 0	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
Ausente 1		**2**	**1**	**4**	**3**	**4**	**4**	**4**	**7**	**8**	**4**	**5**	**4**	**8**
Intensidad Leve 2	**4**	**3**	**6**	**6**	**1**	**5**	**4**	**6**	**4**	**4**	**6**	**2**	**2**	**1**
Intensidad Moderada 3	**5**	**3**	**5**	**2**	**4**		**3**	**1**	**1**			**5**	**6**	**2**
Intensidad Grave 4	**3**	**3**			**3**	**2**	**1**	**1**			**2**			
Totalmente Incapacitado		**1**			**1**	**1**								

Nota: Datos acumulativos de los sujetos experimentales, en relación al nivel de ansiedad reportado en cada una de las catorce preguntas del Test de Hamilton

En las Tablas que siguen se observará que a medida que la edad incrementa, las respuestas muestran menor nivel de ansiedad.

TABLA 2.1

Comparación del nivel de ansiedad por edad

Edad: 17 25%	PREGUNTAS													
Ansiedad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ausente 0				1	1		1	1	2		1	1		2
Intensidad Leve 1	2	1	2	1		2	2	1	1	3	1	1	1	1
Intensidad Moderada 2	1	1	1	1	1			1				1	2	
Intensidad Grave 3	1				1					1				
Incapacitado 4						1								

TABLA 2. 2

Comparación del nivel de ansiedad por edad

Edad: 18 42 %	PREGUNTAS													
Ansiedad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ausente 0		1	1	1	1	3	1	2	3	4	2	2	2	3
Intensidad Leve 1	1	1	2	4	1	1	2	2	1	1	2	1		
Intensidad Moderada 2	3	1	2		1		2		1			2	3	1
Intensidad Grave 3	1	1			1	1		1		1				1
Incapacitado 4		1			1									

TABLA 2.3

Comparación del nivel de ansiedad por edad

Edad: 19 18 %	PREGUNTAS													
Ansiedad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ausente 0							1			1				1
Intensidad Leve 1		1				1		1	1		1		1	
Intensidad Moderada 2			1	1	1							1		
Intensidad Grave 3		1												
Incapacitado 4														

TABLA 2.4

Comparación del nivel de ansiedad por edad

Edad: 20 8 %	PREGUNTAS													
Ansiedad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ausente 0				1				1	1	1	1	1	1	1
Intensidad Leve 1	1		1			1								
Intensidad Moderada 2		1												
Intensidad Grave 3					1		1							
Incapacitado 4														

TABLA 2.5

Comparación del nivel de ansiedad por edad

Edad: 21 8 %	PREGUNTAS													
Ansiedad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ausente 0							1		1	1		1		1
Intensidad Leve 1				1				1			1			
Intensidad Moderada 2			1		1								1	
Intensidad Grave 3	1	1				1								
Incapacitado 4														

TABLA 2.6

Comparación del nivel de ansiedad por edad

Edad: 20 8 %	PREGUNTAS													
Ansiedad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ausente 0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Intensidad Leve 1			1					1	1		1			
Intensidad Moderada 2	1						1					1		1
Intensidad Grave 3														
Incapacitado 4														

En la Figura 1 se tiene el porcentaje del registro acumulativo de la intensidad de ansiedad en las siguientes categorías: ausente, leve, moderado, grave o totalmente incapacitado.

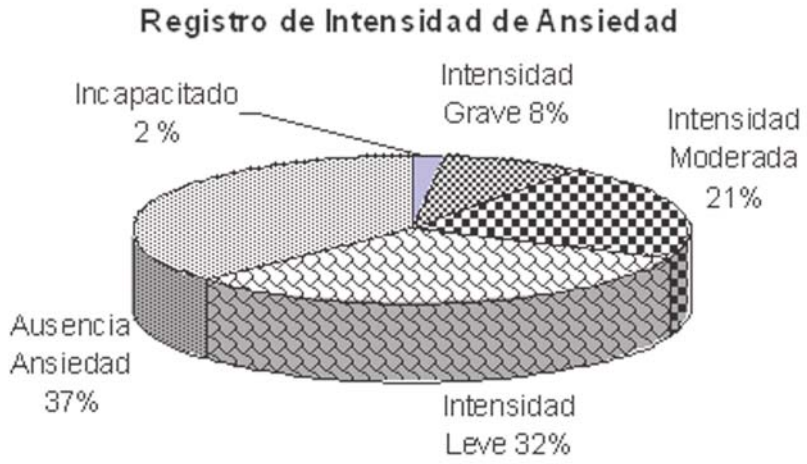


Figura 1. Porcentajes del registro acumulativo de la intensidad de ansiedad

Se observa: un 37% de ausencia de ansiedad.

Un 32% manifestó una intensidad leve de ansiedad.

Un 21% manifestó una intensidad moderada de ansiedad.

Un 8% manifestó una intensidad grave.

Un 2 % manifestó una intensidad totalmente incapacitado.

Se determinó que a un 25% de los sujetos experimentales con un rango de edad de 17 años presentaron 3 respuestas que denotaban índices de ansiedad grave y una a nivel incapacitante. Un 42% con un rango de edad de 18 años presentaron 6 respuestas de ansiedad grave y 3 de ansiedad incapacitante. Un 8% con un rango de edad de 20 años presento 2 respuestas de ansiedad grave. Se podría concluir que a menor edad el grado de ansiedad generado por un Estimulo novedoso es mayor.

CONCLUSION Y DISCUSION

El propósito de esta investigación fue verificar la hipótesis de que los jóvenes universitarios ante la presencia de un estimulo novedoso, "Examen sorpresa" aumentan su nivel de ansiedad.

En base a los resultados obtenidos, se concluye que el estimulo novedoso, genera una intensidad leve de ansiedad en 32% de los participantes, ansiedad moderada en 21%, ansiedad grave en 8% y ansiedad totalmente incapacitante en 2%.

El estimulo novedoso no generó ningún nivel de ansiedad en 36% de los participantes, pero generó ansiedad de diversa intensidad en 64% de los participantes, lo cual demuestra que la hipótesis inicial se verifica.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Papalia,D.E. (1994). Psicología. México: Mc Graw-Hill

Mc Guigan, F.J. 8 19969 Psicología Experimental.Métodos de investigación.México: Prentice Hall

Salskind, N. (1998). Métodos de Investigación. Cap.13. México: Trillas

Test de ansiedad de Hamilton – Escala (2009) Disponible en:www.institutferran.org/documentos/Hamilton pdf

Mariano, L.I. (2007). Test de ansiedad de Hamilton Disponible en www.eutimia.com/tests

APA (1987) Diagnostic and statistical manual of mental disorders. (3ºEd.) DSM-III-R.

Washington, D.C.,American Psychiatric Association