

## ANSIEDAD Y RENDIMIENTO EN ADOLESCENTES ESCOLARES. UNA ALTERNATIVA DE ACCIÓN\*

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

A partir de la segunda mitad del siglo, los estudios sobre ansiedad y rendimiento comenzaron a ser cada vez más frecuentes, demostrando con ello que la preocupación por el tema pasó gradualmente a ocupar un sitio importante en el área de la Psicología Educacional. Las diversas investigaciones realizadas apuntaron, en términos generales, a tratar de indagar los efectos que la ansiedad provocaba en el rendimiento escolar; sin embargo, si bien los resultados apuntaban mayoritariamente a la existencia de correlaciones negativas entre ansiedad y rendimiento, hubo hallazgos que fueron contradictorios, pues mostraron que, en algunas tareas, los estudiantes ansiosos lograban un mejor rendimiento. Sin llegar a un análisis de las diversas investigaciones realizadas, pues no constituye un objetivo de esta ponencia, podemos ejemplificar lo anteriormente dicho, haciendo referencia al trabajo de Hansen y Demel (1969), quienes trabajaron con un grupo de estudiantes de enseñanza secundaria y, al calcular las correlaciones entre la ansiedad y los resultados en tests estandarizados de logro, encontraron que todas estas correlaciones eran negativas, especialmente cuando se trataba de destrezas aritméticas. En cambio, Lynn (1957) encontró correlaciones significativas de tipo positivo entre la ansiedad y el logro en la lectura, aunque no ocurría lo mismo en el plano de la aritmética.

\* El presente artículo fue publicado originalmente en la Revista Perspectiva Educacional N°19-20, 55-58, enero-diciembre, 1989. Editada por el Instituto de Educación de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Ponencia presentada en el XXIII Congreso Interamericano de Psicología. San José. Costa Rica. 1991.

Existen diversas explicaciones posibles que podrían contribuir a aclarar esta contradicción. La primera de ellas hace referencia a la existencia de dos tipos de ansiedad: una que tendría una relación positiva con el rendimiento (ansiedad facilitadora) y otra que afectaría negativamente el rendimiento (ansiedad debilitadora). Una segunda explicación posible enfatiza la importancia del tipo de tareas y señala que la ansiedad tiende a perturbar el rendimiento en tareas complejas y a facilitarlas en tareas más simples y familiares. Mussen y Rosenzweig (1981) refiriéndose a este punto señalan lo siguiente: "Hay algunas tareas escolares que

los niños ansiosos –pero no en exceso ansiosos– realmente ejecutan mejor que sus compañeros no ansiosos de igual inteligencia. Estas son tareas de aprendizaje que involucran elementos sencillos y estructurados con claridad, tareas que requieren un abordaje cauteloso, diligente y una gran cantidad de verificación y reverificación. Pero, en tareas que requieren originalidad, juicio, flexibilidad, creatividad y espontaneidad, los estudiantes menos ansiosos son superiores.”

Una tercera posibilidad explicativa alude a la existencia de una relación curvilínea entre ansiedad y rendimiento, lo que apuntaría a que la ansiedad juega un rol facilitador del rendimiento hasta un determinado punto, pero si el nivel de ansiedad sobrepasa ese punto, el rendimiento empieza a verse obstaculizado.

Independientemente de cuál pueda ser la explicación más acertada del problema que estamos tratando o si cada una de estas explicaciones constituye una parte de una explicación más global e integrativa, parece existir un consenso importante a lo menos en dos aspectos:

- a. El estudiante ansioso se encuentra en una posición desventajosa cuando requiere interactuar con situaciones de mayor complejidad, ya sea a nivel de aprendizaje o de rendimiento.
- b. El estudiante ansioso se encuentra en una posición desventajosa cuando interactúa con situaciones que percibe como competitivas, amenazantes y que lo presionan a actuar con rapidez.

Birney et al. (1969) en un resumen sobre los hallazgos de las investigaciones sobre ansiedad y rendimiento escolar, ya hacía referencia a estos dos aspectos al indicar que los estudiantes ansiosos actuaban mejor en situaciones cooperativas que competitivas y tenían un mejor rendimiento en tareas familiares de complejidad menor.

El factor común que podemos identificar para las dos situaciones señaladas se refiere a las decisiones que el estudiante debe adoptar. Tanto en la interacción con tareas complejas como en el actuar en situaciones competitivas y/o amenazantes, el estudiante debe ser capaz de adoptar un curso propio de acción sin esperar una estructuración externa de la situación, es decir, optar libremente por aquellas conductas que resultan más eficientes y adaptadas en esa situación concreta. Este aspecto parece ser fundamental en la baja de rendimiento que presentan los estudiantes ansiosos, lo que nos llevará a retomar este tema en diferentes momentos del desarrollo de este trabajo.

## **LA ANSIEDAD COMO PROCESO INDIVIDUAL Y SUBJETIVO**

La literatura nos entrega diversas definiciones de ansiedad dependiendo del marco teórico que provienen y de los aspectos que se desee enfatizar; sin embargo, prácticamente todas ellas hacen referencia, en una forma explícita o implícita, a un cierto sentimiento de temor provocado por la existencia de un estímulo que supuestamente nos va a afectar negativamente. Este aspecto alude indudablemente al carácter individual y subjetivo del proceso, puesto que cada persona experimentará su propio nivel de ansiedad, dependiendo de la intensidad con que interactúa con el estímulo ansiógeno, tanto en aspectos referidos a la eva-

luación que la persona hace del estímulo, en términos de cuán amenazante lo percibe, como también en relación a 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, la persona 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. Esta simple descripción nos conduce de nuevo al punto que señalamos en el párrafo anterior.

Cuando el estudiante se percibe sin recursos para enfrentar la situación de examen, a pesar de que objetivamente pudiese tenerlos, se obstaculiza su posibilidad de manejar inteligentemente la información de que dispone, de tal modo de elaborar y/o decidir la respuesta adecuada al problema que enfrenta.

### **ANSIEDAD DE EXAMEN Y COMPORTAMIENTO DE AYUDA**

Son muchas las preguntas que uno puede plantearse a partir de las ideas señaladas anteriormente; sin embargo, en este caso concreto, más que preocuparse de los aspectos teóricos de estas formulaciones, nos interesa centrarnos en las consecuencias prácticas del problema planteado; es decir, cuestionarnos sobre lo que pasa en nuestras escuelas con los estudiantes que presentan problemas de ansiedad de examen, principalmente en términos del comportamiento de ayuda que asume el profesor en relación con dicho problema.

Un estudio exploratorio (Bertoglia, 1989) realizado con escolares adolescentes de algunos establecimientos educacionales de las ciudades de Valparaíso y Viña del Mar, nos entrega información al respecto. Si bien esta información constituye una aproximación inicial al problema, cuyos resultados no son generalizables, debido principalmente a las limitaciones que impone la muestra trabajada, sí nos permite apreciar que los procedimientos de ayuda empleados por los profesores tienden a ser poco eficaces en el enfrentamiento del problema. Con la finalidad de poder fundamentar mejor esta aseveración, haré una breve descripción de los procedimientos que, en ese estudio, aparecen con una mayor frecuencia de utilización para enfrentar problemas de ansiedad de examen. El primer procedimiento llamado *sobre protector* o *paternalista* tiene como característica esencial acoger al alumno con problema, y ofrecerle protección y solidaridad en relación con el conflicto que está padeciendo; sin embargo, tiende a ser poco eficaz en la superación del problema, pues no tiene como objetivo alcanzar una reestructuración cognitiva de la situación, que permita al estudiante modificar efectivamente sus ideas y creencias en torno a sentirse incapaz de superar el conflicto. Más aún, puede llegar a tener efectos negativos si contribuye a propiciar una actitud conformista en el alumno. Un segundo enfoque utilizado en estas situaciones es el *Procedimiento de eliminación del estímulo ansiógeno* cuyo objetivo principal es cambiar la situación percibida como generadora de ansiedad, por otra que no lo es o, al menos, lo es en menor grado. Permitir a un estudiante que teme a las interrogaciones orales, que rinda su prueba por escrito, es un ejemplo típico de este procedimiento; sin embargo, esta solución sólo es aparente y constituye una forma de evadir la situación, pues el problema permanece latente y es altamente probable que se desencadene en otras circunstancias, sean estas de

tipo escolar o extraescolar. El tercer procedimiento se identifica con el nombre de *Procedimiento de la estimulación presionante* cuya característica distintiva consiste en presionar al alumno con la intención de lograr que llegue a superar el problema. 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 procedimiento. En este caso, el estudiante es puesto en una situación de desafío que, en lugar de disminuir su nivel de ansiedad, tiende a incrementarlo. El alumno 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. La cuarta forma que se utiliza en este tipo de casos, es el *Procedimiento de derivación al especialista* cuya finalidad principal consiste, como lo indica su nombre, en recomendar un tratamiento especializado al alumno que plantea el problema.

La lectura de las descripciones anteriores, sobre todo los tres primeros procedimientos, puesto que el cuarto no constituye una acción directa sobre el problema, nos permite constatar que tales comportamientos de ayuda carecen de elementos importantes, tanto en el análisis del problema como en las posibles acciones y recomendaciones que de ese análisis se derivan. Más bien parecen enfoques intuitivos o basados en el sentido común que no llegan a los aspectos esenciales del problema, ni tampoco ofrecen alternativas reales y viables para el estudiante. Más aún, en algunos casos pueden llegar a generar efectos secundarios no deseados que podrían contribuir a agudizar el problema. Frente a esta realidad y al hecho que muchos estudiantes con este tipo de problemática, fundamentalmente por razones de tipo económico, no tienen la posibilidad de acceder a tratamientos especializados, es que mi proposición apunta a la posibilidad de capacitar a los profesores en su proceso de formación, de tal modo que, en un nivel primario, puedan asumir eficientemente esta responsabilidad, sin que ello signifique superposición de roles con el psicólogo.

Lógicamente esta proposición no constituye la única alternativa de acción. El problema podría ser enfocado a partir de distintas perspectivas, desde la implementación de políticas globales de salud psicológica encaminadas a posibilitar el acceso de las personas a tratamientos de esta naturaleza hasta la realización de estudios válidos de carácter multidisciplinario, orientados a hacer las modificaciones que fuesen necesarias, especialmente en el plano de la metodología, la evaluación y el clima de las escuelas, con la finalidad de disminuir la carga ansiógena que, para muchos estudiantes, conlleva el aprendizaje escolar; sin embargo, las dificultades que implica la implementación de ideas de esta envergadura, dada la multiplicidad de variables que en ellas intervienen, me ha llevado a proponer la idea de modificar el curriculum de formación psicológica de los profesores, incorporando el conocimiento y aplicación de métodos y procedimientos efectivos para ayudar a los estudiantes a enfrentar sus problemas de ansiedad. Si bien esta alternativa no abarca el problema en su totalidad pues excluye el plano psicoterapéutico, puede prestar en la práctica una gran utilidad, teniendo además la ventaja de una implementación más fácil y rápida.

## **LA CAPACITACIÓN DE PROFESORES COMO UNA ALTERNATIVA DE ACCIÓN FRENTE AL PROBLEMA**

En los planteamientos iniciales de este trabajo hicimos referencia a un aspecto central en los estudiantes ansiosos, relacionado con el problema que experimentan en el plano de la toma de decisiones. El estudiante ansioso tiende a sentirse sobrepasado por la situación, magnificando el grado de amenaza que ella tiene y, al mismo tiempo, autopercebiéndose sin recursos para enfrentarla, lo que lógicamente disminuye su posibilidad de tomar decisiones inteligentes y creativas. Si enfocamos el problema desde esta perspectiva, necesariamente deberíamos considerar que cualquier procedimiento de ayuda debería contemplar a lo menos dos objetivos básicos. Por un lado, colaborar con el estudiante para que logre dimensionar el problema en una perspectiva más realista y, por otro, ayudarlo a valorar e incrementar los recursos de que dispone para enfrentar la situación. Sin entrar a considerar los aspectos formales relacionados con la manera en que debería planificarse esta capacitación, ni tampoco la forma en que ella debería integrarse al plan curricular de Psicología en la formación de profesores, estimo necesario hacer una referencia mayor a los objetivos propuestos, debido a las acciones directas que de ellos se derivan.

### **1. Colaborar con el estudiante para que reevalúe la amenaza percibida en el estímulo**

Una de las características de la persona ansiosa es su tendencia a sobredimensionar las consecuencias negativas que puedan derivarse de su posible fracaso. Sus preocupaciones tienden a manifestarse en términos definitivos, sin dejarse alternativas 'frente al' problema. Expresiones tales como: "Es mi última oportunidad" o "si me va mal en esta prueba, no tengo nada más que hacer", son representativas de la forma exagerada en que percibe la situación; más aún, habitualmente no llega a cuestionarse estas creencias, sino que las acepta como una evidencia de la realidad. Frente a este hecho, es conveniente analizar con el alumno las reales dimensiones del fracaso que pueda experimentar. En otras palabras, el objetivo que se persigue es que el alumno pueda lograr una visión más ponderada de la situación, que le permita enfrentar la prueba no como una situación definitiva, sino como lo que es realmente: 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.

### **2. Ayudar al estudiante a valorar e incrementar sus recursos**

Este segundo objetivo apunta principalmente a capacitar al estudiante en el empleo de técnicas y métodos de estudio que no solamente sean eficaces, sino también apropiadas a la índole de la problemática que experimenta. El estudiante ansioso, dada su condición, habitualmente tiene deficiencias a nivel de las técnicas de aprendizaje que emplea, lo que lo lleva a experimentar inseguridad en relación con los conocimientos y recursos que posee, y ello a su vez, se traduce en un incremento de sus sentimientos de insuficiencia e incapacidad para manejar y enfrentar su problema. La utilización de técnicas apropiadas que mejoren sus niveles de comprensión y retención contribuirán a desarrollar una

mayor seguridad personal, lo que constituye un paso valioso en la superación del conflicto. La reestructuración cognitiva más importante que se persigue con este objetivo es que el estudiante comience a darse cuenta que ya no es manejado por la ansiedad, sino que él comienza gradualmente a disponer de recursos que le van permitiendo tener un mayor control de la situación.

Resulta indudable que un plan de capacitación de profesores encaminado a lograr una aproximación primaria eficiente al problema de los estudiantes ansiosos, implica ir más allá de las ideas generales que hemos planteado, abarcando entre otras cosas aspectos relacionados con el conocimiento del fenómeno ansioso, sus manifestaciones, la sensibilización del docente frente a esta responsabilidad. etc. Al mismo tiempo, dicho plan debería contemplar las limitaciones que la capacitación tiene, manteniendo su acción en el plano de la consejería y asesoría del estudiante, sin entrar al terreno psicoterapéutico. Como se puede ver, la tarea es bastante más amplia; mi intención sólo ha sido plantear una alternativa de acción que puede ser viable en el corto plazo, frente a una problemática educacional que, en la actualidad, carece de respuesta.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALCALAY, L. Y ANTONIJEVIC N. (1987) Motivación para el aprendizaje: Variables afectivas. En *Revista de Educación* N° 144. Chile.
- BALL, SAMUEL (1985) La Motivación Educativa. Ed. Narcea. 1988. BERMÚDEZ, JOSÉ: Análisis interactivo de las reacciones de ansiedad: procesos cognitivos mediacionales. En *Revista de Psicología General Aplicada*. Volumen 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. Chile.
- BERTOGLIA, LUIS (1989) El estudiante ansioso, una forma de enfrentar el problema. En *Revista Perspectiva Educativa* N° 15. Instituto de Educación, Universidad Católica de Valparaíso. Chile.
- DAVIDOFF, LINDA (1988) Introducción a la Psicología. Editorial McGraw-Hill. México.
- GARCÍA-ZAPATERO, GIANINA (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.
- SARASON, IRWIN (1978) Personalidad. Un enfoque objetivo. Editorial Limusa. México.
- SPIELBERGER, CHARLES (1980) Tensión y ansiedad. Editorial Harla. México.
- TOMLINSON, PETER (1984) Psicología Educativa. Ediciones Pirámide, S.A. Madrid.