



Universidad Abierta Interamericana

***LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y LA ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA ANTE SITUACIONES DE EXAMEN EN UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE CABA***

HEMADI, ANDREA TAMARA

Profesorado de Educación Secundaria y Superior

Facultad de Ciencias de la Educación y Psicopedagogía

Febrero 2021

AGRADECIMIENTOS

A mi mamá, por incentivarme siempre al estudio y brindarme su apoyo incondicional en cada etapa de la vida.

A mis hermanos, por confiar en mí y acompañarme durante la carrera.

A mi pareja, Diego Nahuel Mendoza, por alentarme, estar siempre presente y apoyarme en cada momento dedicado a los estudios.

A los profesores y profesoras de las distintas materias que me han formado durante la carrera de Profesorado de Educación Secundaria y Superior.

Y en especial a la profesora Leticia Troilo, por guiarme durante este desarrollo de este estudio y brindarme su apoyo durante las instancias finales de la carrera.

RESUMEN

Liebert y Morris (1967) Citados por Hernández, Pozo & Polo (1994) determinan que existen dos componentes que hacen referencia a la ansiedad ante una situación de examen. El primero consiste en el carácter cognitivo, “preocupación”, mientras que el segundo refiere a la “emocionalidad” referido al carácter fisiológico y su respuesta por parte del sistema nervioso autónomo. Es decir, cuando el sujeto tiene una esperanza de éxito, la ansiedad disminuye, caso contrario, cuando el individuo espera un desempeño bajo, la ansiedad tiene a aumentar (citado en Alegre 2013).

El objetivo principal del trabajo es explorar como influyen las estrategias de aprendizaje y la ansiedad en estudiantes universitarios de 4to. año de la carrera de Psicología ante situaciones de examen, en una universidad privada de CABA.

Para ello, se procedió a indagar sobre las estrategias de aprendizaje que usan los estudiantes universitarios e identificar comportamientos ansiosos experimentados durante la situación de examen.

El trabajo de tipo cualitativo y transversal, se llevó a cabo mediante un muestreo por conveniencia, contactando a 30 estudiantes de Psicología mayores a 18 años.

Se tomó, por un lado, una encuesta para recabar información determinada sobre el comportamiento ante un examen, y las estrategias de aprendizaje utilizadas. Por otra parte, se tomó otra encuesta con el objetivo de obtener información sobre datos académicos y finalmente, se empleo un cuestionario de variables socio-demográficos con el propósito de obtener más datos del entrevistado.

Como resultado se obtuvieron 4 categorías, cada una de ellas incluye subcategorías.

Dentro de los resultados obtenidos se puede aseverar que a los estudiantes les preocupan los malos resultados, la instancia de examen les genera nervios y tensión que logran afrontar mediante una respiración profunda. Cuentan con estrategias de aprendizaje como el resumen, las notas al margen y palabras claves y se sienten más seguros estudiando solos.

Palabras clave: Ansiedad – Estrategias de aprendizaje – Estilos de afrontamiento - Emociones experimentadas.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN	7
3. ANTECEDENTES CIENTÍFICOS.....	9
4. MARCO TEÓRICO	15
4.1. Capítulo I: Ansiedad	15
4.2. Capítulo II: Estrategias de Aprendizaje	21
4.3. Capítulo III: Estilos de afrontamiento	26
4.4. Capítulo IV: Tipo de emoción experimentada	32
5. MARCO METODOLÓGICO.....	36
5.1. Diseño.....	36
5.2. Participantes	36
5.3. Instrumentos	36
5.4. Procedimiento	37
6. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	38
7. OBJETIVO GENERAL	38
8. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	38
9. ANÁLISIS DE RESULTADOS	40
9.1. Tabla 1: Categorías.	40
9.2. Análisis de gráficos.....	44
10. CONCLUSIÓN	57
11. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	62

12. ANEXO I	64
12.1. Encuesta	64
12.2. Tablas descriptivas	67

1. INTRODUCCIÓN

El ámbito académico es considerado como un conglomerado de sucesos estresantes que deben ser enfrentados por los alumnos mediante sus recursos, en ocasiones, experimentando falta de control ante distintas situaciones conduciendo al fracaso en algunos casos (García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco & Natividad, 2012; Piemontesi & Heredia, 2009, citado en Casari, Anglada, Daher C, 2014).

La ansiedad que enfrenta el sujeto ante los exámenes, es una conducta muy habitual, sobretudo la población escolar que enfrenta la presión social que pretende el éxito académico (Rosario, 2008). Por otra parte, provoca en los estudiantes que la padecen, diversas conductas emocionales de índole negativas que impide demostrar el potencial académico del alumno (Onyeizogbo, 2010, citado en Álvarez, Aguilar, Lorenzo, 2012).

Según lo postulado por Navas (1989), la ansiedad es un estado emocional compuesto por sentimientos, conductas y reacciones o sensaciones fisiológicas (citado en Álvarez, Aguilar, Lorenzo, 2012).

También es considerada un fenómeno ligado a la condición humana y se considera adecuada siempre y cuando tienda a la motivación de las personas en lo que respecta a su rendimiento, pero puede transformarse en un factor frecuente de sufrimiento psicológico si se transforma en disfuncional (Sáiz Ruiz & Montes Rodríguez, 2003, citado en Goncalves, Rodríguez De Behrends, 2015).

En lo que comprende a las estrategias de aprendizaje, se consideran como procesos ejecutivos cuya relación se establece con el aprendizaje significativo mediante la elección, coordinación y la aplicación de habilidades (Nisbet & Shucksmith, citado por González y Díaz, 2006).

Según lo postulado por Weinstein y Mayer (1986), las estrategias de aprendizaje que utiliza un sujeto con la finalidad de adquirir información, hacen referencia a comportamientos y distintos pensamientos que un alumno tiene en cuenta durante el aprendizaje con la finalidad de influir en el proceso de comprensión (citado en Alegre 2013).

Según los autores Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento está relacionado con un recurso con el que cuenta un individuo el cual afronta demandas que lo desbordan, es decir que se basa en esfuerzos cognitivos y conductuales en constante

cambio en base a las diversas demandas que suelen ser internas o externas, como así también aquellas que provienen del entorno (citado en Castaño y Del Barco, 2010).

Por otra parte el afrontamiento se encuentra relacionado con los recursos psicosociales o psicológicos que emergen del sujeto como defensa que presenta el sujeto ante situaciones estresantes. (Burgos, Carretero, Elkington, Marssetin y Lobaccaro, 2000; Hesselink, et al., 2004, citado en Amarís Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, Zambrano, 2013 p.128).

No obstante, es necesario dejar en claro que el afrontamiento está relacionado con los recursos del sujeto ante situaciones estresantes, con la finalidad de hacer frente al estresor. Para ello, el sujeto podría reaccionar mediante la resignificación del estímulo, distintas emociones, comportamientos, pensamientos. Estos estilos de afrontamiento son recursos psicosociales o psicológicos que emergen del sujeto como defensa (Burgos, Carretero, Elkington, Marssetin y Lobaccaro, 2000; Hesselink, et al., 2004, citado en Amarís Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, Zambrano, 2013 p.128).

Existen características comunes que definen a las emociones básicas (Fredrickson, 2001, citado en Vecina Jiménez, 2006 p.10).

Las emociones positivas habilitan al sujeto a contar con ciertos recursos que le permitirán actuar ante algún conflicto. La creatividad, el ejercicio de las habilidades físicas, las habilidades psicológicas del intelecto, como así también, las destrezas sociales son algunos ejemplos de las funciones de las emociones positivas que complementarían a las emociones negativas (Fredrickson, 2001, citado en Vecina Jiménez, 2006).

Según algunos especialistas la tendencia a la ansiedad, que genera una sensación desagradable, duradera y con imposibilidad de determinar su comienzo y finalización, influye en aspectos psicológicos de manera negativa, es decir, se ve influenciada en la vigilia, la atención, la percepción, el razonamiento, la memoria (Hernández Pozo, Coronado, Araujo & Cerezo, 2008 citado en García, Zoilo, Cano-Vindel, Herrera Martínez & Solmary, 2014).

Teniendo en cuenta lo expuesto precedentemente, en este trabajo se obtuvo información sobre cómo influyen las estrategias de aprendizaje y la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología ante situaciones de examen en una universidad privada de CABA.

2. JUSTIFICACIÓN

El objetivo de este documento es explorar si existe relación entre estrategias de aprendizaje y ansiedad ante situaciones de evaluación en estudiantes universitarios de 4to. año de la carrera de Licenciatura en Psicología y como se relacionan estas variables.

Para ello y mediante este trabajo se pudieron obtener datos relevantes sobre la influencia de estas variables en determinadas situaciones como la de evaluación. Asimismo proporciona conocimiento sobre cuáles son las distintas técnicas que utilizan los estudiantes para desempeñarse en sus materias. Por otra parte este conocimiento es de gran importancia ya que es necesario poder dar cuenta de la formación del alumno durante su etapa escolar para previo desempeño universitario y cómo influye la ansiedad en este tipo de situaciones, que según lo postulado por Malander (2014) es imprescindible poder contar con conocimiento del alumno para realizar un análisis crítico sobre las estrategias de aprendizaje que los estudiantes tienen ante la necesidad de incorporar información para poder aprender, progresar en su rendimiento (citado en Malander 2014).

Ya que según lo postulado por Derry y Murphy (1986) determinan que las estrategias de aprendizaje se basan en un conjunto de conocimientos y procesos mentales que destina un sujeto en un determinado momento en una situación particular en la que pretende un aprendizaje con el fin de adquirir los conocimientos (citado en Malander 2014).

Mediante el presente estudio, se pueden pensar nuevas estrategias de aprendizaje que puedan enseñarse en el nivel secundario que faciliten de alguna manera, la disminución de los niveles ansiógenos y favorecer el rendimiento educativo en aquellos alumnos que cuenten con vagas estrategias para la incorporación de información pertinente para adoptar el conocimiento.

Existen dos aristas que hacen referencia a la relación entre la ansiedad y el rendimiento académico, una de ellas propone que predomina una función organizadora de ansiedad que se propone movilizar distintos recursos físicos y mentales con el afán de centrar la atención en el origen de la amenaza y determinar una posible vía de escape mientras que la otra esta enfatizada en la desorganización (Edelmann, 1992, citado en Alegre 2013).

Siguiendo a los autores Escalona y Miguel-Tobal (1996) postulan que en épocas de examen hay un alto nivel de aprendices que vivencian montos altos de ansiedad, generando un bajo rendimiento ante los exámenes, con probabilidad de desequilibrar la salud en aquellos que experimenten estas situaciones. Un estudiante que se encuentra próximo a rendir puede presentar ansiedad, padecer trastornos físicos muy diversos como pueden ser insomnio, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, entre otros que puedan presentarse (citado en Álvarez, Aguilar, Lorenzo, 2012).

Por lo que según (Watson y Clark, 1984 citado en Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, Oblitas Guadalupe, 2009). La afectividad negativa es entendida como un periodo emocional transitorio, una tendencia a vivenciar sensaciones desagradables a lo largo de la vida y a través de distintos momentos que suceden en la vida del sujeto.

Las emociones negativas tenderían a provocar determinadas conductas como ser el peligro, donde el sujeto tiende a huir y esto puede observarse claramente en su rostro dado a la naturalidad que estas emociones generan (Ekman, 1989, citado en Vecina Jiménez, 2006 p.11) por el contrario las emociones positivas pueden interpretarse de diversas maneras como por ejemplo la realización de distintas bromas, estar alegre, ayudar a otros etc. (Ekman, 1994, citado en Vecina Jiménez, 2006 p.10).

Por lo que las distintas investigaciones propuestas en este estudio permiten lograr un acercamiento a los objetivos planteados.

3. ANTECEDENTES CIENTÍFICOS

El rastreo de antecedentes es muy variado, un gran número de investigaciones abordan la problemática de la ansiedad desde distintas perspectivas como así también su relación con las estrategias de aprendizaje teniendo en cuenta, en muchas oportunidades el ámbito académico y la situación de examen como protagonista.

Una investigación destinada a medir los niveles de ansiedad ante los exámenes en una muestra de estudiantes universitarios, realizado por una Universidad Española tuvo como objetivo comprobar si existían diferencias en el grado de ansiedad en función de la diplomatura estudiada. Otro de los objetivos se basó en comprobar si determinadas situaciones de presión, como es el examen, pueden llegar a producir un elevado grado de ansiedad en sujetos que se encuentren expuestos a agentes estresores.

Se evaluaron los niveles de ansiedad, antes y después del examen, en una muestra escogida al azar, compuesta por 150 (ciento cincuenta) sujetos graduados entre el 2008 y el 2009 en la universidad de Sevilla en distintas carreras como Enfermería, Empresariales y Relaciones Laborales, se les entregó el cuestionario de Ansiedad STAI antes de comenzar con el examen de una asignatura elegida también al azar. Luego de transcurridas dos semana se les aplicó nuevamente el cuestionario.

Los resultados indicaron de forma significativa que la ansiedad de los alumnos era mayor en la situación de examen, mientras que no era significativa entre las diplomaturas (Hernández, Pozo & Polo, 1983, citado en Cardoso Moreno, 2011).

Otra investigación hace referencia a que se ha evaluado en una muestra de 320 (trescientos veinte) adultos generales residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires la correlación entre la ansiedad, rasgo y estado; y la evitación cognitiva entre hombres y mujeres. Los resultados obtenidos en este estudio pudieron dar cuenta que existe mayor prevalencia de la ansiedad mayormente como rasgo y estado en mujeres que en hombres de la Argentina (Albarracin, 2008, citado en Goncalves, Rodríguez De Behrends, 2015)

Un estudio realizado en México, analiza la relación entre ansiedad, pensamiento constructivo y no constructivo en una muestra de estudiantes universitarios.

El pensamiento constructivo se refiere a los pensamientos automáticos que permiten la percepción del mundo y de la vida de una manera positiva.

En el pensamiento no constructivo o destructivo los pensamientos automáticos de las personas se refieren al mundo como un lugar peligroso.

La población estuvo integrada por 149 (ciento cuarenta y nueve) estudiantes entre 17 a 28 (diecisiete a veintiocho) años.

Se utilizaron dos instrumentos el inventario de situaciones y respuestas de Ansiedad y el cuestionario de pensamiento constructivo para estudiantes universitarios.

Los resultados mostraron que el 14 % de los estudiantes presento ansiedad en alto grado encontrándose una diferencia significativa a favor de las mujeres en ansiedad fisiológica. En cuanto a pensamiento constructivo se encontró una diferencia significativa en afrontamiento conductual también a favor de las mujeres, al correlacionar ansiedad y pensamiento constructivo se demostró que cuanto mejor es el pensamiento constructivo menores índices de ansiedad se presentan y cuanto más pensamiento no constructivo se obtenga en las puntuaciones mayor ansiedad presentara el sujeto.

Se concluye que una alternativa para reducir la ansiedad en los estudiantes universitarios ante las demandas académicas seria enseñarles a pensar de una manera más constructiva (citado en Aragón-Borja, Edna, Contreras-Gutiérrez, & Tron-Álvarez, 2011)

En lo que respecta a las estrategias de aprendizaje, una investigación llevada a cabo para analizar esta temática, tuvo lugar en Misiones donde una muestra colectiva de 115 (ciento quince) alumnos del Nivel superior del ISAM -Instituto Superior Adventista misiones- fue evaluada con el objetivo de identificar si los hábitos de estudio y las estrategias de aprendizaje se diferencian según el año cursado, asimismo poder distinguir aquellas estrategias que poco utilizan los alumnos ingresantes de primer año.

Entre los resultados, se encontraron diferencias significativas en las estrategias y hábitos de estudio en función del año cursado entre los alumnos de primer año con respecto a los demás obteniendo los mismos las medias más bajas en todas las dimensiones (citado en Malander 2014).

Otra investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre ansiedad ante exámenes y estrategias de aprendizaje en 469 (cuatrocientos sesenta y nueve) estudiantes de secundaria de la ciudad de Lima metropolitana, precisamente de cuarto y quinto de colegios estatales.

Los instrumentos que se tuvieron en cuenta para el estudio fueron el CAR. (Cuestionario de Ansiedad y rendimiento) que mide en base a la Preocupación, Emocionalidad y Ansiedad Facilitadora.

Por otra parte el ACRA (Escala de Estrategias de Aprendizaje) que mide en base a la adquisición, codificación, recuperación y apoyo al procesamiento de información. El resultado fue significativo ya que se determinaron puntuaciones bajas en todos los ámbitos, es decir que a mayor puntuación en la ansiedad, menor eficacia en el uso de estrategias de aprendizaje (citado en Alegre 2013).

Otra investigación que hace referencia a medir las manifestaciones que se presentan mediante síntomas de ansiedad ante los exámenes y determinar su relación con el rendimiento académico, como así también el tiempo de estudio, la titulación y el sexo.

Tuvo como muestra representativa a 1021 (mil veintiún) alumnos de la Universidad de Almería, España, utilizándose los instrumentos de LEA de Estrés Académico.

Como resultado de este estudio se pudo determinar que hay un numeroso grupo de estudiantes con ansiedad preocupante frente a exámenes en respuestas cognitivas, fisiológicas y motor (citado en Álvarez, Aguilar, Lorenzo, 2012).

Otra investigación que hace referencia a las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante situaciones de examen teniendo en cuenta los datos sociodemográficos, fue realizada en la Universidad de Aconcagua de la provincia de Mendoza, con una muestra de 140 (ciento cuarenta) alumnos de la carrera de Psicología.

Se obtuvo como resultado que los estudiantes, de ambos sexos, presentan un bajo nivel de ansiedad, mostrándose una relación significativa entre ansiedad ante exámenes y estrategias de afrontamiento. En cuanto al género, tanto mujeres como hombres presentan en general, baja ansiedad. Por otra parte tanto la Descarga Emocional como la búsqueda de Gratificaciones Alternativas fueron las estrategias de afrontamiento utilizadas por los mismos (citado en Casari , Anglada, Daher, 2014).

En lo que comprende al estudio realizado con una muestra de 160 (ciento sesenta) estudiantes de medicina de República Dominicana y España. Tuvo como objetivo evaluar si existen diferencias significativas de ansiedad entre los estudiantes de ambas nacionalidades.

Como instrumento de evaluación se utilizó el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad- ISRA. Se obtuvo como conclusión que había diferencia significativa en cuanto a sexo en lo que respecta al sistema de respuesta cognitivo, fisiológico y nivel general de ansiedad, como así también la ansiedad en situaciones

cotidianas y de evaluación. No se obtuvo diferencias entre los dos grupos (citado en García- Zoilo Cano-Vindel, Herrera- Martínez & Solmary, 2014)

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I: *Ansiedad*

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Capítulo I: Ansiedad

La ansiedad es una reacción emocional implicada en los procesos de adaptación ante eventos aversivos o peligrosos anticipados. Existe un nivel de ansiedad que se considera normal e incluso útil, se denomina umbral emocional y permite mejorar el rendimiento y la actividad. Sin embargo cuando la ansiedad rebasa ciertos límites, aparece un deterioro de la actividad cotidiana (Celis et al., 2001 citado en García, Zoilo, Cano-Vindel, Herrera Martínez & Solmary, 2014)

La ansiedad se puede demostrar a través de síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales. Estos tres niveles se pueden relacionar recíprocamente, es decir, los síntomas cognitivos pueden exacerbar los síntomas fisiológicos y estos a su vez disparar los síntomas conductuales (Celis, Bustamante, Cabrera, Cabrera y Monje, 2001 citado en García, Zoilo, Cano-Vindel, Herrera Martínez & Solmary, 2014)

Según lo postulado por Cano & Miguel (2001) en lo que respecta al comportamiento que hace referencia a la ansiedad, toma en cuenta la eficiencia para resolver problemas, las interacciones, como se describen, la relajación, la calidad de vida del sujeto lo cual se ve influenciado en lo que comprende a la salud (citado en García, Zoilo, Cano-Vindel, Herrera Martínez & Solmary, 2014)

Según algunos especialistas la tendencia a la ansiedad, que genera una sensación desagradable, duradera y con imposibilidad de determinar su comienzo y finalización, influye en aspectos psicológicos de manera negativa, es decir, se ve influenciada en la vigilia, la atención, la percepción, el razonamiento, la memoria (Hernández Pozo, Coronado, Araujo & Cerezo, 2008 citado en García, Zoilo, Cano-Vindel, Herrera Martínez & Solmary, 2014).

Endler (1992) hace hincapié en que existen tres elementos básicos que hacen a la teoría interactiva. Como primera característica, se genera una multidireccionalidad entre persona- situación; en segundo lugar, existen factores que hacen referencia a lo emocional, motivacional y cognitivo que determinan el comportamiento de los sujetos ante una situación y para finalizar pone de manifiesto que el significado de ese suceso para el individuo forma parte del comportamiento (Cano & Miguel, 1997; Endler & Parker, 1992 citado en García, Zoilo, Cano-Vindel, Herrera Martínez & Solmary,

2014). Por lo que las situaciones están implicadas en la manera de actuar del sujeto como así también, el individuo se encuentra en constante interacción y es intencional, es decir, es un agente activo. (Cano Miguel, González & Iruarrizaga, 1994; Endler & Okada, 1975, citado en García, Zoilo, Cano-Vindel, Herrera Martínez & Solmary, 2014).

Los estudiantes universitarios se encuentran cotidianamente inmersos en situaciones académicas estresantes, como evaluaciones, realización de tareas, trabajos y exposiciones entre otras (Farkas 2003). La etapa de desarrollo en la que se encuentran se considera un periodo de estrés y además como periodo para aprender a afrontarlo a través de un doloroso proceso de ensayo y error lo cual les hace más vulnerables a las situaciones estresantes y conlleva la aparición de sintomatología (citado en Aragón-Borja, Contreras-Gutiérrez, & Tron-Álvarez, 2011).

Según lo postulado por Sue, Sue & Sue (2000) un factor estresante es aquel que hace referencia a una situación o suceso externo que habilita a una demanda física o psicológica, es decir, es un tipo de conducta interna que se da como respuesta ante un estresor (citado en Aragón-Borja, Contreras-Gutiérrez & Tron-Álvarez, 2011).

Cabe destacar, en base a lo planteado por los mismos autores que un factor estresante que afecte a un sujeto, puede no afectar de la misma manera a otro, es decir cada individuo reacciona ante el estresor, de diferente manera. Cabe destacar que la conducta que tenga el sujeto va a estar influenciada por la interacción que se dé entre las cualidades del sujeto y las demandas que provienen del exterior. Por otra parte, un individuo se encuentra bajo una situación que le genera estrés cuando no puede hacer frente, dado a sus pocos recursos para afrontar a una situación sobrepasándolo (citado en Aragón-Borja, Contreras-Gutiérrez & Tron-Álvarez, 2011).

La acumulación de pequeños montos de estrés, pueden culminar en un estrés elevado que tendería a perjudicar la salud y por ende, la calidad de vida del sujeto (Vargas & Contreras, 2007, citado en Aragón-Borja, Contreras-Gutiérrez & Tron-Álvarez, 2011).

Barrio (1996) determina que el término estrés hace referencia a los estímulos desencadenantes de la ansiedad es decir los que se denominan estresores, en contraposición a la ansiedad propiamente dicha que hace referencia a la situación de alteración emocional que padece el sujeto en un determinado momento, es decir, el

estrés subjetivo. Por lo que las respuestas son parecidas, no obstante en el estrés el estímulo es real y proviene del exterior, mientras que en la ansiedad la amenaza o peligro subyace tanto de lo externo como de lo interno, no son reales (citado en Aragón-Borja, Contreras-Gutiérrez & Tron-Álvarez, 2011).

Tobal y Cano (1997) definen la ansiedad de la siguiente manera “Se denomina ansiedad a la respuesta, o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos” (citado en Aragón-Borja, Contreras-Gutiérrez & Tron-Álvarez, 2011).

En estudios postulados por London, Downey, Cheryl y Paltin (2007) se han determinado que las conductas que tiene un sujeto como respuesta ante ansiedad social son producto del temor al rechazo que pueda generarse por parte de los otros, por otra parte, los autores hacen hincapié en que este miedo es, un factor implicado en el desarrollo y/o mantenimiento del trastorno de ansiedad social (citado en García López, Iruña, Caballo & Díaz-Castela 2001).

La situación de examen es un factor que genera estrés y tensión para los universitarios, por lo que puede afirmarse, según el autor que existen distintos estresores donde cada sujeto afronta estas variables de ansiedad y la situación de examen de manera particular ya que las mismas están vinculadas (Montaña, 2011 citado en Casari, Anglada, Daher, 2014).

Se traduce como un rasgo específico- situacional a la ansiedad que un sujeto experimenta ante una situación de examen ya que según el autor, es la predisposición del alumno a actuar con elevada ansiedad en aquellas situaciones donde pone en juego el rendimiento (Hodapp, Glanzmann & Laux, 1995 citado en Heredia, Piemontesi, Furlan & Volker Hodapp, 2008). No obstante Gutierrez Calvo y Averó (1995) ponen énfasis en que los altos niveles de ansiedad por los que transita el estudiante ante una situación de examen, son estables en la mayoría de los alumnos ya que se pone en juego la preocupación por un bajo desempeño, lo que puede derivar en baja autoestima, estatus, entre otras características que pueden surgir ante la sensación de ser evaluados (citado en Casari, Anglada, Daher, 2014).

Por otra parte, según lo postulado por Castellanos Cárdenas, Guarnizo Castillo & Salamanca Camargo (2011). Predomina en la vida de las personas, un nivel de ansiedad que es funcional, útil como también necesaria para actuar ante distintos sucesos no obstante, cuando la ansiedad sobrepasa los límites normales, puede generar un menor rendimiento (citado en Casari, Anglada, Daher, 2014).

“La ansiedad como factor individual puede favorecer u obstaculizar el rendimiento en el contexto académico, dependiendo del nivel con que se presenta, la naturaleza de la tarea y el aprendizaje previo del individuo” (Crozier, 2001, citado en Alegre 2013).

Existen dos aristas que hacen referencia a la relación entre la ansiedad y el rendimiento académico, una de ellas propone que predomina una función organizadora de ansiedad que se propone movilizar distintos recursos físicos y mentales con el afán de centrar la atención en el origen de la amenaza y determinar una posible vía de escape mientras que la otra esta enfatizada en la desorganización (Edelmann, 1992, citado en Alegre 2013).

Por otra parte en la misma línea, otro autor hace referencia a que la ansiedad ante los exámenes se encontraría relacionada con el estrés y con características de personalidad del sujeto, es así como afectaría a la motivación y energía con la que cuenta el individuo durante el examen focalizándose en pensamientos negativos, destructivos y desmotivadores, es así como los sujetos que padecen un monto elevado de ansiedad, les cuesta concentrarse y mal interpretan la información (Papalia, 1994, citado en Alegre 2013).

La ansiedad que un sujeto experimenta ante una situación de evaluación estaría generada por la falta de habilidades para pensar que uno se preparó adecuadamente para rendir mas allá de lo que considere pertinente luego como huida ante una situación ansiógena (Navas 1989 citado en Alegre 2013).

Por otra parte, las personas que lo padecen tienden a rendir menos es los exámenes en comparación con las personas que no padecen este estado (Sarason & Sarason, 1996). No obstante, un determinado monto de ansiedad es beneficioso para incrementar concentración y poder esforzarse durante la ejecución de un examen (Papalia 1994, citado en Alegre 2013).

Mediante distintos datos recabados, se pudo observar que hay una relación entre la ansiedad y el rendimiento académico (Cassady & Johnson, 2002), basándose en

pensamientos ilógicos y preocupaciones, es decir, procesos cognitivos que perjudican la codificación, almacenamiento, organización y recuperación de la información pertinente, procesos que debe de tener en cuenta para poder prepararse para rendir (citado en Alegre 2013). Cabe destacar que se denomina proceso cognitivo a la acción de transformar, trasportar, reducir, coordinar, recuperar o hacer uso de una representación mental del mundo (Neisser, 1976, citado en Alegre 2013).

Liebert y Morris (1967) Citados por Hernández, Pozo & Polo (1994) determinan que existen dos componentes que hacen referencia a la ansiedad ante una situación de examen. El primero consiste en el carácter cognitivo, “preocupación”, mientras que el segundo refiere a la “emocionalidad” referido al carácter fisiológico y su respuesta por parte del sistema nervioso autónomo. Es decir, cuando el sujeto tiene una esperanza de éxito, la ansiedad disminuye, caso contrario, cuando el individuo espera un desempeño bajo, la ansiedad tiene a aumentar (citado en Alegre 2013).

Estos autores, Hernández, Pozo & Polo (1994) revelan que el carácter emocional responde a las respuestas comunes ante este tipo de situaciones, es decir que son automáticas, mientras que corresponde a emocional cuando percibe incertidumbre y siente inseguridad (citado en Alegre 2013).

Mediante estudios Kleijnm Phoeg & Topmman (1994) han determinado que existe diferencia entre los varones y mujeres siendo que los varones con alto grado de ansiedad presentarían una imagen negativa de sí mismo y bajos resultados académicos, no obstante, en lo que respecta a las mujeres, aquellas con ansiedad ante pruebas de rendimiento parecieran obtener mejores resultados, es decir, mejores calificaciones (citado en Alegre 2013).

CAPÍTULO II: *Estrategias de Aprendizaje*

4.2. Capítulo II: Estrategias de Aprendizaje

Las estrategias de aprendizaje se basan según Klauer (1988) en un conjunto de acciones determinadas con la finalidad de obtención de metas de aprendizaje, se pone en juego operaciones cognitivas que se anteponen a los secuencias específicas para cada tarea (citado en Alegre 2013).

“Para Biggs (1993) el estudio de las estrategias de aprendizaje se sustenta en dos afrontes teóricos: el modelo de procesamiento de la información, que intenta establecer el significado que tienen las estrategias de aprendizaje para el procesamiento de la información: y el modelo orientado al contexto, que se sustenta en el estudio de la fenomenología de la conducta real de estudio y aprendizaje en las instituciones” (Yussen, 1985, citado en Alegre 2013).

Según lo postulado por los autores Ávila-Toscano, Hoyos, González & Cabrales (2011); Furlán, Sánchez & Heredia (2009); Rosario, Nuñez, González – Pienda & Valle (2008). Hacen hincapié en que las estrategias de aprendizaje propician una mediación ante la frecuencia e intensidad en la ansiedad ante una evaluación (citado en Alegre 2013).

En lo que comprende a lo postulado por Weinstein y Mayer (1986), las estrategias de aprendizaje que utiliza un sujeto con la finalidad de adquirir información, hacen referencia a comportamientos y distintos pensamientos que un alumno tiene en cuenta durante el aprendizaje con la finalidad de influir en el proceso de comprensión (citado en Alegre 2013).

Por otra parte hay otros autores como Monereo (2000), que lo determina como un proceso que habilita a la toma de decisiones que realiza el sujeto de manera consciente e intencional para la recuperación y adquisición de conocimientos (citado en Alegre 2013).

Otro autor que hace referencia a la temática postula que son conductas que un individuo desarrolla con la finalidad de aprender y que influyen en los procesos de codificación del material que se debe adquirir (Genovard y Gotzens 1996, citado en Alegre 2013).

Por un lado, las estrategias están sujetas a un conjunto de actividades, operaciones o planes ligados a la obtención de metas de aprendizaje; y por otra parte son intencionales y conscientes en la cual se pone en juego la toma de decisiones por parte del sujeto que según Beltrán (1996) se visualizan dos aspectos a tener en cuenta, por un

lado, se trata de actividades u operaciones mentales por parte del alumno y por el otro lado, su carácter intencional que implican un plan de acción frente a lo que se pretende adquirir y es mecánica y rutinaria (citado en Alegre 2013).

Los autores Román y Gallego (1994) postulan que existen cuatro tipos de estrategias de aprendizaje, uno de ellos hace referencia a lo postulado por el modelo de Atkinson y shiffn (1968) donde las estrategias de adquisición de información tienen que ver con los procesos atencionales que seleccionan, transforman y transportan los datos desde el medio ambiente al registro sensorial para luego poner en práctica los procesos de repetición en conjunto con los procesos atencionales que transportan y transforman esos datos desde el registro sensorial a la memoria a corto plazo. La segunda estrategia remite a la codificación de información, éste proceso cognitivo tiene como finalidad la elaboración y organización de la información, procurando relacionarla con conocimientos previos e plasmarlas en estructuras de significado más bastas que conforman la base de conocimiento, esto permite un traspaso desde la memoria de corto plazo a la memoria de largo plazo. Como tercer estrategia, propone la recuperación de información que comprenden aquellas estrategias que favorecen la búsqueda de datos en la memoria y posible desarrollo de respuesta. Por último se ubican las estrategias de apoyo al procesamiento que implican que los aprendices necesitan estrategias y tácticas que les permitan manejar sus estrategias de apoyo, ya que las mismas habilitan a potenciar el rendimiento de estrategias de adquisición, de codificación y de recuperación esto se debe a que mientras dura el procesamiento de los datos otros procesos metacognitivos y no cognitivos, los de apoyo, son neutrales o no permiten el desempeño de las estrategias cognitivas de aprendizaje (citado en Alegre 2013).

En los últimos años se ha producido un gran avance en lo que respecta a los conocimientos y la ciencia en sí misma lo que ha permitido una forma autónoma y autorregulada del aprendizaje, es decir, permite una formación activa y partícipe por parte del aprendiz de manera independiente y exenta de otros tipos de aprendizaje. Esto se logra mediante estrategias y disposiciones afectivo-motivacionales, es una manera de aprender a aprender teniendo en cuenta que el desarrollo de aprendizaje se da a lo largo de toda la vida manteniendo un control del propio aprendizaje regulando los procesos cognitivos sin dejar de lado el conocimiento (Beltrán, 1993, citado en Malander ,2014)

Este autor plantea que las estrategias de aprendizaje mentales influyen de manera muy potenciada la acción de pensamiento, son fuertes mecanismos que favorecen el

pensamiento como lo son las herramientas físicas en el ser humano que potencian las acciones del sujeto en diferentes situaciones (Beltrán, 2003, citado en Malander ,2014)

“Para Weinstein y Underwood (1995, citados por Bargas, Aguayo, Duarte y Ortega, 2009) las estrategias son conocimientos o conductas que influyen en los procesos de codificación, por lo que permiten o facilitan la adquisición y recuperación de los conocimientos, especialmente los nuevos aprendizajes” (citado en Malander ,2014)

Según lo postulado por los autores Nisbet y Shucksmith, citado por González y Díaz, 2006). En lo que comprende a las estrategias de estudio como así también a todo lo que implica, es decir, los hábitos y técnicas que hacen a la adquisición de información son actividades fundamentales que el sujeto utilizará permanentemente ya que una vez recibido tendrá que resolver distintas problemáticas que se le presenten y por lo tanto las estrategias están implicadas en el aprendizaje significativo como así también en la manera de aprender a aprender (citado en Malander, 2014).

Por otra parte, se ha puesto en evidencia en base a diferentes datos obtenidos que las variables hábitos de estudio y rendimiento escolar se encuentran relacionadas ya que las estrategias de estudio habilitan a repetir, secuenciar determinadas conductas que con la reiteración de estos comportamientos se logra transformarlos en hábitos de estudio que implican el buen rendimiento. Una adecuada orientación por parte de los profesores, en el ámbito universitario predispone al sujeto al buen desempeño como así también, el desarrollo autónomo y el aprendizaje significativo del estudiante (De Tagle, Osornio, Heshiki y Garcés, 2008, citado en Malander, 2014).

Existen tres tipos de estrategias de aprendizaje según lo postulado por Monereo y Pozo (1999) entre ellas se encuentra por un lado, las estrategias cognitivas las cuales mediante la relación con conocimientos y habilidades concretas, se basan en integrar el conocimiento nuevo con el conocimiento previo, su finalidad es aprender, codificar, comprender y recordar información como así también las estrategias de selección, organización y elaboración de los datos. Para ello se destaca como estrategias cognitivas el procesamiento de información como también las estrategias para pruebas, selección de ideas principales y las ayudas de estudio (citado en Malander, 2014).

Otra de las en estrategias de aprendizaje, refiere a las estrategias metacognitivas encargadas del procesamiento mental, el control y la regulación de estos por parte del aprendiz, Por último, los autores hacen hincapié en las estrategias de apoyo aquellas

que incluyen recursos que propician al estudiante a la resolución de tareas, mediante la motivación, las actitudes y el afecto. Entre las estrategias determinadas por los autores cuya finalidad es brindar mejoras materiales y psicológicas al estudiante, son las que refieren a la actitud, concentración, manejo de ansiedad, motivación y uso del tiempo, por lo que estas estrategias no se basan directamente sobre el aprendizaje, sino que facilitan las condiciones para que esto se produzca (citado en Malander, 2014).

CAPÍTULO III: *Estilos de afrontamiento ante un examen*

4.3. Capítulo III: Estilos de afrontamiento

Según lo postulado por Piermontesi & Heredia (2009) el afrontamiento que realiza el sujeto ante las evaluaciones podría estar representado como un proceso de transacción que se genera entre la persona y el ambiente, con la utilización de diferentes estrategias que facilitarían resultados multidireccionales teniendo en cuentas los diversos factores que actúan en el mismo, por lo que no en todas las situaciones las estrategias de afrontamiento funcionan de igual modo. Estos autores hacen referencia a que las estrategias de afrontamiento deberían ser categorizadas como funcionales y particulares de cada persona, más que adaptativas o desadaptativas. Asimismo tener en cuenta, para quién, bajo qué circunstancias y ante qué situación esa estrategia tiene resultados adaptativos (citado en Casari, Anglada, Daher, 2014).

“La ansiedad ante los exámenes se refiere a aquella situación estresante que va generando, desde antes de rendir una prueba y durante la misma, una ansiedad elevada; lo que se deriva en una ejecución deficiente, que trae como consecuencia bajas notas en las asignaturas” (Hernández, Pozo, & Polo, 1994, citado en Alegre, 2013).

Un factor determinado de ansiedad es aquel que se genera ante un examen, ya que permite experimentar las instancias de evaluación como peligrosa, amenazante y generar preocupación, esto ocurre sobre todo en personas ansiosas (Spielberger, 1980, citado en Alegre, 2013).

Lazarus y Folkman (1986) postulan que el afrontamiento es un recurso del sujeto que permite afrontar demandas que lo exceden o desbordan. Se trata de esfuerzos cognitivos y conductuales que se encuentran en constante cambio dado a las distintas exigencias internas o externas, como aquellas provenientes del entorno (citado en Castaño y Del Barco, 2010).

Pechano, (2000) determina que los estilos de afrontamiento se basan en formas estables o consistentes de hacer frente al estrés, a diferencia de las estrategias de afrontamiento que están ligadas a las acciones y comportamientos determinados en una situación dada (Bouchard, 2003; David y Suls, 1999; Moos y Holahan, 2003, citado en Castaño, Del Barco, 2010).

Para Fernández Abascal (1997), las predisposiciones con las que cuente un sujeto ante un hecho estresógeno, son las que van a estar ligadas a los estilos de afrontamiento permitiendo evaluar las estrategias a utilizar en las situaciones problemáticas, es decir,

son disposiciones generales que permiten la evaluación sobre el accionar en una situación determinada (citado en Castaño, Del Barco, 2010).

Mientras que, las estrategias de afrontamiento están basadas en los procesos concretos desempeñados en cada contexto, es decir, establecidas en función del momento estresante. (Sandín, Chorot, Santed y Jiménez, 1995, citado en Castaño, Del Barco, 2010).

Según lo postulado por Neugarten (1968, citado en Clemente, Tartaglini, Stefani, 2009). Existen acontecimientos que se viven de manera cotidiana, que al aparecer de manera abrupta y sorprender al individuo sin recursos para el afrontamiento inmediato pueden generar estrés.

Por otra parte, los estilos de afrontar las diferentes situaciones varían desde la infancia hasta la vejez. No se tiene concepción del proceso de cambio en esta transición (Vaillant, 1977; Pfeiffer 1977, citado en Clemente, Tartaglini, Stefani, 2009, p.70).

Cabe destacar que, en la etapa adolescente los recursos de afrontamiento son más visibles y permiten al joven disponer de métodos para defenderse ante situaciones estresantes normativas y de diversa índole (Seiffge Krenke, 1995; 2011) no obstante ante problemas que los exceden, en muchas oportunidades no cuentan con los mecanismos de defensa pertinentes ante la situación dado a su edad (Patterson y McCubbin, 1987 citado en Campos, Olivera Delgado, Parra Jiménez, 2012).

En lo que respecta a la vejez, el afrontamiento puede estar ligado a las situaciones que han evidenciado y que pueden darse en los adultos mayores donde la situación de vida se encuentra, en muchos casos, deteriorada y sus mecanismos de afrontamiento disminuidos a causa de una disminución de los recursos mentales, como así también decadencia física dado como resultado una regresión hacia el periodo infantil, en el cual el niño es auxiliado por un sujeto capacitado para hacerlo (Lazaruz y Folkman, 1984 citado en Campos, Olivera Delgado, Parra Jiménez, 2012).

En lo que comprende a las distintas situaciones normales de la vida, se puede determinar que muchas de ellas, provocan estrés siempre y cuando ocurran cuando el sujeto no esté preparado para establecer un afrontamiento, como así también no se encuentre esperando cierto estímulo. Por lo que se produce el estresor en relación al momento en que aparecen (Neugarten, 1968, 1977 y 1979; Neugarten, Morote y Lowe, 1968, citado en Clemente, Tartaglini, Stefani, 2009).

Varios autores postulan distintos puntos de vista que tienen en base a los tipos de control que un sujeto tiene como respuesta a los distintos eventos que pueden generar estrés. Existen tres tipos de respuesta de control que el sujeto puede experimentar en base a las distintas situaciones que generan estrés, siendo las siguientes: por un lado, aquella que se basa en el control conductual, más precisamente, en disponer de una conducta como respuesta que permita modificar objetivamente el suceso estresante. Por otra parte, aquella relacionada con el control cognitivo, donde el objetivo es resignificar el suceso estresante restándole negativismo para poder afrontarlo de manera más agradable, y por último, el poder decisivo que implica el modo de accionar más propicio para afrontar la situación (Averill, 1973, citado en Fernández Castro, Edo Izquierdo, 1994).

Otro autor muy destacado que trabajó sobre la temática es Miller (1979) el postula que otras maneras de diferenciar el control podrían ser: control instrumental, derivado de la predicción, autoadministración, control en potencia (citado en Fernández Castro, Edo Izquierdo, 1994)

Thompson (1981) por su parte hace hincapié en que el control puede segmentarse en conductual, cognitivo, informacional y retrospectivo (citado en Fernández Castro, Edo Izquierdo, 1994).

Déficits cognitivos, motivacionales y afectivos pueden generarse cuando el sujeto se ve imposibilitado de mantener cierto control del entorno (Seligman, 1975 citado en Fernández Castro, Edo Izquierdo, 1994, p.128). La sensación de control sobre el contexto podía disminuir los efectos negativos ante eventos estresantes. (Glass y Singer, 1972 citado en Fernández Castro, Edo Izquierdo, 1994, p.128).

Por otra parte la confianza sobre el posible control del entorno brinda seguridad sobre los efectos negativos que podría experimentar en una determinada situación (Alloy y Abramson, 1988, citado en Fernández Castro, Edo Izquierdo, 1994).

Cuando la impresión sobre su capacidad para controlar el entorno es de manera positiva, es frecuente que los sujetos afronten situaciones estresógenas de manera efectiva, ya sea aquellas relacionadas con el ambiente laboral (Kobasa, 1985) como también enfermedades crónicas (Helgeson, 1992) estrés cotidiano ante distintas vivencias (Larger y Rodin, 1976) y por último, los trastornos graves de ansiedad (Eifert, Coburn y Seville, 1992, citado en Fernández Castro, Edo Izquierdo, 1994).

En lo que comprende a la manera de afrontar las distintas situaciones amenazantes, de miedo o de peligro, según (Kohlman, 1993) los sujetos tienden a la evitación, a la negación del suceso, a la defensa, evitación cognoscitiva entre otras posibles maneras de hacerle frente al estrés citado en Fernández Castro, Edo Izquierdo, 1994).

Según algunos autores como Cockerham (2001); Lazarus y Folkman (1984, Jiménez Torres, Martínez, Miró Elena., Sánchez, 2012). Postulan que según la percepción y la posibilidad de afrontamiento que tenga el sujeto, en cuanto al estímulo en una situación determinada, va a depender el efecto del estrés en cada caso. Lo que implica que el sujeto ante una determinada situación estresante pone en funcionamiento sus esfuerzos cognitivos y sus distintas conductas para defenderse mediante sus emociones (Lazarus y Folkman, 1984, citado en Jiménez Torres, Martínez, Miró Elena., Sánchez, 2012).

Se ha comprobado en estudios realizados, que hay emociones negativas que se encontrarían implicadas en los estilos de afrontamientos ante diversas situaciones, tanto en personas sanas como en individuos en condiciones clínicas (Kausar, 2010, citado en Jiménez Torres, Martínez, Miró, Sánchez, 2012). El autor valiéndose de investigaciones con estudiantes, pudo dar cuenta que la carga académica y el nivel de estrés percibido tiene una correlación positiva. Cómo así también, subyace en cada situación la tendencia de afrontamiento ante el estresor.

Una de las teorías más reconocidas que aportan información sobre la temática, es la planteada por los autores Lazarus y Folkman (1986, citado en Amarís Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, Zambrano, 2013 p.127) donde sostienen, luego de años de trabajo, que el afrontamiento desde una perspectiva cognitivo-sociocultural, se basa en los comportamientos cognitivos y conductuales que se renuevan periódicamente implementados por el sujeto ante las experiencias externas y/o internas que lo exceden o sobrepasan. Lo cual permite dar cuenta de que las condiciones contextuales socioculturales a las que se expone el sujeto, son determinantes a la hora de interaccionar con el ambiente o en comunicación con él sujeto (Mattlin, Wethington y Kessler, 1990, citado en Amarís Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, Zambrano, 2013 p.127).

“La mediación se da a través del intercambio simbólico en un contexto social determinado, es decir, en términos de creencias, normas sociales,

costumbres, la asimilación de derechos y deberes, esquemas de comportamiento, significados, etc., que caracterizan a las instituciones a las cuales el individuo pertenece (Blanco, 1995, citado en Amarís Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, Zambrano, 2013 p.127).

Teniendo en cuenta lo postulado por estos autores, como se adopte la estrategia, los resultados van a depender del ambiente y de su constitución como sujeto (Lazarus y Folkman, 1986; Lazarus, 2000; Muela, Torres y Peláez, 2002, citado en Amarís Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, Zambrano, 2013 p.128).

No obstante, es necesario dejar en claro que el afrontamiento está relacionado con los recursos del sujeto ante situaciones estresantes, con la finalidad de hacer frente al estresor. Para ello, el sujeto podría reaccionar mediante la resignificación del estímulo, distintas emociones, comportamientos, pensamientos. Estos estilos de afrontamiento son recursos psicosociales o psicológicos que emergen del sujeto como defensa (Burgos, Carretero, Elkington, Marssetin y Lobaccaro, 2000; Hesselink, et al., 2004, citado en Amarís Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, Zambrano, 2013 p.128).

El afrontamiento es un mecanismo indispensable y de suma importancia ya que a través del mismo se puede percibir como es la forma de accionar del sujeto ante distintas situaciones, y por ende, estimar la calidad de vida del mismo, los niveles positivos y negativos de su bienestar (Folkman, Lazarus, Schetter, DeLongis y Gruen, 1986; Font, 1990; Hernández, 1991; Waters y Moore, 2002; Gol y Cook, 2008 citado en Amarís Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, Zambrano, 2013 p.128).

“Al ser parte de esa realidad, el individuo genera un esquema de comportamiento; así, al realizarse cualquier cambio en su sistema socio-cultural, necesariamente cambiarían los esquemas o representaciones mentales que la persona ha creado” (Secor y Backman, 1964; Eiser, 1989; Rodríguez, 1991, citado en Amarís Macías, Madariaga Orozco, Valle Amarís, Zambrano, 2013 p.128).

CAPITULO IV: Tipo de emoción experimentada

4.4. Capítulo IV: Tipo de emoción experimentada

En lo que comprende a la biología, el sistema límbico cumple un papel fundamental puesto que su función es ejecutar las emociones, está conformado por un conglomerado de estructuras nerviosas compuesto por el hipocampo, el tálamo anterior, la circunvalación del cuerpo calloso y la amígdala. Una herida podría obstruir la capacidad emocional. Los nexos neuronales entre los sistemas son directos y abundantes lo que permite una comunicación adaptativa (Ledoux, 1996, citado en Vecina Jiménez, 2006 p. 10). En cuanto al concepto de estado de ánimo, se puede decir que:

“El estado de ánimo puede entenderse como una tendencia básica del ser humano para aportar a los estados psíquicos un tono agradable o desagradable por Villagrán (1996), o como el estado emocional subjetivo del individuo” (Friedman y Thase, 1995, citado en Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, Oblitas Guadalupe, 2009 p. 97).

Existen características comunes que definen a las emociones básicas (Fredrickson, 2001, citado en Vecina Jiménez, 2006 p.10). Las emociones permiten generar respuesta para la adaptación del sujeto ante una situación determinada a través de aspectos fisiológicos, como ser la expresión facial, la subjetividad, el proceso de incorporar información entre otras (Fredrickson y Levenson, 1998 citado en Vecina Jiménez, 2006 p.11.).

Las denominadas emociones negativas podrían generar conductas determinadas como por ejemplo ante el peligro, el sujeto huye y su rostro denota una conducta clara (Ekman, 1989, citado en Vecina Jiménez, 2006 p.11) a diferencia de las emociones positivas cuyas respuestas pueden interpretarse de diversas maneras como realizar bromas, ayudar a otras personas, brincar de alegría entre otras conductas (Ekman, 1994, citado en Vecina Jiménez, 2006 p.10).

Se puede mencionar a la afectividad negativa comprendida como un lapso emocional transitorio, una tendencia a experimentar sensaciones desagradables a lo largo de la vida y a través de diferentes situaciones que acontece en la vida del sujeto (Watson y Clark, 1984 citado en Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, Oblitas Guadalupe, 2009).

Entre las emociones más destacadas que hacen referencia a la afectividad negativa son las que normalmente se conocen como el Miedo-Ansiedad, entendida como una respuesta ante un suceso en el cual el sujeto experimenta cierta amenaza o peligro que pueda atentar contra su vida permitiendo de esta manera brindarle energía suficiente para lograr, mediante una conducta, la posibilidad de huir o agredir (Sandín y Chorot, 1995 citado en Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, Oblitas Guadalupe, 2009).

“La presencia de fuertes reacciones o estados de ansiedad no solamente va a estar en la base de los denominados trastornos de ansiedad, sino también asociada frecuentemente a la depresión y en general a los trastornos considerados tradicionalmente como neuróticos, a buena parte de los psicóticos y a una amplia variedad de los psicofisiológicos” (American Psychiatric Association, 2000, citado en Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, Oblitas Guadalupe, 2009 p. 97).

Por otra parte, se puede mencionar a la Tristeza-depresión cuya función, es filogenética y está implicada en la adaptación del sujeto ante una situación traumática, lo cual implica que mediante esta dimensión el sujeto actúa comunicando alguna pérdida, llamando la atención del resto o más bien conservar esa energía no utilizada para posteriores procesos de adaptación a una situación (Whybrow; Akiskal; y Mckiney 1984 citado en Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, Oblitas Guadalupe, 2009 p 92).

“La depresión es un trastorno del estado de ánimo o trastorno afectivo. El estado de ánimo deprimido es una de las condiciones psicopatológicas más frecuentes de los seres humanos” (Vázquez, 1990, citado en Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, Oblitas Guadalupe, 2009 p.97).

En lo que comprende a la Ira, esta emoción negativa según varios investigadores, puede basarse en tres tipos de definiciones que hacen a la valencia emocional (Lazarus, 1991) entre ellas se puede mencionar a las positivas y a las negativas haciendo referencia a: las condiciones que habilitan la emoción, las consecuencias adaptativas, y lo que comprende a la experiencia subjetiva vivida por el sujeto que experimenta el suceso (citado en Piqueras Rodríguez , Ramos Linares, Martínez González, Oblitas Guadalupe, 2009).

“La ira es un estado de malestar que puede ir desde una intensidad equivalente a la irritación suave, hasta la denominada cólera intensa. Se da en respuesta a un mal percibido que amenaza el bienestar de uno mismo o de los seres significativos o con los que el individuo se identifica. No obstante, existe un gran acuerdo acerca de la variabilidad intra e interindividual en el nivel de intensidad emocional y activación fisiológica que se experimenta al enfadarse” (Nicholson, Houle, Rhudy y Norton, 2007 citado en Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, Oblitas Guadalupe, 2009 p. 98).

Otra emoción que está relacionada con la afectividad negativa es el Asco, en la cual la reacción fisiológica se puede ver con claridad y está relacionada con los trastornos del comportamiento (Chóliz, 2005, citado en Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, Oblitas Guadalupe, 2009).

En lo que comprende a la salud, se puede decir que hay algunos que afirman que la salud tiende a aumentar si se experimentan emociones positivas mientras que, caso contrario, las emociones negativas perjudican disminuyéndola (Fernández Abascal y Palmero, 1999, citado en Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, Oblitas Guadalupe, 2009).

Al experimentar situaciones que generen en el sujeto estrés, se van a desencadenar reacciones que involucran las emociones negativas que habilitaran la aparición de enfermedades vinculadas con el sistema inmune, o desarrollar conductas que perjudiquen algún aspecto de la salud a lo largo de la vida (Becoña, Vázquez, y Oblitas, 2004; Ramos et al., 2006, citado en Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, Oblitas Guadalupe, 2009).

Las emociones positivas, contrariamente a las negativas, como por ejemplo la alegría entre otras, puede generar estabilidad o mejorar la salud. (Nezu, Nezu y Blissett, 1988, citado en Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, Oblitas Guadalupe, 2009). Mientras que las negativas tienden a la resolución de problemas inmediatos (Malatesta y Wilson, 1988, citado en Vecina Jiménez, 2006).

Las emociones positivas habilitan al sujeto a contar con ciertos recursos que le permitirán actuar ante algún conflicto. La creatividad, el ejercicio de las habilidades físicas, las habilidades psicológicas del intelecto, como así también, las destrezas sociales son algunos ejemplos de las funciones de las emociones positivas que

complementarían a las emociones negativas (Fredrickson, 2001, citado en Vecina Jiménez, 2006).

Otra ventaja de las emociones positivas es que permite al individuo ser más fuerte frente al peligro favoreciendo el desarrollo de la capacidad que tiene un ser humano para superar situaciones traumáticas (Aspinwal, 2001; Carver, 1998; Lazarus, 1993; Lyubomirsky, King y Diener, 2005, citado en Vecina Jiménez, 2006).

5. MARCO METODOLÓGICO

5.1. Diseño

Investigación de tipo cualitativa. El análisis de los datos de tipo transversal, no experimental, correlacional de los datos, (Hernández Sampieri, 1998).

El tipo de muestreo es no probabilístico, es decir, cuando no es posible el diseño probabilístico (de la población se extrae cada unidad que la integra con una probabilidad conocida, y distinta a cero), o a priori se sabe que no podrá realizarse, se recurre a las muestras no probabilísticas (Corbetta, 2007).

5.2. Participantes

Muestreo por conveniencia, con contacto a 30 estudiantes que cumplen los siguientes criterios de inclusión: mayor a 18 años, estudiante de 4to. año de Psicología y que asistan a una universidad privada de CABA.

5.3. Instrumentos

Se tomó por un lado, una encuesta a estudiantes que asisten a la universidad privada, con el objetivo de recabar información determinada sobre el comportamiento ante un examen, es decir, las sensaciones experimentadas y las estrategias de aprendizaje que utilizan como medio de preparación ante exámenes universitarios.

Por otra parte, se tomó otra encuesta con el objetivo de obtener información sobre datos académicos y finalmente, se empleo un cuestionario de variables socio-demográficos con el propósito de obtener más datos del entrevistado para una comprensión más completa del mismo. Preguntas relativas a edad, sexo, estado civil, lugar de residencia, hijos, trabajo, ámbito de trabajo, cantidad de horas de trabajo diarias, francos semanales, estudio secundario, repitencia, nivel educativo de los padres, horas de estudio por día y horas semanales, parciales aprobados y desaprobados, materias abandonadas o dadas de baja, recuperatorios, organización para el estudio, método de estudio, grupo de estudio, notas altas y bajas, grupo de amigos en la facultad, materias abandonadas, materias cursadas por cuatrimestre.

5.4. Procedimiento

Se contactó a los estudiantes en una universidad privada y se solicitó al profesor de la materia poder llevar a cabo la administración de las encuestas. Se realizó una breve presentación de la investigación y se les informo a los estudiantes sobre la confidencialidad de los datos y de su anonimato.

6. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo influyen las estrategias de aprendizaje y la ansiedad en estudiantes universitarios de 4to. año de la carrera de Psicología ante situaciones de examen, en una universidad privada de CABA?

7. OBJETIVO GENERAL

Explorar como influyen las estrategias de aprendizaje y la ansiedad en estudiantes universitarios de 4to. año de la carrera de Psicología ante situaciones de examen, en una Universidad Privada de CABA.

8. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Indagar sobre las estrategias de aprendizaje que usan los estudiantes universitarios, mediante los datos obtenidos de los estudiantes encuestados.
- Identificar comportamientos ansiosos experimentados durante la situación de examen.
- Analizar las posibles relaciones entre las estrategias de aprendizaje y la ansiedad.

RESULTADOS

9. ANÁLISIS DE RESULTADOS

El análisis de resultados se llevó a cabo a través de la identificación de los segmentos de sentido-unidades de análisis y se obtuvieron las categorías de primer nivel y las de segundo nivel.

En el Anexo II se visualiza la tabla donde se encuentran las categorías, segmentos de sentidos-unidades de análisis.

Se trabajó sobre las variables de ansiedad y estrategias de estudio, se encontraron 4 categorías de segundo nivel, que luego se categorizaron en 15 sub-categorías de primer nivel, a raíz de la frecuencia de segmentos de significado encontrados en la verbalización de los estudiantes.

9.1. Tabla 1: Categorías.

COMPORTAMIENTO ANTE UN EXAMEN (CAE)
1. Sensaciones ante un examen 2. Respuesta inmediata 3. Estrategias ante la tensión 4. Causa de la tensión 5. Pensamientos recurrentes ante un examen
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE ANTE UN EXAMEN (EAAE)
1. Estrategias de aprendizaje frecuentes para el estudio 2. Donde se implementaron las estrategias 3. Justificación de su uso
ANTECEDENTES ACADÉMICOS (AA)
1. Materias en las que se siente cómodo estudiar 2. Horas dedicadas al estudio 3. Tiempo de preparación para el estudio 4. Parciales aprobados y desaprobados

ORGANIZACIÓN DE ESTUDIO (OE)

1. Organización de estudio
2. Forma de estudio
3. Materias cursadas

Los autores Cano & Miguel, (2001) determinan que el comportamiento que hace referencia a la ansiedad, toma en cuenta la eficiencia para resolver problemas, las interacciones, como se describen, la relajación, (citado en García, Zoilo, Cano-Vindel, Herrera Martínez & Solmary, 2014). Por otra parte, en la adolescencia los recursos de afrontamiento son más visibles y permiten disponer de métodos para defenderse ante situaciones estresantes normativas y de diversa índole (Seiffge Krenke, 1995; 2011).

Dentro de la categoría “*comportamiento ante un examen*” se pudieron encontrar las siguientes sub-categorías:

1. Sensaciones ante un examen

Hace referencia a aquellas sensaciones ansiógenas que el sujeto manifiesta ante un examen como ser nervios, sudor, temblores, tensión, sentir que no está preparado/a o por el contrario estar tranquilo/a, calmo/a, concentrado/a entre u otros.

2. Respuesta inmediata

Cuál es la respuesta inmediata que tiene ante las sensaciones, es decir, si recurre a la fuga de la situación retirándose del aula o trata de relajarse entre otras posibilidades que quedan a criterio del evaluado.

3. Estrategias ante la tensión

Por otra parte, el individuo responde a estrategias afrontamiento ante el estresor realizando, técnicas de relajación, pide salir un momento del aula, respira profundo y continúa con lo solicitado, deja en evidencia si se encuentra seguro o inseguro de rendir.

4. Causa de la tensión

Refiere a si el estudiante no se preparó lo suficiente, a si es un rasgo característico del mismo, a si se siente observado o evaluado, esto puede relacionarse al impacto que pueden generarle los resultados.

5. Pensamientos recurrentes ante un examen

Que pensamientos son los que se determinan como recurrentes ante un examen, como ser negativos, positivos o indistintos.

Las estrategias de aprendizaje, según Klauer (1988) son un conjunto de acciones determinadas para la obtención de metas de aprendizaje, donde se ponen en juego operaciones cognitivas (citado en Alegre 2013).

Dentro de la categoría “*Estrategias de aprendizaje ante un examen*” se pueden encontrar las siguientes sub-categorías:

1. Estrategias de aprendizaje frecuentes para el estudio

La misma trata sobre las distintas estrategias que el estudiante utiliza para prepararse ante un examen entre ellas se destaca resaltar palabras claves, realizar cuadros sinópticos, lee y repite, realiza notas al margen, resume entre otros que pueda adjudicar el evaluado.

2. Donde se implementaron estas estrategias

Cuando los implementó, si fue en el secundario, en la universidad o fue enseñada por familiares y/o amigos, por el contrario puede no contar con estrategias o no saber cómo estudiar.

3. Justificación de su uso

Esta sub- categoría refiere a la utilización de estas técnicas seleccionadas y no otras que no haya elegido, puede deberse a que éstas le son más eficaces, no sabe aplicar otras, siempre eligió estas para estudiar o tiene también en cuenta otros métodos.

“La ansiedad ante los exámenes se refiere a aquella situación estresante que va generando, desde antes de rendir una prueba y durante la misma, una ansiedad elevada; lo que se deriva en una ejecución deficiente, que trae como consecuencia bajas notas en las asignaturas” (Hernández, Pozo, & Polo, 1994, citado en Alegre, 2013).

Dentro de la categoría “*Antecedentes académicos*” podemos encontrar las siguientes sub-categorías:

1. Materias en las que se siente cómodo estudiar

Hace referencia a cuáles son las materias en las cuales el estudiante se siente más cómodo estudiando, las mismas pueden ser las relacionadas a las ciencias formales como ser los procesos lógicos y matemáticos como ser la matemática, estadística etc. Las ciencias naturales que estudian asuntos relacionados con la naturaleza, como la biología y por último las ciencias sociales que estudian el comportamiento del hombre en la sociedad y sus formas de organización como por ejemplo psicología, sociología entre otras.

2. Horas dedicadas al estudio

Esta sub-categoría trata sobre las horas que el estudiante le dedica al estudio por fuera del horario de clase como así también las horas por semana.

3. Tiempo de preparación para el estudio

Refiere al tiempo de anticipación con el que prepara un examen para rendir, es decir, si lo prepara una semana antes, días antes, o cuenta con más tiempo como ser más de dos semanas.

4. Parciales aprobados y desaprobados

Si cuenta con parciales aprobados y cuantos desaprobados, con materias aprobadas y su cantidad, como así también las materias desaprobadas y recuperatorios estimativos.

Autores postulan que las conductas que un individuo desarrolla con la finalidad de aprender y que influyen en los procesos de codificación del material que se debe adquirir (Genovard y Gotzens 1996, citado en Alegre 2013).

Dentro de la categoría “**Organización de estudio**” podemos encontrar las siguientes sub-categorías:

1. Organización de estudio

En lo que respecta a la organización se puede tener en cuenta aquello que refiere a si se organiza o no, si tiene los textos de clase leídos al día, si cuenta con métodos de estudio.

2. Forma de estudio

Se basa en si le gusta estudiar solo, o no, si cuenta con algún grupo de estudio, como son sus relaciones interpersonales en lo que refiere a si tiene grupo de amigos y cuál es el rango de sus notas.

3. Materias cursadas

Finalmente, cuantas materias cursa por cuatrimestre, en cuantas se ha anotado y no ha comenzado o cuantas ha abandonado en el transcurso de la cursada.

9.2. Análisis de gráficos

En lo que comprende a los resultados obtenidos se puede determinar que dentro de los comportamientos más recurrentes e inevitables de experimentar ante un examen son las que se relacionan con nervios y tensión que luego logran controlar a través de la relajación, para llegar a una plena concentración en el desarrollo de lo solicitado en el examen, cabe desatacar que existe otra sintomatología que no se ha expresado por los estudiantes, es decir aquellas menos vividas como ser sudor, temblores y expresar tranquilidad absoluta o retirarse del aula sin previo aviso solo por la ansiedad que esta situación de examen le genera. En el siguiente gráfico se detallan los datos obtenidos.

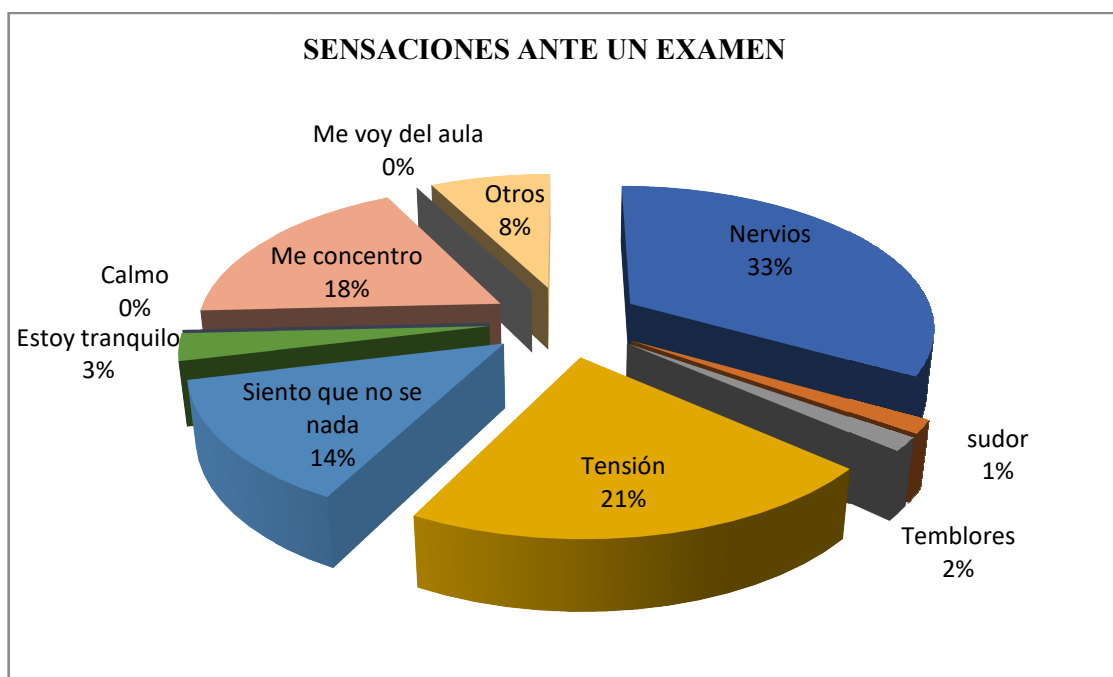


Gráfico N° 1: Porcentaje de sensaciones que experimentan los estudiantes. Fuente: Creación propia.

Es importante destacar que en base a los resultados obtenidos, predomina la preocupación de los malos resultados, es probable que esta sea una de las causas que provoque la tensión y ansiedad ante su desempeño, le sigue a que es una característica propia de su personalidad, otros confiesan no estudiar suficiente para presentarse y están aquellos que se sienten presionados por tener que saber, es decir se sienten evaluados por el docente pero no hay indicio de sentir observaciones de otro tipo. Por lo que da a conocer que la tensión esta puramente relacionado con el saber, con los conocimientos aprendidos durante la materia cursada.

En el siguiente gráfico se detallan los datos obtenidos.

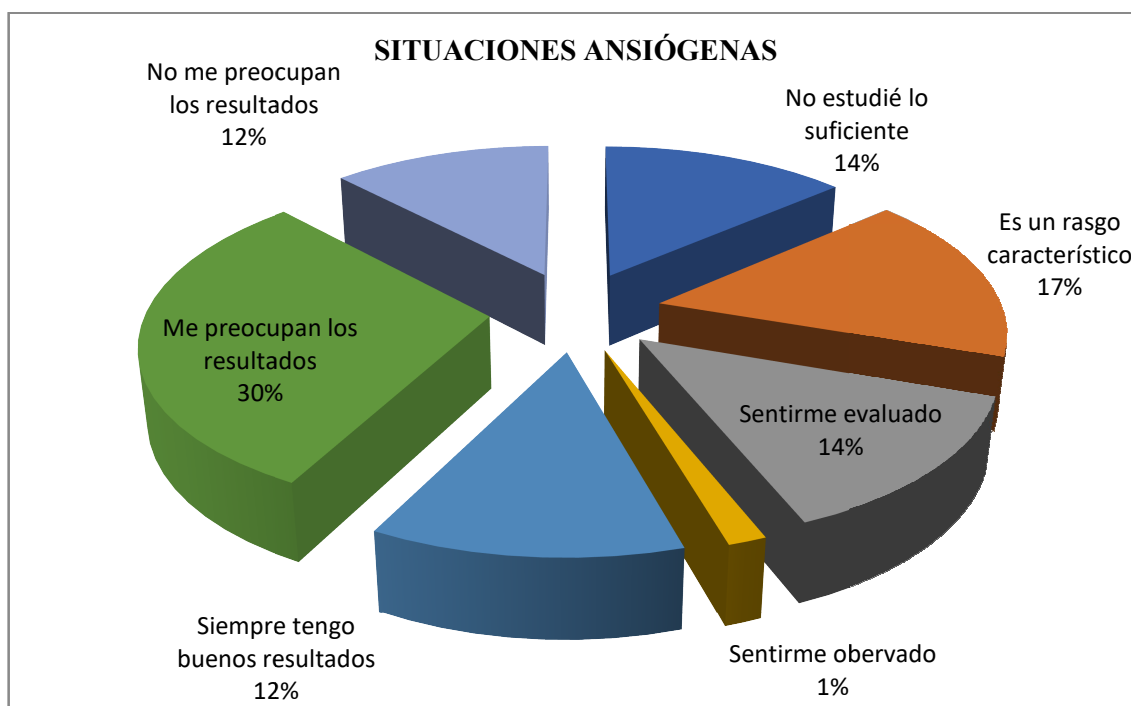


Gráfico N° 2: Porcentaje de causas que generan tensión. Fuente: Creación propia.

En lo que respecta a las estrategias de afrontamiento con las que cuenta el sujeto ante una situación de examen se puede decir que predomina la que refiere a respirar profundo y continuar con el examen, le sigue sentirse seguro. En lo que comprende a los pensamientos recurrentes, contar con pensamientos indistintos ante la situación de examen, es lo que más indicó el estudiante, es decir que no predominan ni pensamientos negativos ni positivos.

Los siguientes gráficos detallan los datos obtenidos.

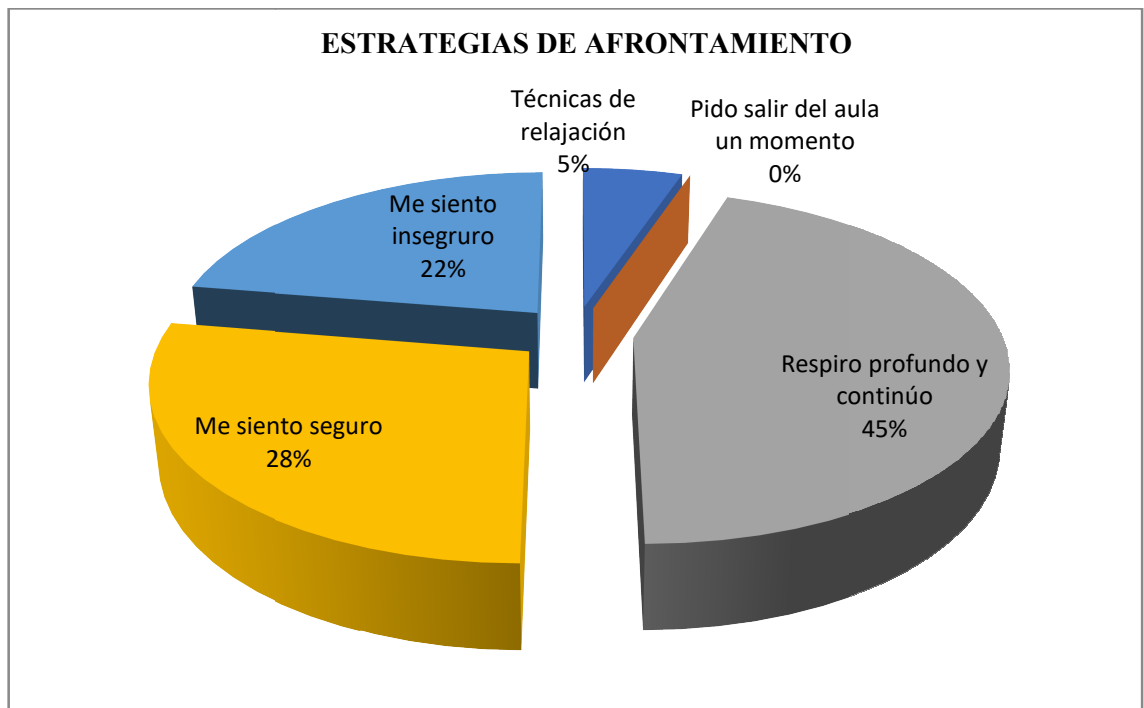


Gráfico N° 3: *Porcentaje de estrategias de afrontamiento y los pensamientos recurrentes que el sujeto experimenta ante el examen. Fuente: Creación propia.*

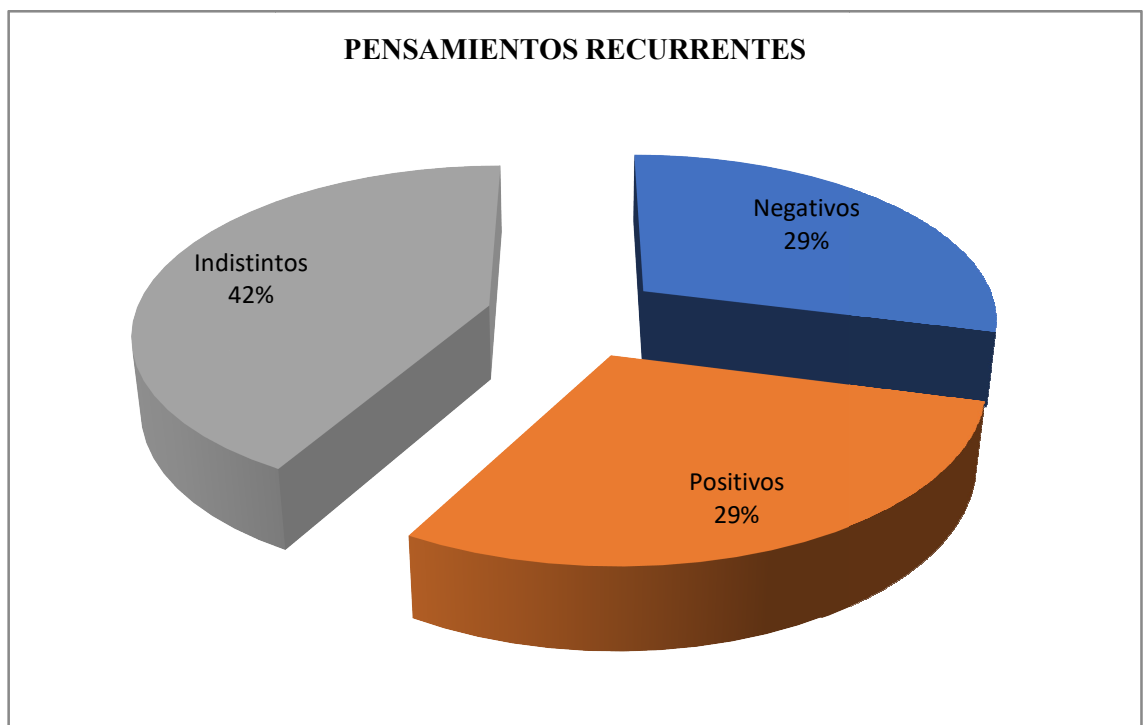


Gráfico N° 4: *Porcentaje de pensamientos recurrentes que el sujeto experimenta ante el examen. Fuente: Creación propia.*

En lo que respecta a las estrategias que utilizan para estudiar, se puede discernir que el resumen, las notas al margen y resaltar palabras claves son las más recurrentes entre los estudiantes de 4to. Año. Dentro de las menos utilizadas y a su vez, tenidas en cuenta de vez en cuando, son aquellas que refieren a la realización de cuadros sinópticos, leer y repetir.

En el siguiente gráfico se muestran los datos obtenidos.

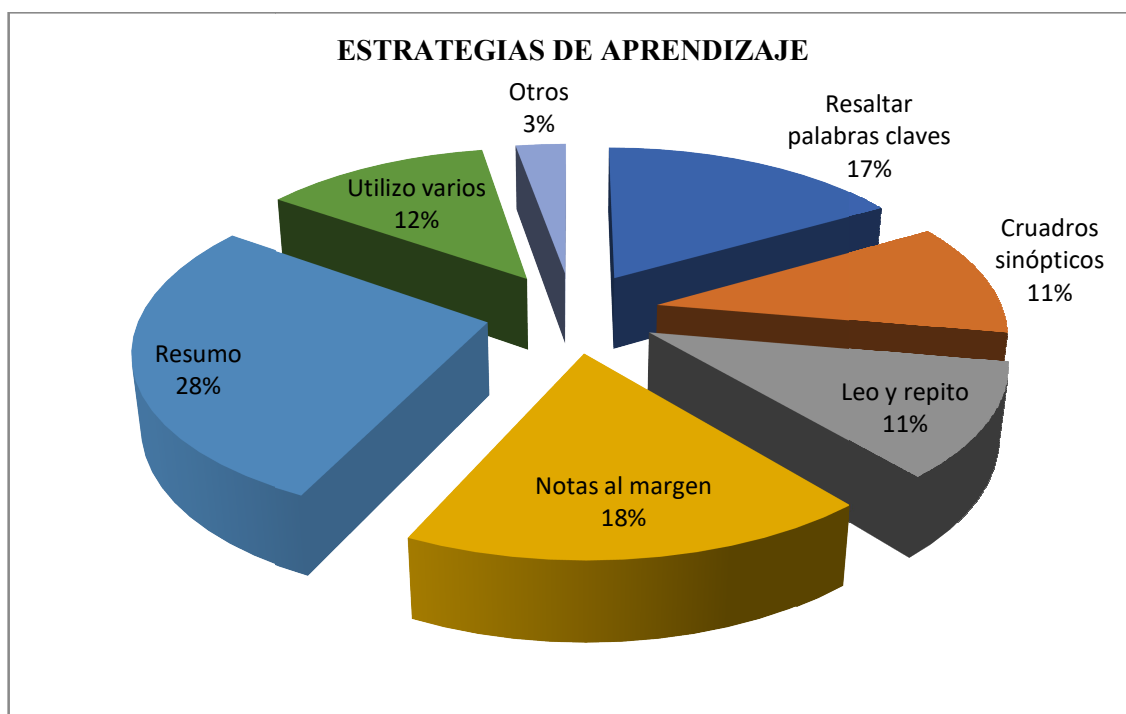


Gráfico N° 5: Porcentaje de estrategias de aprendizaje que el sujeto experimenta antes del examen. Fuente: Creación propia.

Por otra parte, cabe destacar que en lo que comprende a las estrategias mencionadas, los estudiantes demuestran contar con algunas de ellas que le son eficaces para un desempeño, lejos están de no saber cómo estudiar o no contar con alguna de estas opciones de estudio, un solo estudiante hizo referencia a utilizar otros método como ser dibujos para poder memorizar teorías. Por otra parte, la mayoría de los alumnos refiere haber aprendido las distintas estrategias de aprendizaje en la universidad, mientras que otros dicen haberlas adquirido en el secundario.

En los siguientes gráficos se detallan los datos obtenidos.

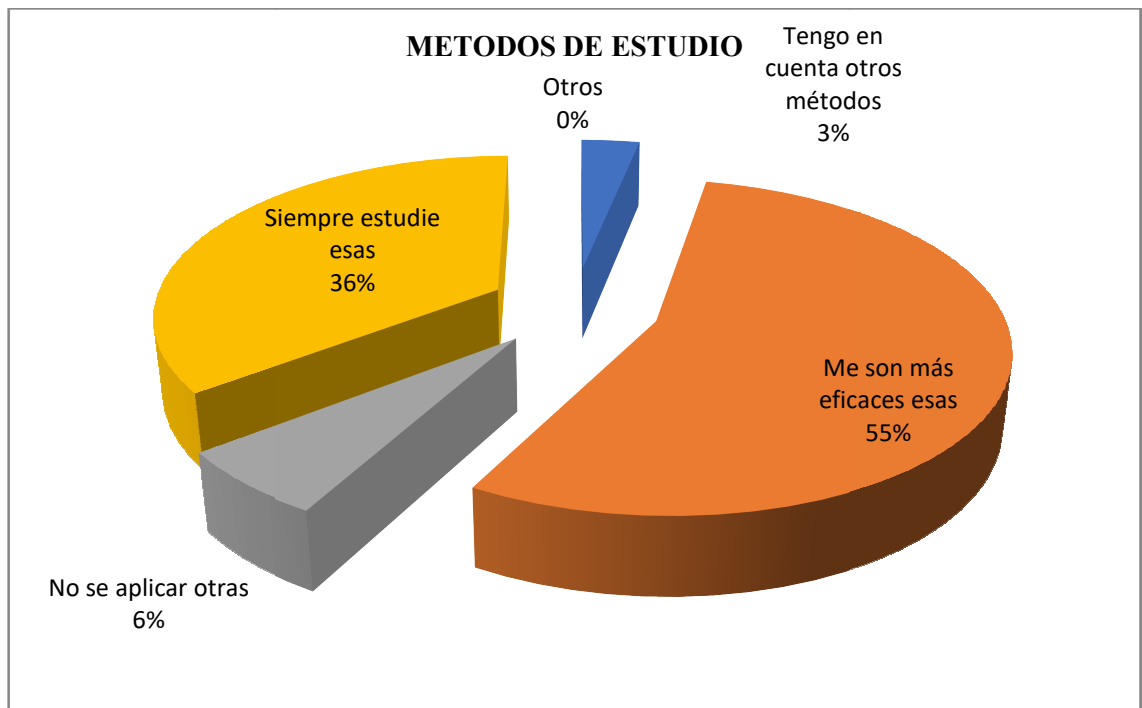


Gráfico N° 6: Porcentaje de la concurrencia de los métodos de estudio que utilizan los estudiantes. Fuente: Creación propia.

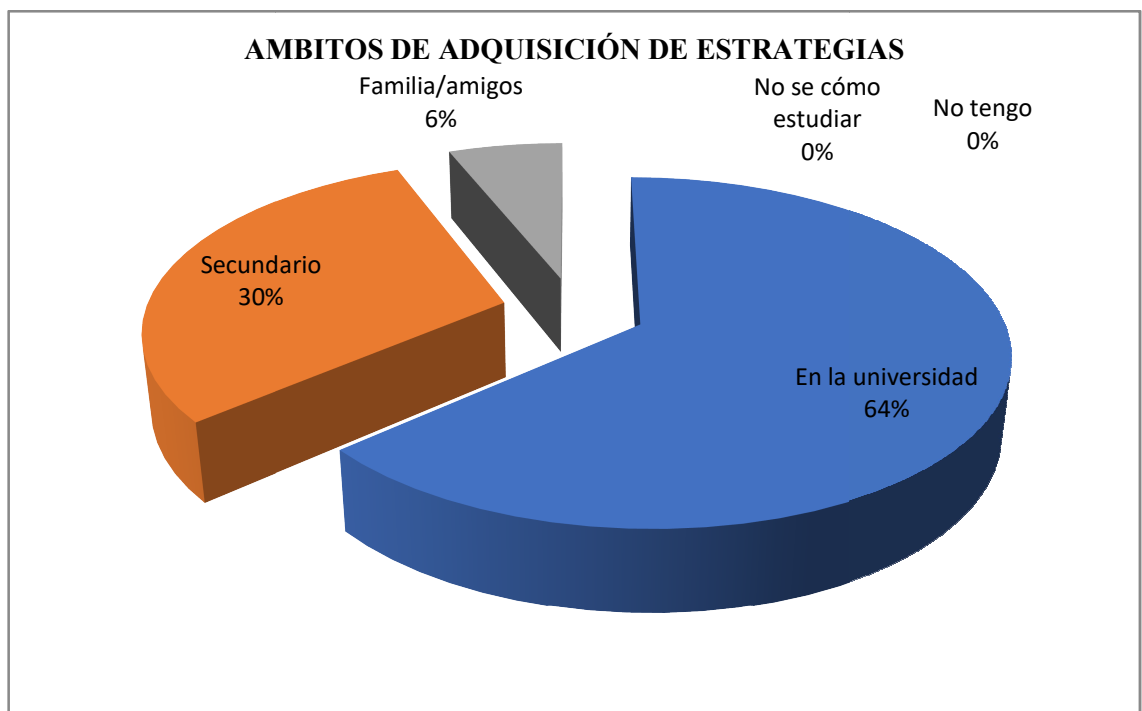


Gráfico N° 7: Porcentaje de adquisición de estrategias de aprendizaje en distintos ámbitos. Fuente: Creación propia.

Otro de los datos obtenidos, hace referencia a que en lo que comprende al comportamiento ante un examen se puede determinar que las materias donde los

alumnos se sienten más cómodos para estudiar son aquellas que hacen referencia a las teóricas como ser: psicología, la historia, las materias clínicas y sociales entre las que también se destacan las grupales y prácticas.

En el siguiente gráfico se detallan los datos obtenidos:

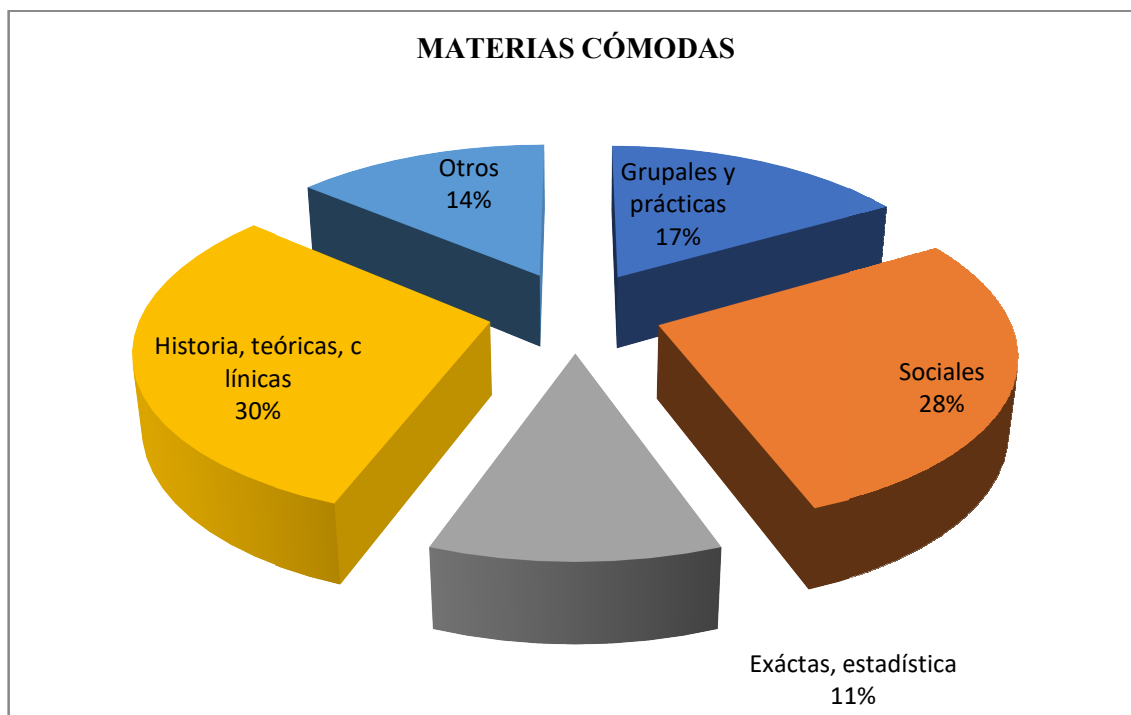


Gráfico N° 8: Porcentaje de materias agradables y su formato. Fuente: Creación propia.

En contraposición a esto, se observa que las materias estadísticas, numéricas, las que requieren lógica, son las más incómodas para la adquisición del conocimiento por parte de los estudiantes.

En el siguiente gráfico se detallan los datos obtenidos:

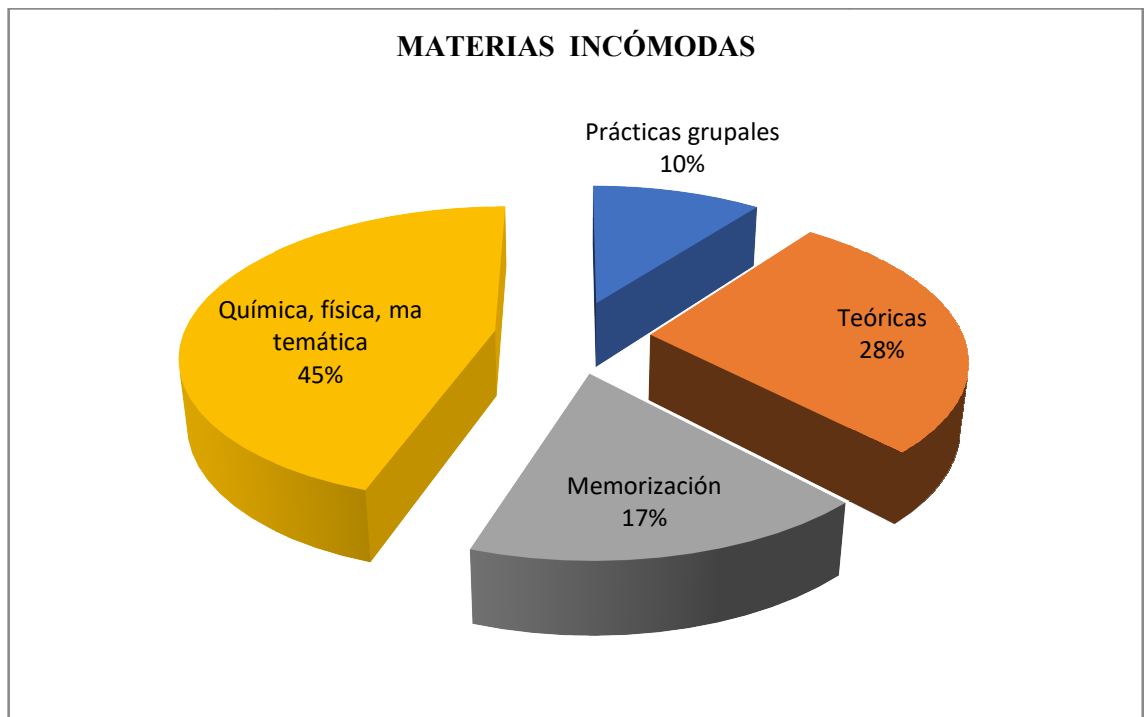


Gráfico N° 9: Porcentaje de materias desagradables y su formato. Fuente: Creación propia.

Por otra parte, cabe destacar que le dedican entre 1 (uno) y 4 (cuatro) horas de estudio fuera del horario de clase y entre 7 (siete) y 15 (quince) horas por semana. Más allá del tiempo que le dediquen al estudio por fuera del horario de clase, algunos se preparan para rendir de 2 (dos) a 3 (tres) días antes, mientras que otros deciden hacerlo con 1 (uno) o 2 (dos) semanas de anticipación, es infrecuente que lo preparen con más de 20 (veinte) días de plazo.

En el siguiente gráfico se detallan los resultados.

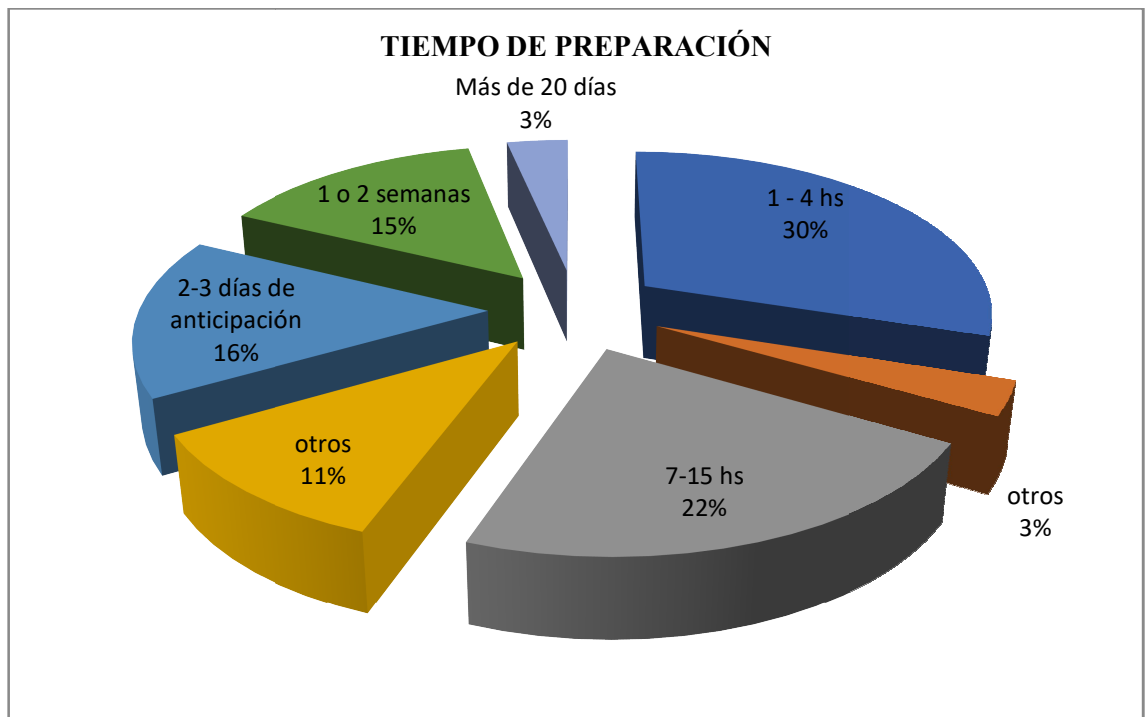


Gráfico N° 10: Porcentaje de horas dedicadas al estudio ante un examen. Fuente: Creación propia.

Más allá del tiempo de preparación con el que cuente el evaluado para prepararse ante un examen se pudo observar en los datos recabados, que la mayoría se organiza y posee algún método para poder prepararse. La minoría refiere a no contar con los textos leídos al día pero sí cuentan con métodos para llegar a estudiarlos.

En el siguiente gráfico se observan los datos obtenidos.

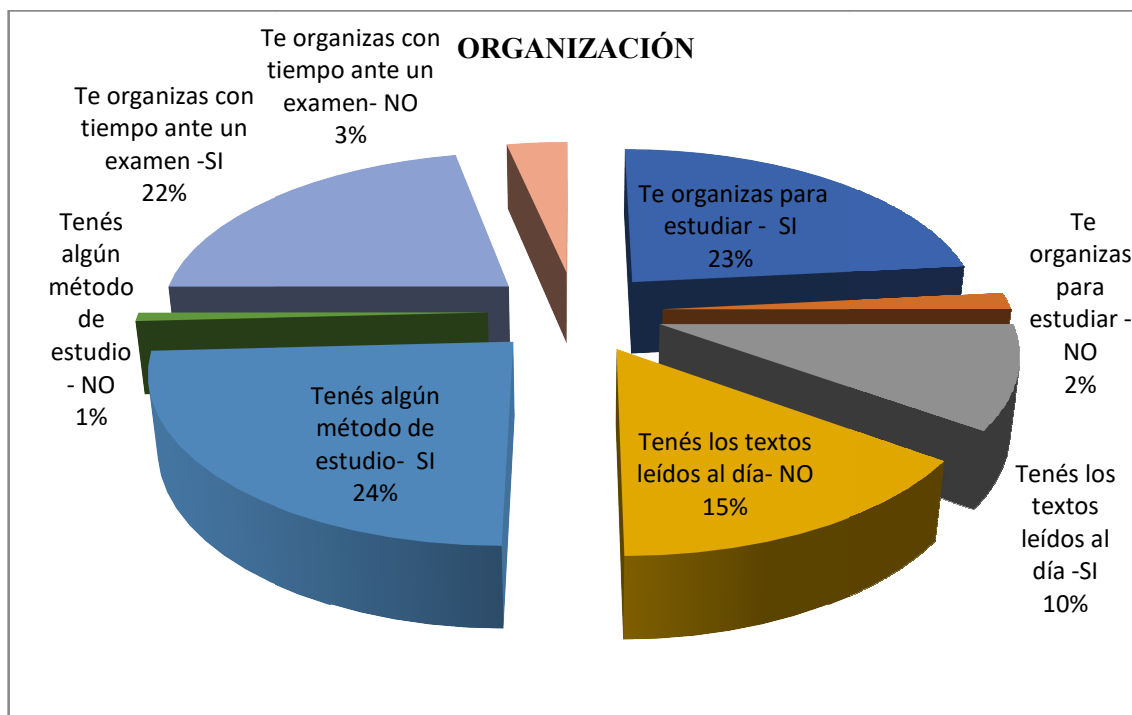


Gráfico N° 11: Porcentaje de tiempo dedicado a la organización de un examen.
Fuente: Creación propia.

Por otra parte se pudo recabar datos en cuanto a materias cursadas y predomina de entre 2 y 5 materias donde se anota y no las abandona. Otros refieren a anotarse en algunas y abandonarlas. En el siguiente gráfico se observan los datos obtenidos.

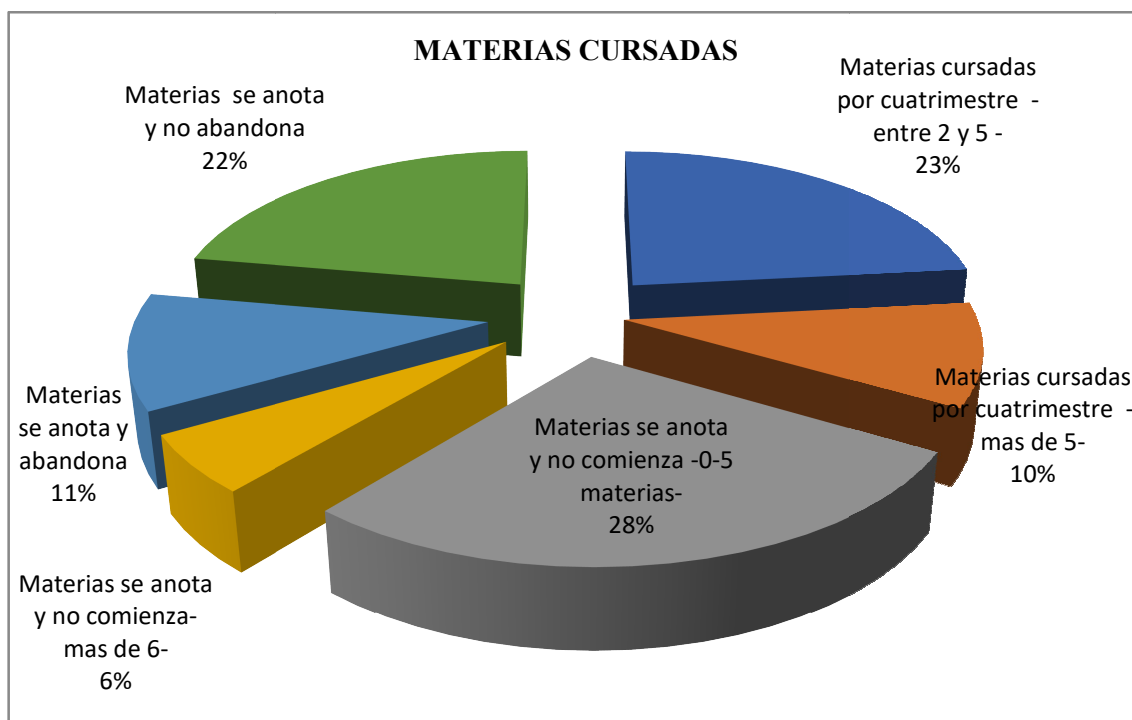


Gráfico N° 12: Porcentaje de materias que asiste, abandona o se anota pero no comienza. Fuente: Creación propia.

Asimismo indicaron cuantas materias aprobadas, recuperatorios y desaprobadas tenían. La mayoría de los estudiantes cuenta entre 30 (treinta) y 40 (cuarenta) materias aprobadas, como así también cuentan entre 30 y 40 parciales sin recuperar y en caso de hacerlo, predominan los que han recuperado hasta 5 veces en todo lo que llevan de la carrera.

El siguiente gráfico da cuenta de los datos obtenidos.

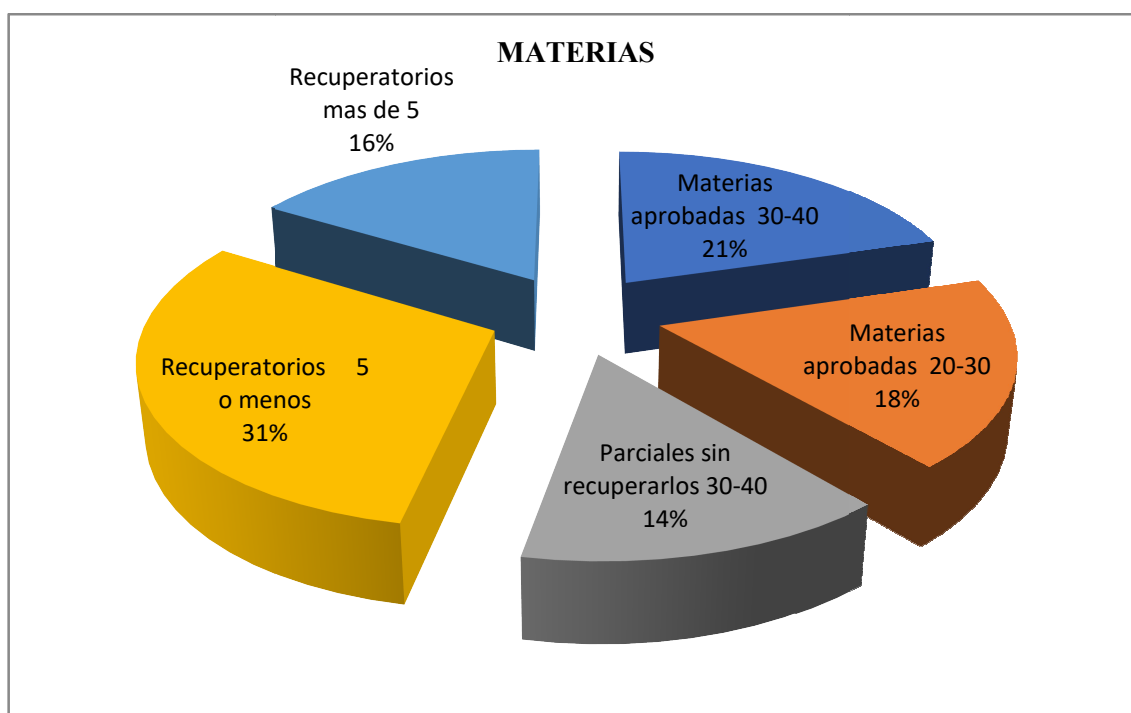


Gráfico N° 13: Porcentaje del estado de las materias. Fuente: Creación propia.

Muchos de los encuestados refieren tener grupos de amigos en la facultad aunque si bien algunos aprovechan para estudiar en conjunto, la mayoría prefiere estudiar solo, y es así como sus notas altas rondan entre 8 (ocho) y 10 (diez) mientras que las que consideran bajas son entre 1 (uno) y 7 (siete).

El siguiente gráfico explica los datos obtenidos.

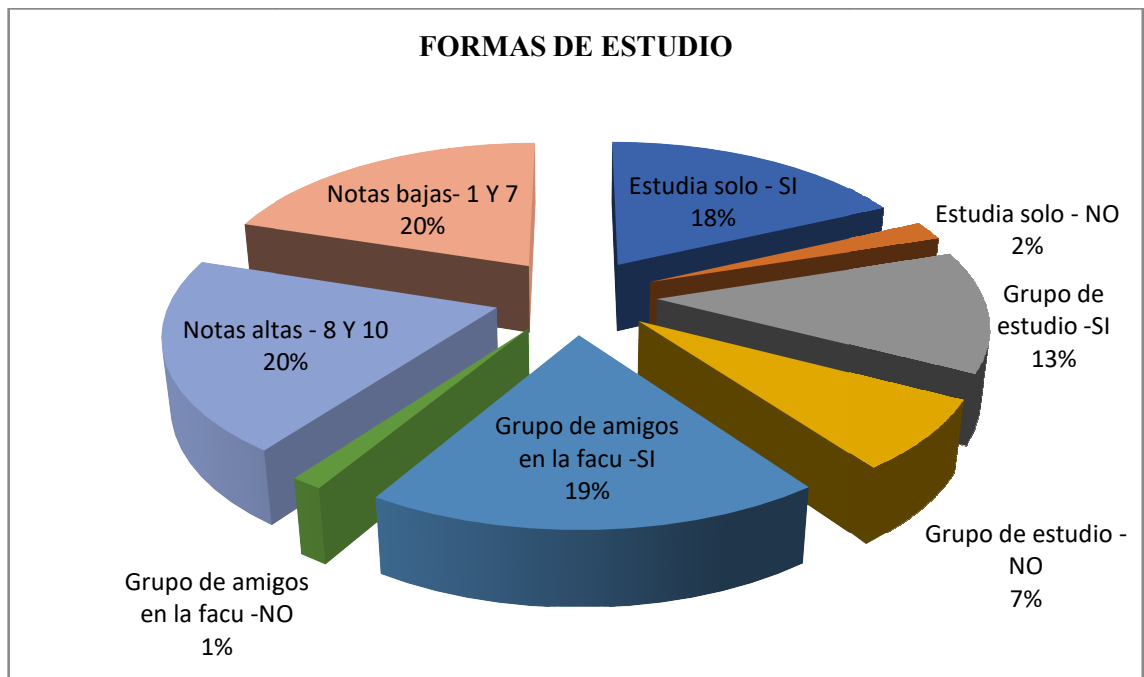


Gráfico N° 14: Porcentaje obtenido de las formas de estudio. Fuente: Creación propia.

Entre los datos recabados sobre lo sociodemográfico se puede determinar que dentro de la muestra predominaron más mujeres que varones dado a que solo cuatro se identificaron con el género masculino, los mismos destacaron iguales conductas en base a las distintas estrategias de aprendizaje como así también experimentar conductas ansiógenas ante los exámenes, lo cual se pudo observar en base a los datos obtenidos en las encuestas.

El siguiente gráfico hace referencia a los datos obtenidos por la muestra.

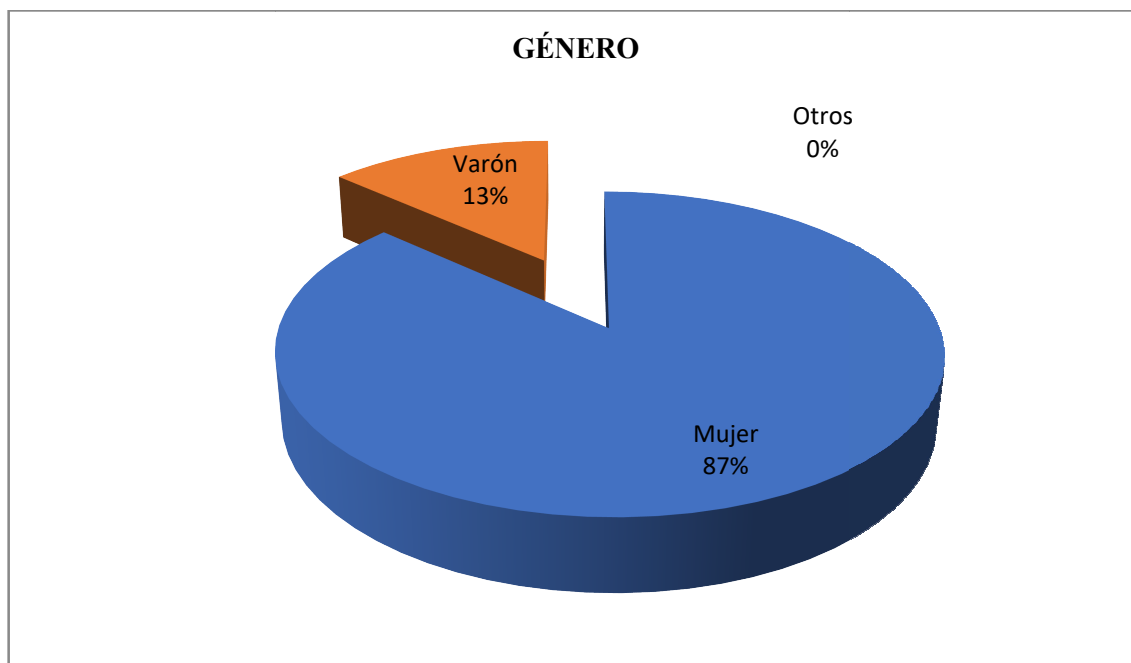


Gráfico N° 15: Porcentaje obtenido de género. Fuente: Creación propia.

Cabe destacar que la muestra se compone por estudiantes cuya edad mínima es de 21 (veintiuno) y la máxima es de 47 (cuarenta y siete) años de edad.

En los siguientes gráficos se detallan datos obtenidos.

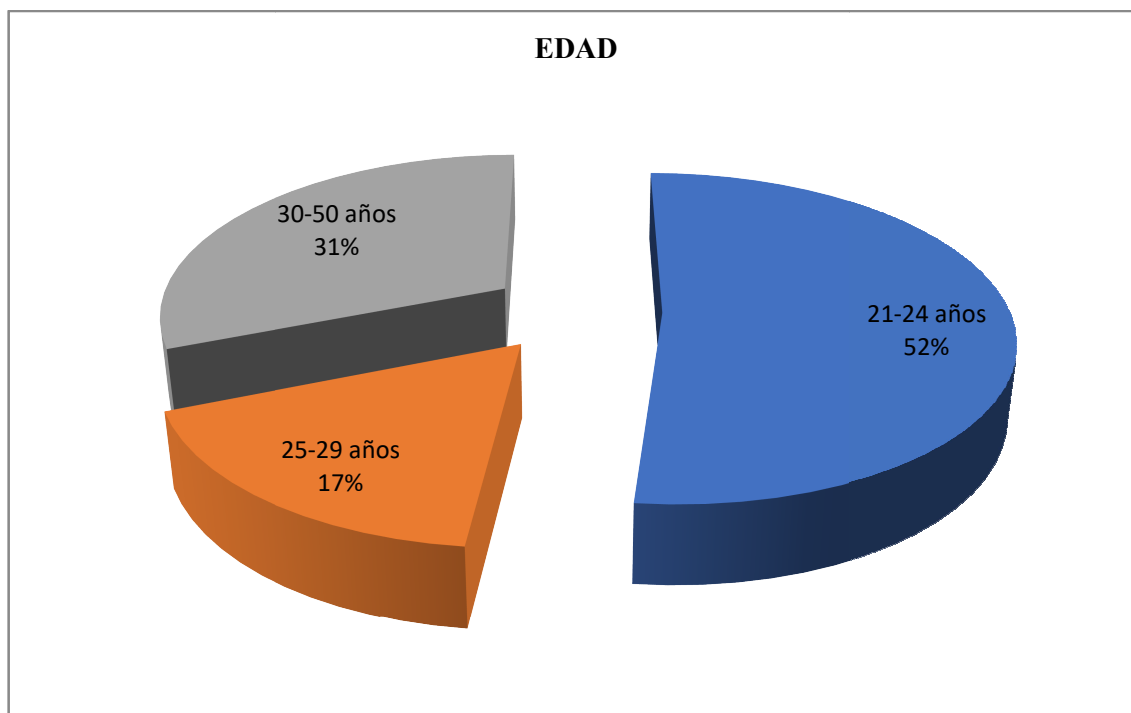


Gráfico N°16: Porcentaje obtenido en base a la edad. Fuente: Creación propia.

CONCLUSIÓN

10.CONCLUSIÓN

El presente estudio se realizó con el objetivo de indagar sobre las estrategias de aprendizaje que usan los estudiantes universitarios, mediante la verbalización de los encuestados, como así también, identificar comportamientos ansiosos experimentados durante la situación de examen y analizar las posibles relaciones entre las estrategias de aprendizaje y la ansiedad.

En base a lo expuesto por (Farkas 2003), Los universitarios se encuentran inmersos en situaciones cotidianas que refieren a lo académico que le son de índole estresantes, como ser aquellas relacionadas a evaluaciones, realización de tareas, trabajos y exposiciones entre otras. Esta etapa en el que transcurren se considera un periodo de estrés y aprender a afrontarlo se hace duro a través del ensayo y error lo cual lo predispone de manera vulnerable a las situaciones estresantes y aparición de sintomatología (citado en Aragón-Borja, Contreras-Gutiérrez, & Tron-Álvarez, 2011).

Los resultados obtenidos en la muestra seleccionada determinaron que dentro de las conductas que los distintos estudiantes vivencian ante una situación de examen, tienen que ver con aquellos comportamientos ansiosos relacionados con nervios y tensión que logran controlar a través de estrategias de afrontamiento como ser respirar profundo y continuar. Lejos están de expresar tranquilidad absoluta.

Cabe destacar que según lo postulados por los autores Tobal y Cano (1997) la ansiedad es aquella que hace referencia a “la respuesta, o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos” (citado en Aragón-Borja, Contreras-Gutiérrez & Tron-Álvarez, 2011).

Los malos resultados son una inquietud en el estudiante que podría generar o predisponer al mismo a la experimentación de la sintomatología ansiosa.

Otros encuestados refieren a que estas sensaciones son propias de su personalidad, otros dan a conocer que no se han preparado lo suficiente y están tensos por ello mientras que hay otros sienten presión de tener que estar al tanto de los conocimientos para poder desempeñarse de la mejor manera es decir, se sienten evaluados por el docente.

En base a lo expuesto por dichos autores, y lo observado en los estudiantes, en lo que comprende al momento ansiógeno, es decir, ese lapso de tiempo que atraviesan los estudiantes durante el periodo de examen, se encuentran distintas respuestas que hacen referencia a las estrategias ante la tensión, una de las más recurrentes entre los evaluados, refiere a realizar una respiración profunda y continuar con el desarrollo del examen. Algunos dicen sentirse seguros ante la situación demandante pero les es inevitable percibir estas sensaciones aunque expresan no percibir ni pensamientos negativos ni positivos.

Por otra parte, lejos se encuentran de realizar algún otro mecanismo de relajación de otro estilo o pedir salir un momento del aula para bajar la tensión.

Cabe destacar que en lo que comprende a los pensamientos recurrentes, el pensamiento constructivo se refiere a los pensamientos automáticos que permiten la percepción del mundo y de la vida de una manera positiva, facilitando la capacidad para relacionarnos con los demás de un modo efectivo y de forma satisfactoria y solucionar problemas interpersonales de manera adecuada. Mientras que el pensamiento no constructivo o destructivo los pensamientos automáticos de las personas se refieren al mundo como un lugar peligroso, en el que no se puede confiar en la gente y en el que cualquier esfuerzo será inútil y este tipo de pensamiento traerá como consecuencia conductas poco adaptativas y alejadas de las metas que las mismas situaciones sociales les presentan ya sea en el ámbito académico o extra académico, el pensamiento no constructivo podría ubicarse así dentro de la categoría de estresores psicológicos. (citado en Aragón-Borja, Edna, Contreras-Gutiérrez, & Tron-Álvarez, 2011).

Por otra parte, en lo que respecta a las estrategias de aprendizaje, les son más eficaces las referidas al resumen, las notas al margen y resaltar palabras claves son las más practicadas por los estudiantes. La mayoría de los estudiantes, refieren haberlas adquirido en la universidad mientras que otros lo adquirieron en el secundario.

Cabe señalar que las menos recurrentes pero tenidas en cuenta por algunos, son aquellas que se relacionan con cuadros sinópticos, leer y repetir que puede estar relacionado a las materias que los alumnos dicen no gustarles como por ejemplo aquellas que tienen que ver con la memorización ya que las asignaturas estadísticas, numéricas, o que requieren un procesamiento mas requieren lógico matemático son las menos seleccionadas por los estudiantes.

“Para Biggs (1993) el estudio de las estrategias de aprendizaje se sustenta en dos enfoques teóricos: el modelo de procesamiento de la información, que intenta establecer el significado que tienen las estrategias de aprendizaje para el procesamiento de la información: y el modelo orientado al contexto, que se sustenta en el estudio de la fenomenología de la conducta real de estudio y aprendizaje en las instituciones” (Yussen, 1985, citado en Alegre 2013).

Por otra parte, las materias donde los alumnos se sienten más cómodos para estudiar son las que tienen que ver con teoría es decir, entre las que mencionaron se encuentra psicología, historia, materias clínicas, sociales entre las que también se destacan las grupales y prácticas. Le dedican entre 1 y 4 horas de estudio fuera del horario de clase y entre 7 y 15 horas por semana.

Ante un examen, algunos estudiantes deciden prepararse con pocos días de anticipación lo que equivale a 2 a 3 días antes, mientras que otros, los que requieren más tiempo para la adquisición de los conceptos provistos en la materia lo hacen con 1 o 2 semanas de anticipación es infrecuente que lo preparen con más de 20 días de plazo. Todos refieren igualmente a contar con estrategias que le faciliten el estudio aunque no tengan los textos leídos al día.

Lejos están de no saber cómo estudiar o no contar con ayuda que les propicie la adquisición de conocimientos.

Según otros expertos las variables hábitos de estudio y rendimiento escolar se encuentran relacionadas ya que las estrategias de estudio permiten repetir, secuenciar determinadas conductas que con la reiteración de estos comportamientos se logra transformarlos en hábitos de estudio que implican el buen rendimiento. (De Tagle, Osornio, Heshiki y Garcés, 2008, citado en Malander, 2014).

“La ansiedad ante los exámenes se refiere a aquella situación estresante que va generando, desde antes de rendir una prueba y durante la misma, una ansiedad elevada; lo que se deriva en una ejecución deficiente, que trae como consecuencia bajas notas en las asignaturas” (Hernández, Pozo, & Polo, 1994, citado en Alegre, 2013).

Se puede aseverar según lo observado que en lo que comprende a las materias aprobadas cuentan entre 30 (treinta) y 40 (cuarenta), como así también tienen entre 30 y 40 parciales sin recuperar y en caso de hacerlo, han recuperado hasta 5 veces en todo lo que llevan de la carrera.

En lo que comprende a la organización, la mayoría de los encuestados prefiere estudiar solo ya que les es más cómodo para adquirir el conocimiento, hacen hincapié en que las notas altas que han obtenido varían entre 8 (ocho) y 10 (diez) mientras que consideran bajas aquellas de entre 1 (uno) y 7 (siete). No obstante, refieren contar con grupos de amigos en la facultad a modo de distensión y disfrute.

Según lo postulado por el autor, Endler (1992), determina que existe una multidireccionalidad entre persona- situación; que también, existen factores que hacen referencia a lo emocional, motivacional y cognitivo que determinan el comportamiento de los sujetos ante una situación y que el significado de ese suceso para el individuo forma parte del comportamiento (Cano & Miguel, 1997; Endler & Parker, 1992 citado en García, Zoilo, Cano-Vindel, Herrera Martínez & Solmary, 2014).

No obstante, las emociones positivas, es decir aquellas que tienen a favorecer a la motivación, habilitan según autores al sujeto a contar con ciertos recursos que le permitirán actuar ante algún conflicto. La creatividad, el ejercicio de las habilidades físicas, las habilidades psicológicas del intelecto, como así también, las destrezas sociales son algunos ejemplos de las funciones de las emociones positivas que complementarían a las emociones negativas (Fredrickson, 2001, citado en Vecina Jiménez, 2006).

Dentro de la muestra predominaron más mujeres que varones los mismos destacaron iguales conductas en base a las distintas estrategias de aprendizaje como así también experimentar también conductas ansiógenas ante los exámenes.

Cabe destacar que la muestra se compone por estudiantes cuya edad mínima es de 21 (veintiuno) y la máxima es de 47 (cuarenta y siete) años de edad.

Para finalizar, se puede aseverar en base a los datos recabados que la ansiedad es una reacción emocional que predispone al sujeto a generar estrategias de afrontamiento ante situaciones estresógenas como ser un examen, no importa las exigencias que generen del ambiente como así también la experiencia que se tenga ante situaciones de este tipo sino que las conductas se manifiestan en cualquier circunstancia en la cual el sujeto se enfrente ante un estímulo que pueda activarlas y los recursos de afrontamiento con las que cuente el sujeto para enfrentarlas será primordial como así también la confianza que se tenga en base a si está preparado o no para rendir. Por otra parte, las distintas estrategias de aprendizaje con las que cuente el estudiante para poder incorporar información no van a favorecer la aparición de la sintomatología salvo que el

estudiante se haya preparado con poca anticipación y se sienta presionado por parte del profesor en tener que contar con los conocimientos estudiados durante el lapso de la materia.

Se puede decir entonces que las emociones permiten generar respuesta para la adaptación del sujeto ante una situación determinada a través de aspectos fisiológicos, como ser la expresión facial, la subjetividad, el proceso de incorporar información (Fredrickson y Levenson, 1998 citado en Vecina Jiménez, 2006 p.11.).

Por lo que cabe preguntarse ¿Cuáles son las concepciones de estrategias de aprendizaje que poseen los docentes en la actualidad que faciliten la adquisición de conocimientos en los estudiantes? ¿Qué tan importante es para un docente, en esta época, las estrategias de aprendizaje que tiene un alumno para poder incorporar conocimientos, y aminorar tensiones, sin tener en cuenta las experiencias con las que este individuo se ha formado? ¿Con qué frecuencia en las instituciones educativas se piensan la enseñanza de estrategias de aprendizaje de tipo que habilitan el desarrollo de los niños, adolescentes y adultos en la incorporación adecuada y eficaz de saberes emancipadores? ¿Por qué la institución educativa no podría pensar al alumno como un sujeto en situación de proceso de aprendizaje ante los exámenes y si de resultados?.

11. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Amarís Macías M., Madariaga Orozco C., Valle Amarís M., Zambrano J., (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30, (1). 123-145.
- Alegre A. A (2013). Ansiedad ante exámenes y estrategias de aprendizaje en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*. 1, (1),107-130.
- Álvarez J., Aguilar J, M., Lorenzo J, J., (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal*, 10, (26). 333-354.
- Aragón-Borja, Edna L., Contreras-Gutiérrez, O. & Tron-Álvarez R. (2011). Ansiedad y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. *Revista Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 3, (1), 43-56.
- Campos R., Olivera Delgado A., Parra Jiménez A., (2012). Acontecimientos vitales estresantes, estilo de afrontamiento y ajuste adolescente: un análisis longitudinal de los efectos de moderación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44, (2). 39-53.
- Castaño E.F., Del Barco B.L .,(2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*,10,(2), 245-257.
- Cardoso Moreno M, J. (2011).Niveles de Ansiedad ante los Exámenes en una muestra de Estudiantes Universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, Facultad de Formación del profesorado de Cáceres Universidad de Extremadura, 1(3). 453-456.
- Casari L, M., Anglada, J., Daher C., (2014).Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32, (2). 243-269.
- Clemente A., Tartaglini M. F., Stefani D., (2009). Estrés Psicosocial y Estilos de Afrontamiento del Adulto Mayor en Distintos Contextos Habitacionales. *Revista Argentina de Clínica psicológica*, 18, (1). 69-75
- Fernández Castro J., Edo Izquierdo S., (1994). ¿Cómo influye el control percibido en el impacto que tienen las emociones sobre la salud?. *Anales de Psicología*, 10, (2). 127-133.

- García B., Zoilo E., Cano-Vindel, A., Herrera Martínez & Solmary X. (2014). Estudio comparativo de ansiedad entre muestras de estudiantes dominicanos y españoles. *Revista Escritos de Psicología- Psychological Writings*, 7, (3), 25-32.
- García López, L. J., Iurtia M. J., Caballo V. E. & Diaz-Castela M. (2001). Ansiedad social y abuso psicológico. *Revista Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19, (1), 223-236
- Goncalves M, Y., Rodríguez De Behrends M., (2015). Diferencias entre hombres y mujeres en la evaluación de la ansiedad en población Argentina. VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Jiménez Torres M. G., Martínez M. P., Miró Elena., Sánchez A. I., (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de psicología*, 28, (1). 28-36.
- Malander N., (2014). Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio en el nivel superior: diferencias según el año de cursado. *Revista de Investigación IV* (1). 9-22.
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E., Oblitas Guadalupe, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica Bogotá*, 16(2), 85-112.
- Sampieri, R. H. (1998). Metodología de la investigación. México: Mcgraw-hill.
- Vecina Jiménez, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo Madrid España*, 27(1), 9-17

12. ANEXO I

12.1. Encuesta

*Este cuestionario forma parte de un estudio realizado con la finalidad de obtener el título de profesorado de Educación Secundaria y Superior en la Universidad Abierta Interamericana. Tu colaboración es muy importante para mí. Los datos no serán difundidos, serán solo utilizados únicamente para fines del estudio. Es importante que respondas con sinceridad para que los datos sean válidos y útiles para el estudio.
A continuación se presentarán una serie de preguntas, marque con una x la respuesta correcta.*

Comportamiento ante un examen

¿Qué sensaciones tienes ante una situación de examen? Nervios___ Sudor___ Temblores___ Tensión___
Siento que no sé nada___ Estoy tranquilo/a___ Calmo/a___ Me concentro___ Otros___
En caso de padecerlas, ¿Qué haces ante ellas? Me voy del aula___ Trato de relajarme___ Otros___

En caso de ansiedad, ¿Qué estrategias tienes para aminorar la tensión? Técnica de relajación___
Pido salir un momento del aula___ Respiro profundo y continuo el examen___ Otros___
¿Te sentís seguro/a?___ o ¿Inseguro/a?___

¿Qué consideras que pueda generar la tensión? No estudie lo suficiente___ Es un rasgo característico mío___ Sentirme observada/o___ Sentirme evaluada/o___ Otros___
¿Te preocupan los malos resultados? Si___ No___ Siempre tengo buenos resultados___

¿Qué pensamientos recurrentes tenés ante un examen? Negativos___ Positivos___ Indistintos___

Estrategias de Aprendizaje ante un examen

¿Cuáles son las estrategias de aprendizaje que utilizas frecuentemente para estudiar? Resaltar palabras claves___ Cuadros sinópticos___ Leo y repito___ Notas al margen___ Resumen___ Utilizo varios___
¿Cuáles?___ Otros___
¿Cuándo implementaste estas técnicas? En el secundario___ En la universidad___ me las enseñó mi familia/ amigos___
No tengo estrategias___ No sé como estudiar___

En caso de haber marcado alguna... ¿Por qué utilizas esas y no otras? Me son más eficaces esas___
No se aplican otras___ Siempre estudié con esas___ Tengo en cuenta otros métodos___ ¿Cuáles?___
Otros___

Por favor, complete las siguientes preguntas, recuerde que es importante que respondas con sinceridad para que los datos sean válidos y útiles para el estudio.

Datos Académicos

¿Cuáles son las materias en la que te sentís más cómodo/a para estudiar? _____

¿Cuáles son las materias en la que te sentís más incomodo/a para estudiar? _____

Estudios Académicos:

¿Cuántas horas por día le dedicas al estudio fuera del horario de clase? _____

En total, ¿cuántas horas por semana? _____

¿Con cuanto tiempo te preparas para un examen? _____

Parciales aprobados: Sí _____ No _____ ¿Cuántas materias aprobadas tenés?: _____

¿Cuántos parciales rendiste sin recuperarlos? _____ ¿Cuántas materias desaprobadas tenés? _____

¿Cuántos recuperatorios?: _____

¿Te organizas para estudiar? Sí _____ No _____

¿Tenés los textos leídos al día? Sí _____ No _____

¿Tenés algún método de estudio? Sí _____ No _____

¿Te organizas con tiempo ante un examen? Sí _____ No _____

¿Te gusta estudiar solo? Sí _____ No _____

¿Tenés algún grupo de estudio? Si _____ No _____

¿Tenés algún grupo de amigos en la facu? Sí _____ No _____

¿Cuál es tu nota más alta? _____

¿Cuál es tu nota más baja? _____

¿Cuántas materias cursas por cuatrimestre? _____

¿En cuántas materias te anotaste y no comenzaste? _____

¿Cuántas materias te anotaste y abandonaste durante la cursada? _____

Datos Socio- demográficos

Fecha: _____

Edad: _____

Sexo: Femenino _____ Masculino: _____

Hijos:

Sí _____ No _____

Estado civil:

Soltero _____ Casado _____ En pareja _____ Viudo/a _____ Separado _____

Lugar de Residencia:

Conurbano: _____

Ciudad de Buenos Aires _____

Interior del país: _____

Trabaja:

Sí _____ No _____

Ámbito de trabajo:

Público: _____ Privado: _____

Ambos: _____

Cantidad de Horas de trabajo diarias: _____

Francos Semanales: Si _____ No _____

Estudio Secundario:

Escuela pública: _____

Escuela privada: _____

Repitencia:

Sí _____ No _____

Nivel educativo del padre:

Primario: _____	Secundario: _____	Terciario: _____	Universitario: _____
-----------------	-------------------	------------------	----------------------

Nivel educativo de la madre:

Primario: _____	Secundario: _____	Terciario: _____	Universitario: _____
-----------------	-------------------	------------------	----------------------

!!!!Muchas gracias por su colaboración!!!

12.2. Tablas descriptivas

CATGORIAS DE 2DO. NIVEL	CATEGORIA DE 1ER. NIVEL	SEGMENTO DE SIGNIFICADO
COMPORTAMIENTO ANTE UN EXAMEN (CAE)	SENSACIONES ANTE UN EXAMEN	RECURRENTE ...nervios... ...tensión... ...concentración...
		INFRECIENTES ...sudor... ...temblores... ...tranquilidad...
	RESPUESTA INMEDIATA	RECURRENTE ...trata de relajarse...
		INFRECIENTES ...se va del aula...
	ESTRATEGIAS ANTE LA TENSIÓN	RECURRENTE ...respiro profundo y continúa... ...se siente seguro... ...inseguridad...
		INFRECIENTES ...pide salir un momento del aula... ...realiza técnicas de relajación...
	CAUSA DE LA TENSIÓN	RECURRENTE ...preocupan los malos resultados... ...es un rasgo característico de la persona.. ...no estudió suficiente... ...se siente evaluado...
		INFRECIENTES ...se siente observado...
	PENSAMIENTOS RECURRENTE	RECURRENTE ...pensamientos indistintos... ...pensamientos negativos... ...pensamientos positivos...

CATGORIAS DE 2DO. NIVEL	CATEGORIA DE 1ER. NIVEL	SEGMENTO DE SIGNIFICADO
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE ANTE UN EXAMEN (EAAE)	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE FRECUENTES PARA EL ESTUDIO	RECURRENTE ...resumo... ...notas al margen... ...resaltar palabras...
		INFRECIENTES ...cuadro sinóptico... ...leo y repito...
	DONDE SE IMPLEMENTARON ESTAS ESTRATEGIAS	RECURRENTE ...en la universidad... ...en el secundario...
		INFRECIENTES ...no tengo... ...no sé como estudiar...
	JUSTIFICACIÓN DE SU USO	RECURRENTE ...me son más eficaces estas... ...siempre estudié con estas...
		INFRECIENTES ...no sé aplicar otras... ...tengo en cuenta otros métodos...

CATGORIAS DE 2DO. NIVEL	CATEGORIA DE 1ER. NIVEL	SEGMENTO DE SIGNIFICADO
ANTECEDENTES ACADÉMICOS (A,A)	MATERIAS CÓMODAS/INCÓMODAS PARA ESTUDIAR	CÓMODAS RECURRENTES ...psicológicas,história, clínicas,teóricas... ...sociales... ...grupales y prácticas...
		INCÓMODAS RECURRENTES ...estadísticas, matemáticas, físicas... ...las que requieren memoria...
	HORAS DEDICADAS AL ESTUDIO	RECURRENTE ...entre 1 y 4 horas fuera de clase... ... entre 7 hs y 15 hs por semana...
	TIEMPO DE PREPARACIÓN	RECURRENTE ...de 2 días a 1 semana de anticipación...
		INFRECIENTES ...de 2 a 20 días...
	PARCIALES APROBADOS Y DESAPROBADOS	RECURRENTE ...entre 30 y 40 parciales sin recuperar... ...recuperados entre 1 y 5 veces.. ...entre 30 y 40 materias aprobadas...
		INFRECIENTES ...entre 40 y 50 materias aprobadas...

CATGORIAS DE 2DO. NIVEL	CATEGORIA DE 1ER. NIVEL	SEGMENTO DE SIGNIFICADO
ORGANIZACIÓN DE ESTUDIO (OE)	ORGANIZACIÓN DE ESTUDIO	<i>RECURRENTE</i> se organizan con tiempo ante examen ...tienen métodos de estudio... ...algunos no tienen textos leídos al día...
		<i>INFRECIENTES</i> ...no se organizan ante un examen... ...no tienen metodología...
	FORMAS DE ESTUDIO	<i>RECURRENTE</i> ...estudia solo/a... ...aunque también tienen grupos de estudio... ...notas altas entre 8 y 10 y bajas entre 1 y 7...
		<i>INFRECIENTES</i> ...estudian en grupo... ...no tienen grupos... ...notas entre 4 y 6...
	MATERIAS CURSADAS	<i>RECURRENTE</i> ...entre 3 y 6 por cuatrimestre... ...abandona 1 materia durante la cursada...
		...cursar 2 o 9 materias por cuatrimestre... ...dejar 6 materias...