

LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Cuenta un dicho popular que el epitafio de una tumba rezaba así: "Aquí yace el hombre que nunca tembló", a lo que un estudiante añadió: "Porque no se examinó". La anécdota describe con humor la asociación existente en la mente de la mayoría de los estudiantes entre los conceptos de ansiedad y examen.

La ansiedad es uno de los rasgos conductuales que suelen padecer los alumnos en épocas de exámenes finales y también, aunque en menor grado, durante los exámenes parciales. En épocas de exámenes los consultorios de psiquiatras y psicólogos se llenan de alumnos que acuden a contar sus síntomas, buscando algún alivio para ellos o alguna medicina que les ayude a mejorar su rendimiento intelectual y su respuesta conductual ante los exámenes. Entre los síntomas que relatan estos pacientes destacan temblores, taquicardia, desarreglos gastrointestinales, sudoración, respiración entrecortada, pérdida de apetito, incremento del consumo de tabaco, aumento de la dificultad para concentrarse y problemas para conciliar sueño.

La ansiedad que los exámenes producen en los alumnos es uniforme, sino que está en función de múltiples variables, entre ellas a destacar:

- El rasgo de ansiedad del sujeto; esto es, su carácter más o menos influenciado por la ansiedad. Según sea su rasgo de ansiedad, se puede clasificar a los alumnos a lo largo de una línea continua que va desde los poco ansiosos a los altamente ansiosos.
- Según la importancia de la prueba. No causa la misma ansiedad un control rutinario, o una prueba parcial con posibilidades de recuperación, que un examen final que implica aprobar o suspender la asignatura y conlleva pasar al curso siguiente o repetir. Cuando el examen es el último de una oposición y el examinando se juega una plaza, la dosis de ansiedad puede ser muy elevada.
- Factores relacionados con el medio ambiente, tales como: aula desconocida, aspecto de los examinadores, tipo de instrucciones, ruido y calor medioambiental, tiempo disponible, etc., también inciden sobre los sujetos aumentando o disminuyendo su nivel de ansiedad.
- El sentimiento de seguridad, las experiencias previas, el miedo al fracaso o a que el propio prestigio, se vea afectado o la constatación de las propias deficiencias para superar la prueba son factores que también contribuyen a disminuir o incrementar el grado de ansiedad ante el examen.

EL INFLUJO DE LA ANSIEDAD SOBRE EL RENDIMIENTO

Que los alumnos estén o dejen de estar ansiosos en época de exámenes poco importaría (si después se recuperan), a no ser que entre ansiedad y memorización por una parte, y ansiedad y rendimiento, por otra, existe correlación negativa. Dicho en otros términos, se supone que el alumno nervioso memoriza y evoca peor que el alumno

que sabe controlarse y no está tan afectado por la ansiedad. ¿Qué hay de cierto en tales presunciones? La psicología experimental viene estudiando, ya desde los años cincuenta con la escuela de Iowa, el influjo ejercido por la ansiedad en los procesos de memorización, evocación y rendimiento intelectual. El tema ha sido enfocado por diversas teorías y desde diversos ángulos llegando a conclusiones a veces dispares.

Los experimentos realizados por la escuela de Iowa con individuos que puntúan alto y bajo en el rasgo ansiedad, indican:

- Ante tareas simples - en situaciones en la gran probabilidad de que sólo se active una tendencia de respuesta -, los sujetos más ansiosos lograron tasas de rendimiento más elevadas que los menos ansiosos.
- Ante tareas complejas - en las que existen distintas alternativas de respuesta -, los sujetos más ansiosos obtuvieron peores resultados en la tarea. Esto es así porque, al aumentar el nivel de activación, hay mayor probabilidad de dar respuestas alternativas incorrectas que correctas, al menos al inicio de la prueba.

De estas observaciones los psicólogos de Iowa 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 - en 1952 analizaron la relación existente entre ansiedad y rendimiento, pero partiendo del nivel de estrés de la situación de prueba. Para ello no sólo dividieron a los sujetos en grupos altos y bajos en ansiedad, sino también en subgrupos que eran animados a esforzarse en la tarea o desanimados a través de instrucciones negativas.

Los resultados de sus estudios indican que las diferencias de ansiedad que se dan entre los sujetos sólo se traducen en diferencias de rendimiento cuando los sujetos se enfrentan a pruebas que implican estrés. Las situaciones no estresantes no dan lugar a diferencias significativas entre los sujetos que puntúan alto y bajo en el rasgo de ansiedad. En situaciones en que se desencadena estrés ante la prueba, los sujetos que presentan un nivel de ansiedad elevado rendían peor, cualquiera que sea la dificultad de la tarea, porque tienen pensamientos interferentes con más frecuencia. Los individuos ansiosos tienen que repartir su capacidad de atención entre las exigencias de la tarea y los indicadores de ansiedad. Como la capacidad de prestar atención es limitada, cuanto mayor sea el número de elementos interferentes ocasionados por la ansiedad, menor será la capacidad de atención que queda libre para dedicar a los aspectos relevantes de la tarea.

Por su parte, los sujetos con un bajo nivel de ansiedad podrán dedicar mayor atención a la tarea, al no tener tantos pensamientos interferentes. Por ello, ante situación de estrés, los sujetos con bajo nivel de ansiedad rendirán más que los sujetos con alto nivel de ansiedad, con independencia de la dificultad de la tarea.

De estos y otros experimentos se deduce que el estado de ansiedad - que es transitorio, pues está determinado por el nivel de rasgo de ansiedad del sujeto y por características de la situación concreta- es el responsable de los efectos diferenciales

sobre el rendimiento en la tarea de memorización y no la predisposición ansiógena de los sujetos o rasgo de ansiedad.

Hemos analizado los efectos de la ansiedad sobre el rendimiento, pero también nos interesa conocer cómo actúa sobre el recuerdo.

Es evidente que la ansiedad deteriora el recuerdo. Ahora bien, ¿a qué se debe este fenómeno? Quizá la disminución de rendimiento en el recuerdo se deba a que los sujetos ansiosos tienen dificultades para adquirir información y la retienen peor.

La ansiedad ejerce un efecto interferente que disminuye tanto la capacidad de prestar atención como la de procesar información. Por ello, cuanto mayores sean las exigencias de la tarea para procesar y recuperar información, más se notará la influencia negativa de las interferencias ocasionadas por la ansiedad.

Tomado de **SALAS PARRILLA, M.** *Cómo preparar los exámenes con eficacia*. Ed. Alianza.