

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Y ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN OPTOMETRÍA

Raúl Eduardo Montenegro¹

Universidad Especializada de Las Américas (UDELAS), Panamá

raul.montenegro.29@udelas.ac.pa

<https://orcid.org/0000-0002-4317-0232>

DOI: 10.37594/oratores.n19.1198

Fecha de recepción:13/11/2023

Fecha de revisión:28/11/2023

Fecha de aceptación:05/12/2023

RESUMEN

La ansiedad ante los exámenes es uno de los problemas que con más frecuencia se presenta en los estudiantes que se enfrentan a diversas pruebas académicas. Muchos al utilizar estrategias de aprendizaje como actividades conscientes e intencionales pueden lograr guiar sus acciones para alcanzar las determinadas metas de aprendizaje. El objetivo de esta investigación fue analizar la relación que existe entre la utilización de las estrategias de aprendizaje y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto semestre de la Licenciatura en Doctorado Profesional en Optometría de la UDELAS. Esta investigación tuvo un diseño no experimental de tipo transversal, descriptivo-correlacional, en la que se midió el nivel de relación entre ambas variables. La muestra fue de 18 estudiantes de cuarto semestre del turno matutino de la sede central de UDELAS. Fueron seleccionados mediante un tipo de muestra estadística no probabilístico por conveniencia. Los estudiantes cumplían con las características de la investigación y eran el total de estudiantes que pertenecían al grupo matutino del único curso de cuarto semestre de la carrera de doctorado profesional en optometría. Se utilizó el programa estadístico SPSS para realizar los análisis respectivos de la investigación. Mediante el análisis de datos se encontró una correlación positiva moderada, significativa ($r: 0.635$; sig. 0.05) entre las variables de ansiedad ante los exámenes y el uso de estrategias de aprendizaje. Dichos resultados nos indicaron que es de suma relevancia brindar al estudiante las estrategias pertinentes que favorezcan un mejor entendimiento de la información y lograr reducir fracasos que muchas veces están ligados a la ansiedad que estos presentan y se debe al no estudiar correctamente, a la falta de comprensión y al no contar con las estrategias que mejoren su aprendizaje.

Palabras clave: Ansiedad ante los exámenes, aprendizaje, cognición, estrategias de aprendizaje, metacognición.

¹ Licenciado en Psicología con especialización en psicología educativa, Magister en Medición, evaluación e investigación educativa, Especialista en psicología educativa con especialización en trastornos del aprendizaje y conducta, Maestrante en psicología educativa con especialización en trastornos del aprendizaje y conducta. Director de Investigación y Docente tiempo completo en la Universidad Especializada de las Américas.

LEARNING STRATEGIES AND ANXIETY BEFORE EXAMS IN STUDENTS OF THE DEGREE IN OPTOMETRY

ABSTRACT

Test anxiety is one of the most common problems for students facing various academic tests. Many by using learning strategies such as conscious and intentional activities are able to guide their actions to achieve certain learning goals. The objective of this research was to analyze the relationship between the use of learning strategies and test anxiety in students in the fourth semester of the Professional Doctorate Degree in Optometry at UDELAS. This research had a non-experimental, cross-sectional, descriptive-correlational design, in which the level of relationship between both variables was measured. The sample consisted of 18 fourth-semester students from the morning shift at UDELAS headquarters. They were selected using a non-probabilistic statistical sample type for convenience. The students met the characteristics of the research and were the total number of students who belonged to the morning group of the only fourth semester course of the professional doctorate degree in optometry. The SPSS statistical program was used to carry out the respective analysis of the research. Through data analysis, a significant, moderate positive correlation ($r: 0.635$; sig. 0.05) was found between the variables of anxiety before exams and the use of learning strategies. These results indicated that it is extremely important to provide the student with the pertinent strategies that favor a better understanding of the information and to reduce failures that are often linked to the anxiety they present and is due to not studying correctly, to the lack of understanding and not having the strategies that improve their learning.

Keywords: Test anxiety, learning, cognition, learning strategies, metacognition.

INTRODUCCIÓN

La ansiedad puede definirse como aquel sentimiento desagradable de temor que se percibe como una señal de alerta que advierte de un peligro amenazante. Actualmente, son considerados los términos tanto de ansiedad y angustia como sinónimos para manejos clínicos; pero cabe recalcar que la ansiedad por sí sola no es considerada una enfermedad, ya que al verificar su función está, se contempla en una amplia gama de respuestas emocionales que puede presentar cualquier persona ante cualquier evento (Piemontesi, Heredia y Furlan, 2012)

Al analizar la ansiedad desde los postulados de la Teoría Cognitiva, se muestra un énfasis en los procesos mediante los cuales el individuo evalúa y responde a los estímulos que provienen del ambiente. Estas teorías consideran la ansiedad como una respuesta u output post cognitivo. De este modo, para que ocurra la respuesta de ansiedad es preciso que anteriormente tenga lugar un conocimiento, una interpretación y/o una valoración del objeto o de la situación. En consecuencia,

la valoración cognitiva es el elemento clave en la génesis de la respuesta de ansiedad (Perez, Rivera y Gómez, 2014).

Según Álvarez (2012), La ansiedad ante los exámenes en el campo cognitivo comprende un conjunto de preocupaciones relacionadas con pensamientos de no aprobar u obtener un bajo rendimiento al esperado y las posibles consecuencias de esto. Cabe destacar que un mal resultado en un examen puede impedir, retrasar o dificultar al estudiante el ingreso o avance en su carrera, acceder a becas o cualquier otro logro.

Dentro de la ansiedad podemos encontrar un rasgo específico-situacional conocido como ansiedad frente a los exámenes, el cual se caracteriza por la predisposición a responder con altos niveles de ansiedad en situaciones en las que las aptitudes y conocimientos adquiridos del individuo se están evaluando, logrando así que las personas presenten síntomas físicos, cognitivos, emocionales y conductuales de ansiedad (Navas y Vargas, 2012).

Piemontesi, Heredia, y Furlan (2012), en su estudio *“Propiedades Psicométricas De La Versión En Español Revisada Del Inventario Alemán De Ansiedad Ante Exámenes”* mostraron resultados a favor del carácter multidimensional de la ansiedad ante exámenes, y de este modo la dimensión clásica de preocupación pudo ser reconocida como un constructo múltiple y diferente, por lo que en ese momento se realizaron diversos intentos para lograr determinar cuántas y cuales dimensiones se necesitaban para ser diferenciadas dentro del constructo general, para poder entender más a fondo el dominio del contenido de la ansiedad ante los exámenes. Para poder controlar esta ansiedad que se presenta ante los exámenes se recomienda el uso de estrategias de aprendizaje, la cual se puede definir como los comportamientos que pueden desplegarse durante el proceso de aprendizaje del estudiante, y pueden influir en el proceso de codificación de la información que él debe aprender, la cual delimita dos principales componentes de las estrategias de aprendizaje, que son los procedimientos que se despliegan en el proceso de aprendizaje con el objetivo de aprender y la determinada forma de procesar la información que debe aprender para su correcta codificación (Pizano, 2012).

Debido a esta problemática, se busca dar respuesta a la siguiente pregunta: ¿Existe una relación entre las estrategias de aprendizaje que utilizan los estudiantes y la ansiedad ante los exámenes en universitarios de cuarto semestre de la Licenciatura en Doctorado Profesional en Optometría de la UDELAS?

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación que existe entre la utilización de las

estrategias de aprendizaje y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto semestre de la Licenciatura en Doctorado Profesional en Optometría de la UDELAS.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño de investigación

El diseño empleado en esta investigación fue no experimental de una aplicación, ya que no se manipulo deliberadamente las variables de estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes, por lo que sólo se midió, se observó y se analizó en su respectivo medio en el que se realizará una aplicación (Monje, 2011).

Tipo de estudio

El tipo de investigación fue transversal, descriptivo-correlacional; transversal porque se centró en analizar cuál es el nivel o estado de una o diversas variables en un momento dado del tiempo, descriptivo porque busco describir las estrategias de aprendizaje que pueden ayudar a disminuir la ansiedad ante los exámenes, y correlacional porque se buscó analizar la relación que existe entre las estrategias de aprendizaje y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la licenciatura en doctorado profesional en optometría de la UDELAS (Sousa, Driessnack, y Costa, 2007).

Población, grupo estudio, tipo de muestra estadística

La población estuvo conformada por los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Doctorado profesional en Optometría de la Universidad Especializada de las Américas, con un grupo estudio de 18 estudiantes escogidos mediante un tipo de muestra estadística no probabilístico por conveniencia, debido a que los estudiantes cumplían con la características de la investigación y eran el total de estudiantes que pertenecían al grupo matutino que asistían a clase en el cuarto semestre de la carrera de doctorado profesional en optometría (Espinosa, 2016).

Variables e instrumentos de la investigación

Las variables estudiadas fueron las estrategias de aprendizaje y la ansiedad ante los exámenes, para la medición de las mismas, se utilizó el Cuestionario De Ansiedad Ante los Exámenes (CAEX) de Valero (1999), el cual recoge la variedad de respuestas motoras, verbales, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar estos problemas, junto con la tipología de exámenes más frecuentes y la Escala de estrategias de aprendizaje (ACRA) que busca medir las estrategias de aprendizaje que usan los estudiantes.

Consideraciones éticas

Para el estudio se realizaron los permisos pertinentes con la Universidad, en la que se comunicó con el coordinador de carrera, quien permitió la aplicación del instrumento a la muestra de estudiantes. Para ello, se gestionó un consentimiento informado sobre los instrumentos a aplicar y el respectivo acuerdo con la aplicación del instrumento.

Procedimiento

Para la aplicación del instrumento, fue necesario realizar la validez y confiabilidad de instrumentos. El mismo consistía en aplicar los instrumentos en un estimado de la población y luego de llenarlos, realizar los análisis respectivos en el programa estadístico IBM SPSS versión 24 (IBM Corp, 2016).

Para dichos análisis se utilizaron la prueba “análisis factorial”, la cual determina el nivel de validez del instrumento. Para la confiabilidad se utilizó la prueba “análisis de fiabilidad”, la cual determina el nivel de confiabilidad del instrumento.

Los resultados del cuestionario CAEX y la escala ACRA fueron de un 96% de validez para el ACRA y un 89% de validez para el CAEX. En cuanto a la confiabilidad, los resultados fueron de 0.986 de confiabilidad para el ACRA y 0.879 de confiabilidad para el CAEX, mostrándose aplicables para la aplicación a la muestra estimada.

Para el análisis de resultados se utilizó el programa estadístico IBM SPSS versión 24 (IBM Corp., 2016), se introdujeron las bases de datos elaborada a partir de la recolección de información mediante las respuestas obtenidas de los estudiantes.

Resultados

Los resultados de la investigación están organizados para darles respuesta a los objetivos que conforman esta investigación, el primer objetivo a responder es el siguiente:

Analizar la relación que existe entre el uso de las estrategias de aprendizaje y la ansiedad de los estudiantes ante los exámenes en estudiantes de cuarto semestre de la Licenciatura en Doctorado Profesional en Optometría.

Para esto se realizó un análisis estadístico cuantitativo tomando en cuenta tanto el factor de ansiedad ante los exámenes como el de las estrategias de aprendizaje, encontrando lo siguiente:

Se puede observar una correlación significativa ($p: 0.005$), entre la ansiedad de los estudiantes

ante los exámenes y el uso de las estrategias de aprendizaje, lo cual nos indica que entre más ansiedad presentan los estudiantes, más estrategias de aprendizaje tienden a utilizar, mostrando la relación directa entre ambas y la importancia de intervenir en una de estas variables para poder trabajar la otra. También se observan los datos que se encontraron fuera del margen de la correlación, porque son aquellas personas que tienden a no presentar ansiedad ante los exámenes y se muestra que si conocen o utilizan sus estrategias de aprendizaje (Ver tabla 1).

Tabla 1: Correlación de ansiedad ante los exámenes y estrategias de aprendizaje

		Ansiedad ante los exámenes	Estrategias de aprendizaje
Ansiedad ante los exámenes	Correlación de Pearson	1	,635(**)
	Sig. (bilateral)		,005
	N	18	18
Estrategias de aprendizaje	Correlación de Pearson	,635(**)	1
	Sig. (bilateral)	,005	
	N	18	18

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia del autor

Se encontró, que el 46.07% de los estudiantes presenta ansiedad ante los exámenes en cuanto a las reacciones de evitación, lo que indica que al ellos tratar de evitar las obligaciones y tareas esto incrementa una ansiedad por no entregar los trabajos que los perjudica en gran medida, también se encontró que un 38.45% de los estudiantes presenta ansiedad ante las preocupaciones, mostrándonos que entre más se preocupan por su evaluación, más se incrementa la ansiedad en ellos (Ver tabla 2).

Tabla 2: Nivel de ansiedad ante los exámenes de los estudiantes

		Porcentaje (%)
Válidos	Preocupación	38.45
	Reacciones fisiológicas	7.74
	Situaciones	7.74
	Evitación	46.07
	Total	100.0

Fuente: CAEX, 2022

En cuanto a las estrategias de aprendizaje, se encontró que un 36% de los estudiantes tienden a utilizar la estrategia de adquisición que son aquellas que facilitan el logro de tareas y el

entendimiento de los textos de estudios, pero al ellos no conocerlas, se les dificulta emplearlas en su vida universitaria. Las estrategias van desde las simples habilidades de estudio como el subrayado de la idea principal, hasta los procesos de pensamiento complejo como el uso de analogías para relacionar el conocimiento previo con la nueva información, además del aprendizaje estratégico que nos permite transferir el conocimiento de un contexto a otro (Ver tabla 3).

Tabla 3: Estrategias de aprendizaje de los estudiantes

		Porcentaje (%)
Válidos	Adquisición	36
	Codificación	25
	Recuperación	14
	Apoyo	25
	Total	100

Fuente: ACRA, 2022

En las reacciones de evitación se encontró que un 55.60% de los estudiantes sienten una ligera ansiedad, mientras que un 27.80% de los estudiantes tienden a sentirse un poco intranquilos y un 5.6% se siente bastante ansiosos, esto muestra que la mayor parte de la población tiende a sentir ansiedad cuando evitan realizar la prueba, lo que al convertirse en algo frecuente, puede ocasionar problemas de rendimiento académico al no entregar las tareas, pruebas o exámenes finales por miedo a fracasar (Ver tabla 4).

Tabla 4: Factor de Reacciones de Evitación

		Frecuencia	Porcentaje (%)
Válidos	No siento nada	2	11.1
	Ligera ansiedad	10	55.6
	Un poco intranquilo	5	27.8
	Bastante ansioso	1	5.6
	Total	18	100.0

Fuente: CAEX, 2022

En cuanto al factor de preocupación, se encontró que un 11,10% no sienten nada, a diferencia de un 27.80% de los estudiantes consideran que considera que se sentían un poco intranquilos y un 27,80% se consideraron bastante ansioso debido a alguna preocupación, y un 22.20% se consideran bastante ansiosos debido a sus preocupaciones, lo que muestra la importancia de poder brindar las estrategias de aprendizaje necesarias que ayuden a los jóvenes a poder entender mejor el texto estudiado, y así lidiar con asuntos familiares y personales que pueden afectarlo en el ámbito escolar,

lo que también conlleva a su bajo rendimiento, y a la preocupación presente en los estudiantes debido a la posibilidad del fracaso escolar (Ver tabla 5).

Tabla 5: Factor de Preocupación

		Frecuencia	Porcentaje (%)
Válidos	No siento nada	2	11.1
	Ligera ansiedad	2	11.1
	Un poco intranquilo	5	27.8
	Bastante ansioso	5	27.8
	Muy ansioso	4	22.2
	Total	18	100.0

Fuente: CAEX, 2022

Se encontró un 22.20% de los estudiantes consideran que algunas veces utilizan las estrategias de adquisición, mientras que un 61.10% de los estudiantes la tienden a utilizar bastante veces y un 16.70% de los estudiantes siempre o casi siempre la utilizan. La importancia de la estrategia de adquisición en los estudiantes es debido a que para adquirir la información se debe lograr “atender”, ya que los procesos atencionales tienden a seleccionar, transformar y transmitir la información desde el ambiente con el que tienen más contacto sensorial (Ver tabla 6).

Tabla 6: Estrategia de Adquisición

		Frecuencia	Porcentaje (%)
Válidos	Algunas veces	4	22.2
	Bastantes veces	11	61.1
	Siempre o casi siempre	3	16.7
	Total	18	100.0

Fuente: ACRA, 2022

En cuanto a las estrategias de codificación de la información se encontró en el Cuadro 7, que un 33.30% de los estudiantes utilizan esta estrategia algunas veces, mientras que un 55.60% de los estudiantes tienden a utilizarla bastante veces, y un 11.10% de la población la utilizan siempre o casi siempre, mostrándonos que existe un gran porcentajes de estudiantes que no utilizan esta estrategia, la cual es de mucha importancia debido a que se utilizan para transmitir la información de la memoria de corto plazo, a la de largo plazo y conectan los conocimientos previos para luego integrarlos a estructuras de conocimiento mucho más amplias (Ver tabla 7).

Tabla 7: Estrategia de Codificación

		Frecuencia	Porcentaje (%)
Válidos	Algunas veces	6	33.3
	Bastantes veces	10	55.6
	Siempre o casi siempre	2	11.1
	Total	18	100.0

Fuente: ACRA, 2022

Discusión

El análisis de la información recogida en el estudio realizado, demostró que la ansiedad ante los exámenes y el uso de las estrategias de aprendizaje es uno de los problemas que se presentan por los estudiantes que se enfrentan a diversas pruebas académicas.

La ansiedad ante los exámenes y las estrategias de aprendizaje son un conjunto de áreas de gran importancia dentro del proceso de aprendizaje y la mejora del conocimiento del estudiante en el proceso educativo. Si se les logra trabajar una de estas aéreas, la otra mejoraría considerablemente, por lo que es de mucha importancia trabajar en las herramientas necesarias para ayudar al estudiante a disminuir la ansiedad ante los exámenes y aumentar el uso de las estrategias de aprendizaje.

EN CUANTO A LOS ANÁLISIS

Al aplicar el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX), a los estudiantes al momento de realizar un examen se logró medir un mayor porcentaje de las reacciones de evitación. Esto indica que la mayoría de la población estudiantil reacciona de manera evitativa a la hora de realizar una prueba académica y más si no han estudiado, tal como se apreció en la tabla 2.

Al analizar las reacciones de evitación que originan la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, encontramos que los estudiantes entre más evitan realizar el examen, por miedo al fracaso más se les origina ansiedad ante los exámenes, tal como se apreció en la tabla 4.

Los estudiantes también mostraron altos niveles de preocupación al realizar un examen, evidenciando una inseguridad al no estudiar con anterioridad el examen o al miedo de poder fracasar en dicha prueba, como se evidencio en la tabla 5.

En cuanto a las estrategias de aprendizaje, se mostró en la tabla 6, que los estudiantes tienden a utilizar mucho la estrategia de adquisición, está estrategia se relaciona con los procesos que un estudiante utiliza para captar la información que ha de aprender, tales como: conducta exploratoria,

subrayado lineal e idiosincrático, repetición, uso de epígrafes, repaso en voz alta y repaso mental.

Se considera el uso de las estrategias de aprendizaje como un pilar principal para explicar la ansiedad ante los exámenes y sus relaciones con el rendimiento académico.

También se mostró que los estudiantes utilizan estrategias de codificación, la cual procura medir el análisis y tratamiento que hace el alumno cuando intenta aprender un material como se evidencio en la tabla 7. Esta estrategia se puede utilizar en el uso de reglas mnemotécnicas, elaboración de la información y organización de la misma.

En cuanto al objetivo general:

Se evidencio que los estudiantes presentaron ansiedad ante los exámenes, pero al mismo tiempo presentaron estrategias de aprendizaje ante estas situaciones, lo que nos lleva a interpretar que ante una situación alta de ansiedad los estudiantes utilizan estrategias de aprendizaje para poder salir bien en el examen, ya que al aumentar la ansiedad aumentan las estrategias de aprendizaje, esto muestra que se cumple con el objetivo general de la investigación al evidenciar la relación existente entre ambas variables, como se evidencio en la tabla 1.

Propuesta a sugerir

Es de suma relevancia brindar al estudiante las estrategias pertinentes que favorezcan un mejor entendimiento de la información y lograr reducir fracasos que muchas veces están ligados a la ansiedad que estos presentan, es por esto que se propone realizar talleres de estrategias de aprendizaje a los estudiantes de la Licenciatura en Optometría, en el que la Facultad se vincule directamente a través del coordinador de la carrera quien solicite el apoyo al Departamento de psicología para que brinde estos talleres.

Aplicación de estos hallazgos en la UDELAS

Los hallazgos encontrados en esta investigación podrían aplicarse a otras Licenciaturas del área de la Facultad de Ciencias médicas y clínicas y la Facultad de Biociencias y Salud Publica, debido a que los estudiantes al enfocarse demasiado en las ciencias exactas olvidan o no conocen sus estrategias de aprendizaje, por lo que los hallazgos de esta investigación serian los primeros pilares para mas estudios ligados a este tema.

También los hallazgos mostrados podrían aplicarse en otras universidades del país en el que se evalúen la ansiedad que presentan los estudiantes ante los exámenes y sus estrategias de aprendizaje y así poder diseñar un programa enfocado en los estudiantes para poder mejorar dichas áreas.

Trabajos a futuros

A futuro se pretende diseñar un Programa de estrategias de aprendizaje para estudiantes enfocado en la reducción de la ansiedad ante los exámenes, el cual brindara estrategias para una mejor comprensión a la hora de estudiar, al igual que algunas estrategias a utilizar si el estudiante siente que esta ante una ansiedad en un momento de examen.

Agradecimientos

Un agradecimiento muy profundo al Dr. Luis Valero Aguayo, Catedrático de la Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga, quien me facilito el Cuestionario de Ansiedad ante los exámenes (CAEX) y el programa de ordenador para la ejecución del mismo, ambos de su autoría. También queremos agradecer a la Mgtr. Olga Gilkes, quien nos facilitó la Escala de estrategias de aprendizaje (ACRA), instrumento fundamental para la realización de esta investigación, al igual que al Decanato de Investigación de la UDELAS, quienes colaboraron en la realización de esta publicación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Espinosa, I. (2016). Tipos de muestreo. Biblioteca Virtual En Salud Honduras, 1, 2-6.
- IBM Corp. (2016). IBM SPSS Statistics para Windows, versión 24.0. Armonk, Nueva York: Obtenido de <https://hadoop.apache.org>
- Monje, C. (2011). Metodología De La Investigación Cualitativa Y Cuantitativa. Colombia: Universidad Sur colombiana.
- Navas, W., & Vargas, M. (2012). Trastornos De Ansiedad:Revisión Dirigida Para Atención Primaria. Revista Medica De Costa Rica Y Centroamérica , 497-507.
- Pérez, D., Rivera, S., & Gómez, J. (2014). Prevalencia De Ansiedad En Estudiantes Universitarios. Scielo , 79-89.
- Piemontesi, S., Heredia, D., & Furlan, L. (2012). Propiedades Psicométricas De La Versión En Español Revisada Del Inventario Alemán De Ansiedad Ante Exámenes (Gtai-Ar) En Universitarios Argentinos . Universitas Psychologica, 11(1) , 177-186.
- Pizano, G. (2012). Las Estrategias De Aprendizaje Un Avance Para Lograr El Adecuado Procesamiento De La Información. Investigación Educativa , 57-68.
- Sousa, V., Driessnack, M., & Costa, I. (2007). Revisión De Diseños De Investigación Resaltantes Para Enfermería. Parte 1: Diseños De Investigación Cuantitativa. Rev. Latino-Am Enfermagem ., 15 (3), 1-6
- Valero, L. (1999). Evaluación De Ansiedad Ante Exámenes: Datos De Aplicación Y Fiabilidad De Un Cuestionario Caex. Anales De Psicología, 223-231.