

Ansiedad frente a los exámenes y padecimientos de salud física en estudiantes: resultados preliminares

Martino, Pablo¹; Scaglia, Romina¹; Cavallaro, Sabrina¹; Verbauvede, Ana Paula¹; Latini, Gabriela¹; Pascucciello, Daniela¹

¹ Universidad Nacional de Rosario. Facultad de Psicología. Cátedra de Biología Humana

Palabras claves

ANSIEDAD
PSICONEUROINMUNOLOGÍA
ESTRÉS ESTUDIANTES

Información de contacto

p.martino@hotmail.com

Resumen

Introducción: la ansiedad frente a los exámenes es una respuesta de ansiedad significativa que gira en torno a la situación evaluativa. Algunos trabajos de investigación advierten de sus efectos nocivos sobre la salud mental y física. Sin embargo, este continúa siendo un problema poco estimado. Objetivo: hacer un relevamiento de la ansiedad frente a los exámenes y explorar el autoinforme de síntomas infecciosos en dicho período académico. Materiales y método: se trata de una investigación cuantitativa, no experimental y transversal. La muestra quedó constituida por 316 estudiantes de las carreras de Derecho, Psicología, Cs. Políticas y Relaciones internacionales de la UNR. Se utilizó el Cuestionario de Ansiedad frente a los Exámenes Universitarios (Grandis, 2009) y una encuesta de propia elaboración orientada a obtener datos sociodemográficos, académicos y el autoreporte de síntomas infecciosos durante los exámenes. Resultados: el 71% de los estudiantes informaron niveles medios de ansiedad frente a los exámenes, el 26% niveles bajos y el 3% niveles elevados. Por lo cual 3 de cada 4 estudiantes de la UNR poseen valores intermedios de ansiedad. En relación con los síntomas infecciosos, el 29% reconoció padecer con frecuencia resfrios en época de examen, el 25 % dolor de garganta, el 26% congestión y picor nasal, y el 44% estado de debilidad general. Discusiones: el autoreporte de manifestaciones infecciosas no es menor. Podría explicarse en función de que el estrés y la ansiedad en etapas de mayores exigencias académicas perjudican al sistema inmunitario del estudiante aumentando el riesgo a padecer enfermedades infectocontagiosas. Se sugiere a las autoridades universitarias desarrollar políticas orientadas a contener la ansiedad en el ámbito académico y ofrecer asistencia psicológica a aquellos estudiantes que lo precisasen (considerar como indicador de asistencia psicológica al estudiante puntuaciones >120 en el Cuestionario de Grandis).



1. Introducción

Ansiedad frente a los exámenes

En el ámbito universitario la ansiedad constituye una problemática a considerar, especialmente durante los períodos de exámenes. Se ha hecho extensivo el uso de la categoría conceptual ansiedad frente a los exámenes (de aquí en adelante AE), en referencia a la respuesta emocional que ocurre antes o durante la situación de ser examinado. Gutiérrez-Calvo y Avero (1995) definen la AE como la tendencia relativamente estable de algunos individuos a responder con elevados niveles de ansiedad ante situaciones en las que sus aptitudes están siendo evaluadas y cuyo aspecto central gira en torno a una insistente preocupación por el posible mal desempeño en los exámenes y sus consecuencias aversivas en la autoestima, el estatus, o bien, en la pérdida de algún beneficio esperado. Hodapp, Glazman, & Laux (1995) destacan que se trata de un rasgo específico-situacional, con una predisposición a reaccionar con elevada ansiedad en contextos que se relacionan con el desempeño.

Nuestro grupo de investigación considera que se trata de una problemática históricamente desestimada. No obstante, por fortuna, en los últimos años algunos investigadores han manifestado interés, explorando la recurrencia y magnitud de la AE en distintas universidades (Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012; Flamini, Barbeito y González, 2012; Grandis, 2009; Jiménez-Rojas, Lozano-Torres y Montes-Rodríguez, 2016; Sánchez-Gallo y Castañeiras, 2010).

Ansiedad frente a los exámenes y su relación con las enfermedades infecciosas

La literatura científica advierte que la AE es un factor de riesgo para la salud de los estudiantes universitarios, tanto en el plano mental (Fisher & Hood, 1987; Gallart, Ferrero & Furlan, 2013) como en el plano físico (Martino, Terradez y Cavallaro, 2015; Marty et al., 2005; Segerstrom & Miller, 2004). A propósito de esto, Segerstrom & Miller (2004), en un estudio de metaanálisis reportaron que el estrés académico, y particularmente el estrés vinculado al período de exámenes, aumenta significativamente el riesgo de reactivación de infecciones latentes. Por su parte Martino et al. (2015), evaluaron la susceptibilidad a enfermedades infecciosas en un grupo de estudiantes de la Carrera de Psicología durante el período de examen, y posteriormente a éste. Los autores observaron un incremento considerable de los casos de gripe durante el período de examen en comparación a los días posteriores. En este aspecto la medición de variables biológicas señala una reducción significativa en el recuento de linfocitos T y de células Natural Killer entre los estudiantes que atravesaban el período de exámenes (Pellicer, Salvador y Benet, 2002), por lo cual, a razón de las alteraciones inmunitarias informadas, los períodos de exámenes elevan el riesgo de padecer enfermedades infectocontagiosas.

Antecedentes recientes en el estudio de la ansiedad frente a los exámenes en universidades de Argentina



Hemos hallado algunos antecedentes recientes en nuestro país destinados específicamente al análisis de la AE universitarios. Entre ellos, una investigación de la Universidad Nacional de San Luis que exploró la ansiedad en alumnos ingresantes (Correché, Solares, Barbenza y Penna, 2002). Más recientemente una Tesis Doctoral realizada en la Universidad Nacional de Córdoba (Grandis, 2009) relevó la AE en alumnos de primero a quinto año de diferentes carreras de dicha alta casa de estudios, investigación que permitió además la adaptación y validación de un instrumento, denominado Cuestionario de Ansiedad Frente a los Exámenes Universitarios (CAFEU). Este instrumento será utilizado en el presente proyecto. Otro estudio ahondó en la AE en la Carrera de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata (Sánchez-Gallo y Castañeiras, 2010), aquí evaluando su relación con el sexo y tipo de examen. En referido estudio se hizo uso del cuestionario de ansiedad ante exámenes (CAEX). Por su parte Montaña (2011) estudió en la Carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana, la relación entre la AE y las estrategias de afrontamiento, mediante el Inventario alemán TAI-G. En la Carrera de Veterinaria de la Universidad Nacional de la Plata (Flamini et al., 2012) se exploró la frecuencia de AE a través del CAFEU, mientras que Gallart et al. (2013), y Furlán, Ferrero y Gallart (2014), se han enfocado en las relaciones entre la AE y otras variables psicológicas como la comorbilidad mental y la procrastinación, aplicando en todos los casos la escala cognitiva de AE.

Justificación del estudio

Teniendo en cuenta que la AE puede afectar la salud del estudiante universitario, consideramos indispensable que se cuente con un diagnóstico de la situación en el contexto de cada universidad. En UNR, no contamos con cifras precisas, siendo conveniente hacer un seguimiento de los estudiantes, así como de la ocurrencia de síntomas y cuadros infecciosos.

2.1. Objetivo general

-Relevar, en estudiantes universitarios de la UNR, la ansiedad frente a los exámenes y el autoreporte de síntomas y enfermedades infecciosas durante dicho período.

2.2. Objetivos específicos

-Informar los niveles de AE.

-Analizar con qué frecuencia los estudiantes padecen síntomas y enfermedades infecciosas durante los exámenes.

3. Materiales y método

Estrategia metodológica. Se trata de una investigación de enfoque cuantitativo.

Diseño: no experimental y transversal.

Muestra: 316 estudiantes de la UNR (de las carreras de derecho, psicología, ciencias políticas y relaciones internacionales). Muestreo no probabilístico, por conveniencia.

3.1. Acceso a la muestra

Se organizó una convocatoria destinada a estudiantes de las carreras de derecho, psicología, ciencias políticas y relaciones internacionales de la UNR. Los y las participantes aceptaron colaborar en forma voluntaria, con consentimiento informado. Se hizo entrega de un documento en el cual se informaban las características generales del proyecto, objetivos, riesgos y utilidad. La administración de los instrumentos fue realizada en forma individual.

3.2. Instrumentos de medición

- Cuestionario de Ansiedad frente a los Exámenes Universitarios (CAFEU) (Grandis, 2009). Permite una valoración global de la AE, y una valoración parcial en torno a tres dimensiones de respuesta de ansiedad: cognitiva, fisiológica y conductual. El instrumento cuenta con 34 ítems con 5 opciones de respuesta cada uno (nunca, solo en una ocasión, más de una ocasión, muchas veces y siempre). Los niveles de ansiedad se obtuvieron de acuerdo con la siguiente conversión: nivel de ansiedad baja (menor de 59 puntos), nivel de ansiedad media (60 a 119 puntos), nivel de ansiedad alta (mayor de 120 puntos).
- Encuesta del estudiante (ad hoc). Instrumento breve diseñado por los autores de la investigación, orientado a la recolección de datos sociodemográficos, académicos y al autoreporte de enfermedades infecciosas en períodos de exámenes.

3.3. Análisis de datos

Los datos fueron cargados y analizados a través de un programa estadístico computarizado. Se aplicaron técnicas de estadística descriptiva sobre las variables bajo estudio: ansiedad frente a los exámenes y autoreporte de síntomas y enfermedades infecciosas. Con motivo de una mejor caracterización de la muestra, también se obtuvieron estadísticos descriptivos de las variables sociodemográficas y académicas. Respecto a las variables cuantitativas se calcularon medidas de tendencia central y de dispersión. En el caso de las variables cualitativas o categóricas, se calcularon los porcentajes.

4. Resultados

Tabla 1. Caracterización de la muestra según datos sociodemográficos y académicos.

	%	Media	DE
Edad		23,44	6,08
Género			
Mujer	72,8%		
Varón	27,2%		
Vive en Rosario			
Sí	93 %		
No	7 %		
Estado civil			
Soltero	96,2%		
Casado	2,8%		
Divorciado	1%		
Hijos			
No	94,6%		
Sí	5,4%		
Trabaja			
No	59,8%		
Sí	40,2%		
Carrera			
Derecho	25,6%		
Psicología	53,8%		
Cs. Pol. y Relaciones Inter.	20,6%		
Años de antigüedad en la Carrera		3,76	2,5
*Promedio		7,56	1,11

*Promedio de nota numérica de los últimos tres exámenes finales

Tabla 2. Ansiedad frente a los exámenes (cuestionario CAFEU)

	Max	Min	Media	DE
Puntuación total CAFEU	151	35	74,49	20,06
Dimensión fisiológica	63	14	31,40	10,3
Dimensión cognitiva	60	13	29,59	8,9
Dimensión conductual	32	7	13,51	4,3

Gráfico 1. Niveles de ansiedad frente a los exámenes (%)

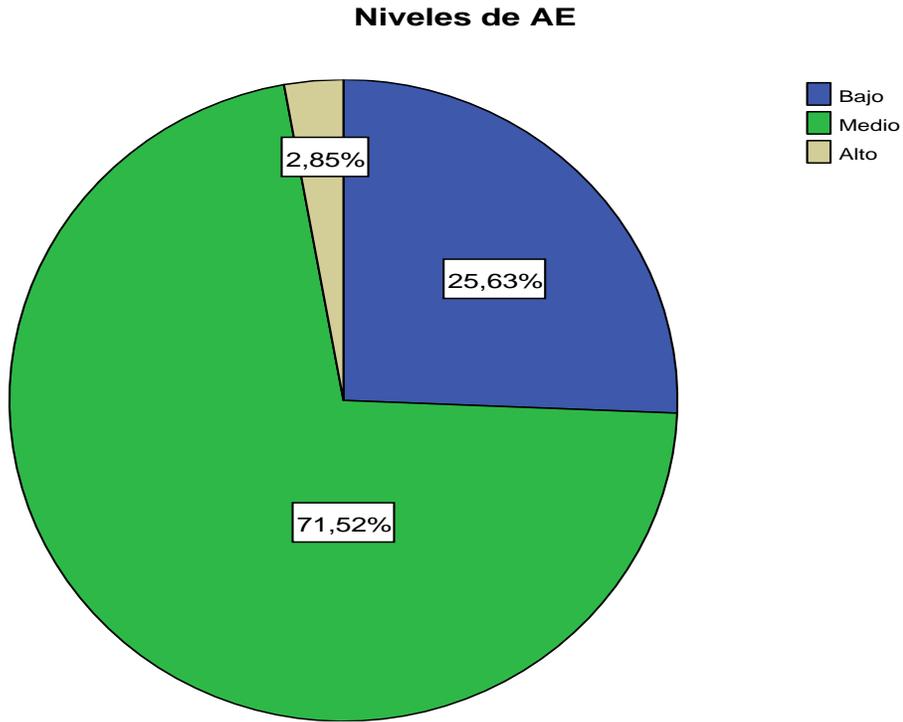


Tabla 3. *Autoreporte de síntomas y enfermedades infecciosas en el período de exámenes*

¿Al acercarse la época de exámenes, nota usted la aparición ocasional de algunos de los siguientes síntomas?	
Resfrío (*)	
No	70,7%
Si	29,3%
Fiebre	
No	92,6%
Si	7,4%
Ulceraciones o llagas (*)	
No	76,2%
Si	23,8%
Herpes	
No	88,7%
Si	11,3%
Tos reiterada	
No	86,2%
Si	13,8%
Gripe	
No	87,5%
Si	12,5%
Estornudos reiterados	
No	81,7%
Si	18,3%
Dolor de garganta (*)	
No	75,2%
Si	24,8%
Congestión y picor nasal (*)	
No	74%
Si	26%
Debilidad general (*)	
No	55,6%
Si	44,4%

**Síntomas y enfermedades frecuentes, por encima del 20%.*

Nota: n= 311 (5 casos perdidos del total de la muestra)

5. Discusiones

El presente proyecto acreditado explora la ansiedad frente a los exámenes universitarios en estudiantes de la UNR. Aquí se presentan resultados preliminares. El 71 % de los estudiantes informaron niveles medios de AE, el 26 % niveles bajos y el 3% niveles elevados. Podemos decir entonces que 3 de cada 4 estudiantes de la UNR advierten niveles intermedios de ansiedad. Respecto a informes de investigaciones previas, Grandis (2009) indicó sobre una muestra de 1368

estudiantes de la Universidad Nacional de Río Cuarto, 67,5 % de niveles bajos, 31,1% de niveles medios y 1,3% de niveles altos. Jiménez-Rojas et al. (2016) examinaron a 176 estudiantes de las Carreras de Psicología, Fisioterapia e Ingeniería Química de la Universidad de San Buenaventura Cartagena (Colombia). Allí se reveló un 60% de niveles bajos de AE, 37% de niveles medios y 3% de niveles altos. En comparación, las cifras de nuestro estudio superan a las informadas por estudios previos.

Se evaluó además el autoreporte de síntomas y enfermedades de tipo infecciosas al acercarse los exámenes. Delimitamos como “manifestaciones frecuentes”, aquellas cuya frecuencia de respuesta afirmativa superó el 20%. Cabe resaltar los resfríos (29%), las ulceraciones o llagas (24%), el dolor de garganta (25%), congestión y picor nasal (26%), y un estado de debilidad general (44%). Estos porcentajes no son menores y podrían explicarse en función de que etapas de mayores exigencias académicas constituyen un riesgo latente a la integridad física de los estudiantes, incrementado el padecimiento de enfermedades infectocontagiosas (cotejado previamente en Martino et al., 2015; Segerstrom & Miller, 2004).

Estos resultados son preliminares, forman parte de un proyecto cuatrienal en ejecución (2018-2021). En lo inmediato se espera ampliar el tamaño muestral y contrastar a través de métodos estadísticos inferenciales la variable “ansiedad frente a los exámenes” con la variable “autoreporte de enfermedades infecciosas”, con motivo de delimitar posibles asociaciones estadísticamente significativas.

Por último, se sugiere a las autoridades universitarias desarrollar políticas orientadas a contener la ansiedad en el ámbito académico y ofrecer asistencia psicológica a aquellos estudiantes que lo precisasen (considerar como indicador de asistencia al estudiante puntuaciones >120 en el Cuestionario de Grandis).

Referencias

- Álvarez, J., Aguilar, J. y Lorenzo, J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(26), 333-354.
- Correché S; Solares E; Barbenza M y Penna F. 2002. Situaciones de Ansiedad en Ingresantes a la Universidad Nacional de San Luis. *Revista IDEA*, 36, 19, 16-23.
- Fisher, S. & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of vulnerability to psychological disturbance and home-sickness. *British Journal of Psychology*, 79, 1-13.



- Flamini, M., Barbeito, C. y Gonzalez, N. (2012). Ansiedad ante exámenes en estudiantes de Veterinaria: un estudio exploratorio. *Memorias III Congreso Internacional de Enseñanza de las Ciencias Agropecuarias*, 843-50.
- Furlan, L., Kohan-Cortada, A., Piemontesi, S. y Heredia, D. (2008). Autorregulación de la Atención, Afrontamiento y Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios. *XV Jornadas de Investigación y IV Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Pp, 246-247.
- Gallart, G., Ferrero, M. y Furlan, L. (2013). Comorbilidades de la ansiedad frente a los exámenes universitarios. *Memorias V Congreso de Psicología de la UBA. Psicología Educativa y Orientación Vocacional*, Tomo 1, 153-55.
- Grandis, A. (2009). Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios. Tesis doctoral. Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de Psicología.
- Gutiérrez-Calvo, M. y Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: Déficit de procesamiento versus falta de confianza. *Psicothema*, 7, 569-578.
- Hodapp, V., Glanzmann, P.G. & Laux, L. (1995). Theory and measurement of test anxiety as a situationspecific trait. In: Spielberger, C.D. and Vagg, P.R. (Eds.), *Test Anxiety. Theory, Assessment, and Treatment*, 47-58. Taylor & Francis, London.
- Jiménez-Rojas, R., Lozano-Torres, T. y Montes-Rodríguez, E. (2016). Ansiedad ante los exámenes universitarios. Informe de Investigación de la Universidad de San Buenaventura Seccional Cartagena, Colombia. Recuperado el 18/02/2019 en http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/4054/1/Ansiedad%20ante%20los%20ex%20C3%A1menes_Roxana%20Jim%C3%A9nez%20R._2016.pdf
- Martino, P., Terradez, M. y Cavallaro, S. (2015). Estrés académico y enfermedades infecciosas en estudiantes universitarios. *Memorias VII Congreso de Psicología de la UBA. Psicología de la Salud, Epidemiología y Prevención*, tomo 2, 144-145.
- Marty, C., Lavin, M., Figueroa, M., Larraín, D. y Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes de área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 43(1), 25-32.
- Montaña, L. (2011). Ansiedad en situación de exámenes y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de primero a quinto. Tesina de grado. Universidad Abierta Interamericana. Facultad de Psicología y relaciones humanas.
- Pellicer, O., Salvador, A y Benet, A. (2002). Efectos de un estresor académico sobre la respuesta psicológica e inmune en jóvenes. *Psicothema*, 14(2), 317-22.

Sánchez-Gallo, M. y Castañeiras, C. (2010). Ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. Memorias II Congreso de Psicología de la UBA, 517-19.

Seegerstrom, S. & Miller, G. (2004) Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. Psychol Bull, 130(4), 601-30.