

## EL ESTUDIANTE ANSIOSO, UNA FORMA DE ENFRENTAR EL PROBLEMA\*

**Luis Bertoglia Richards** (Q.E.P.D.)  
*Psicólogo*  
*Escuela de Psicología*  
*Pontificia Universidad Católica de Valparaíso*

### INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años se han incrementado notoriamente los estudios e investigaciones realizadas sobre la conducta ansiosa de los escolares, sobre todo en lo que dice relación con los efectos interferidores que la ansiedad tiene sobre el rendimiento. En general las conclusiones a que se ha llegado se refieren al efecto perturbador que se produce respecto de aquellas "tareas que requieren de originalidad, juicio, flexibilidad, creatividad y espontaneidad" (Mussen y Rosenzweig, 1981). Otras investigaciones (Spence, 1960; Spielberger y Smith, 1966; Gartner-Harnach, 1972; Scheil, 1972; García-Zapatero, 1983; Guida, 1984) han llegado a conclusiones similares, aunque algunas de ellas han incorporado a su diseño de investigación la participación de otras variables. En todo caso, hay evidencia suficiente para señalar que la ansiedad afecta negativamente aquellos aprendizajes que requieren de una respuesta original y creativa.

### LA CONDUCTA ANSIOSA

Varias son las definiciones que se han manejado sobre el concepto de ansiedad; sin embargo, todas ellas hacen referencia implícita o explícitamente a un sentimiento anticipatorio de temor, es decir, corresponde a una sensación desagradable que se produce a partir de la existencia de un estímulo que supuestamente nos va a afectar negativamente. Linda Davidoff (1984) define la ansiedad "como una emoción que se caracteriza por sentimientos de peligro, tensión y sufrimiento por algo que supuestamente habrá de suceder y por una activación del sistema nervioso simpático". Esta definición resulta bastante evidente en términos del psicodinamismo que se produce y permite destacar al mismo tiempo el carácter individual y subjetivo del proceso, dado que cada persona experimentará su

\* El presente artículo fue publicado originalmente en la Revista Perspectiva Educativa Nº15, 7-11, octubre, 1989. Editada por el Instituto de Educación de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

propio nivel de ansiedad dependiendo de la intensidad con que interactúa con el estímulo ansiógeno. Por lo tanto, el nivel de ansiedad de una persona será la resultante de la interacción que se produce entre dos factores; por un lado la evaluación que la persona hace del estímulo, en términos de cuán amenazante lo percibe y por otro, la evaluación que hace de los recursos que posee para enfrentar la situación. De este modo, si el estímulo es percibido como altamente amenazante y al mismo tiempo se considera sin recursos para enfrentarlo, su nivel de ansiedad se incrementará enormemente pudiendo llegar a experimentar situaciones de bloqueo personal, que son sentidas como inhabilitantes para enfrentar el problema.

Dentro de este esquema, diferentes autores han descrito la conducta ansiosa. Spielberger (1966) señala que la ansiedad producida por los exámenes tiene dos componentes. Por un lado, el componente preocupación que se describe como los pensamientos acerca de las consecuencias del fracaso, lo que hace que la persona pierda concentración debido a la aparición de pensamientos que apuntan a resultados negativos; y por otro, el componente emotivo que se refiere a las sensaciones desagradables y a las reacciones fisiológicas provocadas por la tensión del examen (tensión, inquietud, molestia, desagrado, etc.). Cabe destacar en este planteamiento de Spielberger, que la ansiedad no es concebida como un fenómeno exclusivamente emotivo, sino que también participa un componente cognitivo importante puesto que, cuando la persona empieza a pensar anticipadamente en las consecuencias negativas que le acarrearán su fracaso, autoalimenta su propia ansiedad y además experimenta interferencias en su actividad cognitiva dado que, en lugar de concentrarse en la exigencia que le plantea la prueba, centra su pensamiento en las consecuencias indeseables que habrán de producirse.

Otro investigador –Sarason, (1978)– describe la conducta ansiosa más bien en términos secuenciales, enfatizando los siguientes aspectos: a) La situación es percibida como difícil, desafiante y amenazadora; b) La persona se autopercibe como ineficaz para manejar la situación o adaptarse a ella; c) La persona se centra en las consecuencias indeseables de su inadecuación personal; d) Las preocupaciones autodespreciativas son fuertes e interfieren con la actividad cognitiva requerida por la tarea; e) La persona espera y anticipa el fracaso y teme ser considerado como inferior por los demás. En esta descripción, también es claramente detectable la participación de un componente cognitivo que malinterpreta y distorsiona la realidad, ya que se magnifican las dificultades o las consecuencias negativas y además, se subestima la propia habilidad para manejar y controlar la situación. Cabe agregar que en el caso particular del adolescente, dada las condiciones especiales de la etapa que está viviendo, tiende a experimentar con mucha intensidad estos sentimientos de insuficiencia personal y la sensación de pérdida de estimación o consideración por parte de sus iguales. En otras palabras, se producen efectos negativos sobre la autoestima del estudiante que pueden dar origen a un amplio espectro de reacciones, desde sentimientos intensos de inferioridad hasta compensaciones o enmascaramientos del conflicto.

Frente a esta realidad, que afecta a un número no despreciable de alumnos, cabe preguntarse qué podemos hacer y qué se está haciendo en nuestras Escuelas para

ayudar a estos estudiantes a enfrentar y superar este tipo de problemas.

### **PROCEDIMIENTOS MÁS FRECUENTEMENTE EMPLEADOS EN LA ESCUELA PARA ENFRENTAR PROBLEMAS DE ANSIEDAD DE EXAMEN**

Si bien la aparición de comportamientos ansiosos por parte de los alumnos no constituye un fenómeno de alta frecuencia en la escuela, no es menos cierto que los profesores se ven enfrentados a este tipo de situaciones, ya sea porque ellos mismos las detectan o porque los propios alumnos les plantean su necesidad de ser ayudados a superar ese problema. Las interrogantes que se nos plantean frente a este hecho son de distinta índole: ¿Existe una preocupación por parte de los profesores para intentar ayudar a sus alumnos a superar este problema?; si es así, ¿qué procedimientos emplean?; ¿existe alguna estrategia que se utilice que haya demostrado ser eficaz en la superación de este tipo de problemas? En una palabra, ¿están capacitados los profesores para asumir en forma eficiente este tipo de conflictos?

Resulta indudable que para intentar responder a estas interrogantes es indispensable obtener información sobre aquello que concretamente está ocurriendo en nuestras escuelas y que nos permita decidir si nuestra preocupación es válida. Los datos que presentaré no constituyen conclusiones derivadas de una investigación formal sobre el tema, sino que más bien representan una aproximación inicial que pretende aportar información preliminar sobre una realidad. La obtención de datos se hizo fundamentalmente mediante entrevistas efectuadas a adolescentes con problemas de ansiedad, revisión de antecedentes de estudiantes que concurren a atención psicológica profesional y también a través del contacto directo con profesores que trabajan en el sistema.

La información obtenida, sin olvidar las limitaciones que nos impone la muestra trabajada, nos permite describir aquellos procedimientos que son de más frecuente utilización en nuestras escuelas para enfrentar el problema de la ansiedad en los adolescentes. Cabe señalar en todo caso que, independientemente del grado de eficacia alcanzado por tales procedimientos, un porcentaje elevado de estudiantes que entregaron su testimonio recuerdan con afecto y agradecimiento a aquellos profesores que fueron receptivos de su problema. La siguiente descripción de procedimientos no implica un orden jerárquico.

#### **1. Procedimiento sobreprotector o paternalista**

La característica esencial de este procedimiento es acoger al alumno con problemas y ofrecerle nuestra protección y solidaridad en relación al conflicto que está padeciendo. Este enfoque sobreprotector ayuda al adolescente a soportar emocionalmente la situación de fracaso; sin embargo, no resulta eficaz en la superación del conflicto pues no tiene como objetivo alcanzar una reestructuración cognitiva de la situación. Más aún, cuando este enfoque se prolonga en el tiempo, se incrementa la probabilidad que aparezcan conductas dependientes o se desarrollen esquemas conformistas que, más que favorecer el desarrollo personal del alumno, tienden a limitarlo en la posibilidad de alcanzar una superación real de su problema. Además, este procedimiento tiene una intención fundamental-

mente “curativa” pero no ofrece alternativas en el plano preventivo.

LUIS BERTOGLIA  
RICHARDS

## **2. Procedimiento de eliminación del estímulo ansiógeno**

Tal como el nombre lo indica, el objetivo principal de este procedimiento es cambiar la situación percibida como generadora de ansiedad, en otra que no lo es o, menos, lo es en menor grado. El ejemplo más típico se produce en nuestras escuelas con las interrogaciones orales. Dado que una cuota importante de alumnos experimenta ansiedad frente a este tipo de evaluaciones, con relativa frecuencia se tiende a permitir que estos estudiantes rindan su prueba en forma escrita. Esta acción permite solucionar el problema, sin embargo, la concebimos sólo como una solución aparente, pues el conflicto permanece latente y es probable que se desencadene en otras circunstancias, ya sea de carácter escolar (profesor que no acepta esta solución y obliga a la interrogación oral) o extraescolar (tener una entrevista para postular a una beca o trabajo). En síntesis, este enfoque tiende a evadir el problema más que a enfrentarlo para llegar a una solución efectiva del mismo y, del mismo modo que en el caso anterior, su intención es más bien “curativa” que preventiva.

## **3. Procedimiento de la estimulación presionante**

La característica distintiva de este procedimiento consiste en presionar al alumno con la intención que llegue a superar el problema, sin embargo, no ofrece alternativas que sean viables para alcanzar este objetivo. Frases como: “Tienes que dejar tus nervios de lado”, “No te puedes dejar llevar por tus nervios” o “Cómo no vas a ser capaz de superar tu problema”, son representativas de este tipo de enfoque. Es altamente probable que estas indicaciones se den con intenciones muy positivas pero también existe una probabilidad que no colaboren eficazmente en la solución del problema, ya que pone al alumno en una situación de desafío que, en lugar de disminuir su nivel de ansiedad, tiende a incrementarlo. El estudiante ya no sólo debe soportar la presión que significa la prueba en sí, sino también la sobrecarga que implica el ser capaz o no de superar su problema. Se produce entonces lo que identificamos como “efecto de boomerang” en que el objetivo buscado –reducir la ansiedad– se invierte, provocando el fenómeno opuesto. Más aún, si el alumno fracasa en su intento tienden a profundizarse sus sentimientos de insuficiencia e incapacidad. Este procedimiento tiene una intención fundamentalmente preventiva pero la estrategia seguida plantea serias dudas sobre su eficacia; puesto que, más que actuar empáticamente, se opera en forma juzgadora y presionante.

## **4. Procedimiento de derivación al especialista**

Tal como el nombre lo indica, este procedimiento consiste en recomendar un tratamiento especializado al problema que plantea el alumno. Entre las razones que llevan a adoptar este enfoque, se pueden describir tres, que son las que aparecen con una mayor frecuencia. La primera de ellas se produce porque el profesor siente que ha fracasado en su intento de ayudar al alumno, es decir, la estrategia empleada, que generalmente representa alguno de los procedimientos

descritos anteriormente, no ha conducido a los resultados esperados y el profesor entonces, sugiere recurrir al especialista. La segunda razón es bastante similar a la anterior pues el profesor experimenta la sensación de no saber cómo ayudar al alumno en el enfrentamiento de su conflicto. La diferencia radica en que, en este caso, no se desarrollan intentos previos, sino que se procede de inmediato a recomendar asistir a un tratamiento psicológico. Una tercera situación, cuya frecuencia de aparición es bastante menor, se genera a partir de una actitud de rechazo o no aceptación por parte del profesor de la problemática que plantea el adolescente. Esta conducta es bastante especial pues pareciera ser que algunos docentes niegan la posibilidad que este tipo de dificultades se produzca y, más que derivar el caso a un especialista, lo que realmente hacen es desembarazarse de la situación. Más aún, en algunas ocasiones, los alumnos experimentan la sensación de haber sido tratados en una forma que ellos perciben como atentatoria a su autoestima.

Para terminar con la descripción de estos procedimientos es importante señalar que un elemento común a todos ellos, es el intento del profesor por tratar de enseñar al alumno técnicas o métodos que lo capaciten para un aprendizaje más eficaz, es decir, se trata de incrementar los recursos que posee el estudiante para enfrentar las pruebas.

Un estudio más exhaustivo de esta realidad probablemente demostraría la existencia de otros procedimientos o enfoques destinados a ayudar a los alumnos ansiosos; sin embargo, sólo he considerado aquellos que, de acuerdo con la información obtenida, son de uso más frecuente. Quisiera insistir finalmente que en un elevado porcentaje, los profesores asumen estos comportamientos de ayuda con la mejor voluntad posible y así lo ratifican los testimonios de los alumnos que recuerdan haber sido acogidos en su problemática. Sin embargo, tales procedimientos tienden a fracasar o solamente llevan a soluciones parciales, puesto que carecen de elementos importantes tanto en el análisis del problema, como en las posibles recomendaciones que de ese análisis se derivan. Ello nos lleva a plantearnos en términos de tratar de desarrollar nuevas estrategias o aproximaciones al problema que, al estar fundadas en principios teórico-clínicos de la Psicología, incrementen la probabilidad de éxito y se traduzcan en resultados más beneficiosos para el alumno, favoreciendo de este modo su desarrollo personal.

#### **ALGUNAS IDEAS TENDIENTES A MEJORAR NUESTRA APROXIMACIÓN A LOS PROBLEMAS DE ANSIEDAD DE EXAMEN**

Para tratar de desarrollar algunos principios o ideas tendientes a mejorar nuestra aproximación al problema, se hace necesario recordar las dos variables que determinan el nivel de ansiedad de una persona, esto es, la evaluación que se hace del estímulo percibido como amenaza y la evaluación de los recursos que se poseen para enfrentar dicho estímulo. Tomando estos dos puntos como marco de referencia, nuestra acción debe estar encaminada a tratar de encontrar mecanismos que permitan la aparición de conductas adaptadas al problema. Ello significa básicamente que el estudiante logre, por un lado, una visión más objetiva de la situación y por otro, un sentimiento de confianza en sí mismo, que

le permita utilizar adecuadamente los recursos que posee para llegar a superar el problema. Las ideas que se plantean a continuación tienen como finalidad esencial el logro de los objetivos reseñados y se ordenan secuencialmente configurando un modelo de acción que debe ser considerado en totalidad y no como alternativas distintas. La aplicación de este modelo, como es lógico, no garantiza la solución del problema pero sí nos ofrece una posibilidad más cierta y real de alcanzar resultados positivos. El modelo contempla las siguientes etapas:

*a. Aceptar la ansiedad*

Aunque parezca paradójico, el primer paso para superar el problema del comportamiento ansioso consiste precisamente en ser capaz de aceptar la ansiedad. Los esfuerzos del profesor deben estar encaminados a que el alumno decida estar con la experiencia, sin combatirla; es decir, que sea capaz de reemplazar el rechazo, rabia o temor que pueda sentir, por una aceptación del hecho. Todas las acciones destinadas a resistir la ansiedad solamente contribuyen a incrementar o prolongar la sensación de desagrado, lo que conduce finalmente a que el alumno haga responsable a la ansiedad del estado en que se encuentra. Indudablemente que este primer objetivo no debe estar revestido de un carácter conformista, sino que debe ser percibido como un primer paso orientado a una superación efectiva del conflicto. Las presiones externas –procedimiento de la estimulación presionante– o propias, solamente conducen a incrementar la ansiedad.

*b. Reevaluar la amenaza percibida en el estímulo*

Una de las características del comportamiento ansioso es la exageración, es decir, la persona tiende a sobreestimar las consecuencias negativas que de su posible fracaso pueden derivarse. Frases tales como: “Si me va mal en esta prueba voy a tener que dejar de estudiar”. “Si no saco una buena nota es que soy un incapaz”. “Si salgo mal no me voy a atrever a llegar a mi casa”, son representativas de la forma exagerada en que el alumno está percibiendo su situación. El estudiante ansioso habitualmente tiene la creencia, no cuestionada, que cada evaluación es cosa prácticamente de vida o muerte, lo que indudablemente interfiere su manejo inteligente de la prueba. Frente a este hecho, es conveniente analizar con el alumno las reales dimensiones del probable fracaso que pueda experimentar. En otras palabras, el objetivo que se persigue es que el alumno sea capaz de lograr una visión más ponderada de la situación, que le permita enfrentar la prueba no como una situación definitiva, sino más bien como una exigencia propia de una asignatura. No son pocas las ocasiones en que, al cuestionarle al estudiante esta creencia, alcanza modificaciones cognitivas importantes que le permiten ver el problema de manera diferente, y evaluarlo por lo tanto, en términos más objetivos y reales.

*c. Analizar con el alumno los recursos que posee para enfrentar la situación*

El objetivo que se persigue en este tercer punto es analizar los métodos y procedimientos que el estudiante emplea para aprender. Este es un aspecto de importancia central en la ayuda que podemos brindar al alumno pues, dada su

naturaleza ansiosa, es probable que el estudiante tenga deficiencias a nivel de las técnicas de aprendizaje que utiliza, lo que lo lleva a experimentar inseguridad en relación con los conocimientos que posee, y ello a su vez, se traduce en un incremento de sus sentimientos de insuficiencia e incapacidad para manejar o enfrentar el conflicto. En este sentido, es esencial enseñar al alumno formas y métodos que sean eficaces para el logro del aprendizaje –existe abundante bibliografía al respecto– de tal modo que al sentir que logra mejores niveles de comprensión y retención, el estudiante vaya adquiriendo una mayor seguridad personal, lo que sin lugar a dudas constituye un paso fundamental en la superación del conflicto. El cambio más importante que se puede lograr en esta etapa, es que el adolescente comience a sentir que ya no es manejado por la ansiedad, sino que él comienza gradualmente a tener un mayor control de la situación. Con respecto a este punto, es importante consignar que gran parte de los profesores entrevistados trataba de capacitar a los alumnos en técnicas y métodos de aprendizaje.

*d. Propiciar oportunidades que permitan al estudiante comprobar que es capaz de enfrentar el problema*

En toda situación de conflicto ansioso es importante comprobar que somos capaces de superarlo. El objetivo central de este punto es lograr que el estudiante compruebe, en forma directa, que es capaz de enfrentar el problema con eficiencia. Este aspecto, que probablemente es el más complejo, puede verse facilitado por el mejor manejo de la ansiedad que el estudiante puede haber logrado con el cumplimiento de los pasos anteriores; es decir, la probabilidad de alcanzar la comprobación aludida se ve incrementada si el estudiante ya reevalúa la amenaza en términos más objetivos y se siente con recursos más poderosos para responder a las evaluaciones. Un buen ejemplo explicativo de este punto, puede ser el alumno que se bloquea frente a las interrogaciones orales y experimenta la sensación de no poder recordar o explicar con claridad aquello que sabe. Una estrategia adecuada a este problema sería la aproximación gradual a la situación, propiciando oportunidades en que el alumno pueda expresarse oralmente, con respecto a una tarea o a un trabajo especial que le hemos encomendado, sin tener la presión de la calificación o la presencia de otros compañeros; es decir, que trabaje en una situación de prueba desprovista de estímulos ambientales presionantes. En la medida que el alumno va obteniendo logros importantes, los cuales deben ser convenientemente reforzados, la situación se irá aproximando gradualmente a una condición normal de evaluación. La comprobación directa de logros importantes en la superación del problema, favorece en el estudiante el desarrollo de la confianza personal. La puesta en práctica de este aspecto demanda del profesor una atención preferencial que indudablemente requiere destinar tiempo extra para ayudar al alumno.

*e. Reforzar los éxitos que alcance el estudiante*

Este último aspecto ya ha sido esbozado en la descripción del punto anterior y consiste simplemente en brindar el apoyo necesario que el estudiante requiere en la medida que va superando las dificultades. En todo caso, más importante

que el refuerzo externo es el autorrefuerzo que el alumno va obteniendo en la medida que va constatando que es capaz de superar su problema. Aquí se produce una retro-alimentación importante puesto que al sentir que puede vencer la ansiedad, su nivel de autoestima se eleva, y ello a su vez aumenta su seguridad para superar definitivamente el problema.

El modelo de acción propuesto en este trabajo debe ser considerado en sus dimensiones exactas; es decir, si bien nos ofrece una probabilidad mayor de éxito en el enfrentamiento de este tipo de problemas, no debemos pensar que es infalible puesto que, sobre todo en aquellos casos en que la ansiedad forma parte de un problema más estructural de personalidad, es perfectamente posible que no se alcancen los fines perseguidos y sea necesario recurrir a un especialista; sin embargo, nos brinda una estrategia válida científicamente para encarar en forma más eficiente el problema de los alumnos con ansiedad de examen.

La tarea que acabo de proponer no es fácil; más aun exige una dedicación especial que implica tener un trato personal con el alumno, ello debido a que problemas de esta naturaleza no se superan mágicamente, sino que requieren de parte del profesor o del orientador una disposición positiva a involucrarse en la situación y esforzarse, junto con el alumno, en el logro de la meta propuesta. Sin embargo, creo que una de las gratificaciones más importantes que podemos tener en la tarea pedagógica, es sentir que hemos sido capaces de ayudar a un alumno en la superación de su conflicto, eliminando de este modo la presencia de factores que estaban obstaculizando su desarrollo personal.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERMÚDEZ, JOSÉ (1985) Análisis interactivo de las reacciones de ansiedad: procesos cognitivos mediacionales. En revista de Psicología General y Aplicada. Vol. 40, España.
- BERTOGLIA, LUIS (1982) La ansiedad y su relación con el aprendizaje. En Revista Perspectiva Educativa N° 5, Instituto de Educación, Universidad Católica de Valparaíso.
- DAVIDOFF, LINDA (1988) Introducción a la Psicología. Ed. McGraw-Hill. Segunda Edición. México.
- GARCÍA- ZAPATERO, GIANNINA (1983) Ansiedad debilitadora y rendimiento escolar. En Revista de Psicología. Vol. 1, N° 1. Universidad Católica del Perú.
- GUIDA, FRANK (1984) Un modelo del proceso psicoeducativo y una aplicación en el estudio de la ansiedad académica, tiempo en la tarea y logros. En serie de Estudios N° 114. Lo Barnechea.
- HEMBREE, RAY (1988) Correlates, causes, effects and treatment of test anxiety. En Review of Educational Research. Vol. 58. NI.
- SARASON, IRWIN (1978) Personalidad. Un enfoque objetivo. Ed. Limusa. México.
- SPIELBERGER, CHARLES (?) Tensión y ansiedad. Editorial Haría México. 1980.