



Ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio en educación superior

Test anxiety and study habits in higher education

Teste a ansiedade e os hábitos de estudo no ensino superior

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

María Isabel Ruiz-Segarra

isabelruizsegarra@gmail.com

ORCID: 0000-0002-4432-7449

Instituto Tecnológico Universitario Cordillera, Ecuador

Recibido 17 de noviembre 2020 | Arbitrado y aceptado 14 de diciembre 2020 | Publicado en diciembre 2020

RESUMEN

Esta investigación analiza la ansiedad ante exámenes y los hábitos de estudio en jóvenes (N=179) que cursan estudios tecnológicos universitarios en una institución particular de la ciudad de Quito- Ecuador. El modelo de investigación utilizado fue cuantitativo y con un diseño descriptivo y correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el "Cuestionario de Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje" y el "Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes". Los resultados evidencian que los hábitos de estudio son deficientes, particularmente la búsqueda de información, la ansiedad ante exámenes está en niveles bajos y existe una correlación negativa entre los hábitos de estudio y la ansiedad ante exámenes. Se concluye que es necesario incorporar programas de intervención para mejorar los hábitos de estudio y que quienes mantienen una rutina adecuada de estudios reportan niveles más bajos de ansiedad a la hora de rendir una evaluación.

Palabras clave: Hábitos de estudio; ansiedad ante exámenes, educación superior

ABSTRACT

This research analyzes test anxiety and study habits in young people (N = 179) who study university technology studies in a particular institution in the city of Quito-Ecuador. The instigation model used was quantitative and with a descriptive and correlational design. The instruments used were the "Study Habits and Motivation for Learning Questionnaire" and the "Test Anxiety Questionnaire". The results show that study habits are poor, particularly the search for information, test anxiety is at low levels and there is a negative correlation between study habits and test anxiety. It is concluded that it is necessary to incorporate intervention programs to improve study habits and that those who maintain an adequate study routine report lower levels of anxiety when taking an evaluation.

Key words: Study habits; test anxiety, higher education

RESUMO

Esta pesquisa analisa a ansiedade do teste e os hábitos de estudo em jovens (N = 179) que estão estudando tecnologia universitária em uma instituição particular na cidade de Quito-Ecuador. O modelo de instigação utilizado foi quantitativo e com desenho descritivo e correlacional. Os instrumentos utilizados foram o "Questionário de Hábitos de Estudo e Motivação para a Aprendizagem" e o "Questionário de Ansiedade do Teste". Os resultados mostram que os hábitos de estudo são deficientes, principalmente a busca por informações, a ansiedade do teste está em níveis baixos e há uma correlação negativa entre os hábitos de estudo e a ansiedade do teste. Conclui-se que é necessário incorporar programas de intervenção para melhorar os hábitos de estudo e que aqueles que mantêm uma rotina de estudos adequada relatam menores níveis de ansiedade ao fazer a avaliação.

Palavras-chave: Hábitos de estudo; ansiedade de teste, ensino superior

INTRODUCCIÓN

Las exigencias académicas a nivel de educación superior resultan desafiantes en un contexto informatizado donde el acceso a la información es más factible con respecto a generaciones anteriores. Sin embargo, el tener información de libre acceso, no garantiza que los estudiantes sepan acceder a fuentes confiables, analicen la información críticamente y sobre todo construyan su conocimiento. El contexto en el que vivimos hace que una de las habilidades más importantes dentro de la formación superior sea la capacidad de aprender a aprender para hacer frente a la incertidumbre del futuro y en este sentido, los hábitos y métodos de estudio resultan un factor clave.

Se asume que quienes están formándose para obtener una profesión tienen hábitos y estrategias de estudio que les permitirán

asimilar de mejor manera la formación recibida; sin embargo, múltiples investigaciones evidencian que existen falencias en los hábitos de estudio de los futuros profesionales y que este aspecto es uno de los factores que inciden en la deserción estudiantil o el bajo rendimiento (Capdevila y Bellmunt, 2016).

Además, los estudiantes tienen desafíos que les demandan una gran cantidad de recursos psicológicos de variada índole, y, en consecuencia, la vida académica puede convertirse en una importante fuente de estrés y ansiedad (Feldman et al., 2008). Las evaluaciones estandarizadas se han convertido en el principal instrumento para medir aprendizajes y habilidades tanto en el ámbito educativo como laboral lo cual puede generar ansiedad, ya que, de una evaluación depende el aprobar o no una asignatura, el conseguir o no un trabajo entre otros aspectos asociados al éxito académico y laboral (Zeidner, 2010).

En la presente investigación se analizan los hábitos de estudio y la ansiedad ante exámenes para determinar el nivel en el que se encuentran estas variables en la muestra seleccionada y determinar si existe una correlación.

Los hábitos de estudio son definidos como aquellas acciones o prácticas repetitivas dedicadas a la organización, análisis, comprensión, revisión, síntesis y evaluación del material de estudio, considerando factores como el entorno, materiales, horario, entre otros aspectos que faciliten el aprendizaje (Credé y Kuncel, 2008; Hassan et al., 2018). Otro aspecto esencial dentro de los hábitos de estudio es la motivación para el aprendizaje (Oñate, 2001).

Las investigaciones existentes sobre hábitos de estudio en educación superior evidencian deficiencias en los siguientes aspectos: concentración, organización del tiempo, métodos y planificación para el estudio

y búsqueda de información (Acevedo et al., 2015; Vargas et al., 2016).

Estas investigaciones ponen de relieve la necesidad de reforzar hábitos de estudio en estudiantes de educación superior para optimizar sus capacidades y desarrollar estrategias que les permitan mantenerse en sus estudios y culminar exitosamente su carrera profesional. Además, el conocer sobre estos factores facilitará proponer intervenciones focalizadas que aborden las debilidades en los hábitos de estudio desde los primeros niveles de la vida académica.

Por otra parte, esta investigación analizará la variable ansiedad ante exámenes. Partimos de la definición de ansiedad, entendida ésta como un estado emocional displacentero, que opera como mecanismo de adaptación ante estímulos que son considerados como amenazantes y está vinculado a pensamientos negativos por una valoración de peligro que se realiza sobre dicha situación (Lazarus y Folkman, 1986). Cascardo y Resnik (2016) definen la ansiedad como un conjunto de emociones y manifestaciones físicas que aparecen ante situaciones nuevas o que implican determinada exigencia.

La ansiedad es una respuesta frecuente a las situaciones de evaluación (Edwards, 2007) y se ha encontrado una relación inversa entre niveles de ansiedad y rendimiento académico, (Weda y Sakti, 2018).

Además, varias investigaciones señalan que cuando los niveles de ansiedad son desproporcionados existe un deterioro en la calidad de las respuestas que se dan ante una situación considerada amenazante (Barlow, 2002; Beck y Clark, 2012). Para la presente investigación este hecho es de relevancia, ya que, cuando un estudiante considera que un examen es un evento amenazante y por tanto sus niveles de ansiedad son elevados, podría desencadenar una respuesta inapropiada ante

la tarea a resolverse, por ejemplo: paralización, evitación o incapacidad para recordar lo previamente aprendido, entre otros.

Cabe destacar que un grado leve de ansiedad no interfiere en el desempeño académico, sino que, incluso, puede resultar beneficioso. El estudio realizado por Khoshlessan y Pial (2017) concluye que el grado adecuado de ansiedad crea las condiciones óptimas para el aprendizaje.

A pesar de que las variables seleccionadas han sido investigadas en estudiantes de secundaria y educación superior (Fernández et al., 2019; Zárate-Depraect, 2018) no existen investigaciones que conjuguen los hábitos de estudio y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes latinoamericanos de carreras tecnológicas.

La presente investigación busca aportar información sobre los hábitos de estudio en un Instituto Tecnológico Universitario de la ciudad de Quito, Ecuador. Además, se analizarán los niveles de ansiedad ante los exámenes y ver si existe relación entre niveles de ansiedad y hábitos de estudio. Algunas de las preguntas que busca resolver esta investigación son: ¿Existe una relación entre los hábitos de estudio y la ansiedad ante exámenes?, ¿Los estudiantes que tienen mejores hábitos de estudio presentan niveles más bajos de ansiedad? El responder a estas preguntas permitirá establecer posteriormente intervenciones tanto para mejorar hábitos de estudio como para reducir la ansiedad ante las evaluaciones.

MÉTODO

Esta investigación es de corte cuantitativo, descriptivo y correlacional. Se llevó a cabo en un instituto tecnológico privado de Quito (Ecuador). La muestra fue de 179 estudiantes, 79.89% corresponden al género femenino y 20.11% al masculino. La media de edad es de 21 años.

Para obtener los resultados de los hábitos de estudio se aplicó el cuestionario “Hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje” de Oñate (2001) el cual consta de 100 preguntas dicotómicas (si/no) que evalúan los siguientes aspectos: factores ambientales, salud emocional, método de estudio, organización de horarios, realización de exámenes, búsqueda de información, comunicación académica y motivación para el aprendizaje. Para la evaluación de la ansiedad ante exámenes se aplicó el “Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes” de Valero (1997). Este cuestionario consta de 50 ítems agrupados en 4 escalas correspondientes a: respuestas de evitación a los exámenes, respuestas cognitivas de preocupación, respuestas fisiológicas y las situaciones de evaluación que más ansiedad generan. Utiliza escala Likert con la siguiente equivalencia: 0 no siento nada, 1 ligera ansiedad, 2 un poco intranquilo, 3 bastante nervioso, 4 muy nervioso, 5 completamente

nervioso. Este cuestionario se administró el mismo día en que se realizó un examen académico de fin de semestre.

Tras la selección de la muestra, los participantes firmaron un consentimiento informado. Posteriormente se aplicaron de manera colectiva los cuestionarios. Los datos fueron procesados a través del Programa Estadístico para Ciencias Sociales (SPSS), versión 21. Se aplicó el análisis de correlación, r , de Pearson con un nivel de significación de 0,05. Para el análisis correlacional de ansiedad por género se utilizó chi-cuadrado.

RESULTADOS

Análisis descriptivo

Con respecto a la variable “Hábitos de estudio” la Tabla 1 presenta la información descriptiva.

Tabla 1. Estadística descriptiva de la variable hábitos de estudio (N= 179).

Factores de los hábitos de estudio	Mínimo	Máximo	Media (%)	Desv. típ.
Búsqueda de Información	0	90	17,77	20,210
Comunicación Oral y Escrita	10	100	53,24	19,876
Salud física y emocional	30	90	60,22	13,573
Factores ambientales	0	100	60,95	20,736
Realización de exámenes	20	100	62,79	16,215
Planes y horarios	10	100	65,20	15,912
Método de estudio	0	100	67,82	17,393
Motivación para el aprendizaje	40	100	70,63	11,491
Hábitos de Estudio			57,32	

Los resultados evidencian que, de los ocho factores evaluados, siete presentan puntuaciones por debajo del 70% lo cual implica que son aspectos que requieren intervención. La búsqueda de información aparece como la mayor debilidad en la

muestra evaluada sumado a las deficientes habilidades de comunicación oral y escrita. A pesar de que la media obtenida es indicador de que se requiere intervenir en los hábitos de estudio de la muestra, llama la atención que la motivación para el aprendizaje se

encuentra en niveles adecuados, lo cual facilitarí una propuesta de intervención.

La Tabla 2 muestra el resultado del análisis descriptivo de la variable ansiedad

percibida ante los exámenes. El cuestionario utilizado consideró cuatro aspectos como indicadores de ansiedad.

Tabla 2. Estadística descriptiva de respuestas de ansiedad ante exámenes (N=179)

Indicadores	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Preocupación	0	97,14	33,1045	20,87
Respuestas fisiológicas	0	85,33	17,7727	16,21
Situaciones	0	88,57	46,1693	19,37
Respuestas de evitación	0	35,71	8,3484	6,26
Media de ansiedad			26,35	

Todos los aspectos evaluados dentro de la variable ansiedad presentaron porcentajes menores a 50% por lo que no ameritan intervención y se puede señalar que los niveles de ansiedad ante exámenes no son una amenaza.

hábitos de estudio. Se obtuvo el valor de $r = -0,371$ ($p=0,00$). La correlación fue negativa moderada estadísticamente significativa entre los hábitos de estudio y la ansiedad ante exámenes. En la gráfica 1 se muestra la tendencia de los datos de ambas variables.

Análisis correlacional

Se obtuvo la correlación r de Pearson entre las variables ansiedad ante exámenes y

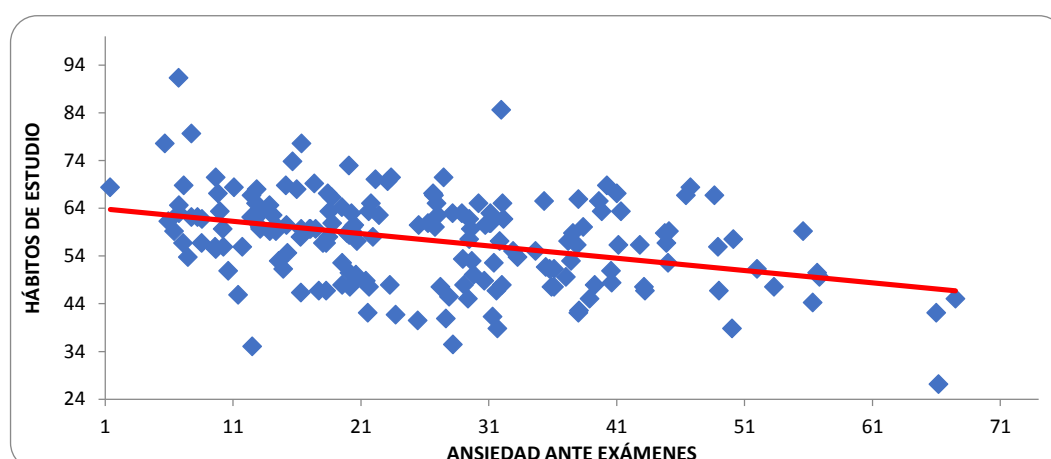


Gráfico 1. Correlación de variables

Discusión

Al ser la educación superior la responsable de dotar de los conocimientos teórico- práctico para el desarrollo profesional de sus estudiantes es indispensable que ellos conozcan las herramientas necesarias para la búsqueda y organización de información, manejo del tiempo para el estudio, escritura académica, entre otros. La importancia de este aspecto radica en que no solo es necesario para lograr terminar una carrera profesional, sino para lograr auto- educarse más allá de los estudios formales.

Sin embargo, esta investigación evidencia que los estudiantes presentan falencias con respecto a los hábitos y estrategias de estudio que se requieren a nivel superior. Múltiples estudios concuerdan con esta investigación, no solo en que, en términos generales los hábitos de estudio requieren intervención sino además en que el saber buscar información es una de las mayores debilidades de los estudiantes (Acevedo et al., 2015; Hernández et al., 2012).

Un aspecto que llama la atención es que de todos los factores evaluados dentro de la variable hábitos de estudio, la motivación es alta. Posiblemente este hecho se explica a través de múltiples razones: son estudios cortos (3 años de duración), existen altos niveles de empleabilidad y la institución donde se realizó el estudio goza de gran prestigio académico (acorde con los puntajes obtenidos en los procesos de acreditación llevados a cabo por organismos gubernamentales).

Con respecto a la ansiedad es relevante notar que no hay niveles altos de ansiedad a pesar de que esta variable fue evaluada previo a rendir un examen de fin de ciclo. Sin embargo, varias investigaciones, como las de Grandis (2009) y Martínez-Otero (2014), difieren de los resultados obtenidos, ya que, encuentran niveles altos de ansiedad en estudiantes de educación superior y sugieren intervención.

Pese a las variadas obligaciones que demanda la vida académica, es satisfactorio evidenciar que la muestra seleccionada no presenta problemas de ansiedad a la hora de rendir un examen. Una explicación a este fenómeno puede estar en el modelo educativo que promueve la institución en la que se llevó a cabo la investigación, donde hay varios componentes académicos que influyen para aprobar o no una asignatura, por ejemplo, la ejecución de un proyecto a lo largo del semestre, trabajo autónomo, trabajo práctico y múltiples actividades en las horas de clase que son calificadas y que reducen la tensión al rendir un examen. Además, el modelo pedagógico que promueve la institución está basado en el desarrollo integral de la persona, con especial énfasis en el mundo emocional (Soler, et al., 2019).

Al analizar el grado de correlación entre hábitos de estudio y ansiedad ante exámenes se obtiene que existe una relación estadísticamente significativa negativa moderada entre las variables. La literatura científica también demuestra la relación entre los niveles de ansiedad y los hábitos de estudio, concluyendo que las personas con mejores hábitos de estudio presentan niveles más bajos de ansiedad en el ámbito académico (Fernández et al., 2019; Ahsan y Kumar, 2016; Warr y Downing, 2000). Los estudiantes que tienen buenos hábitos de estudio se sienten preparados para un examen, lo que conlleva sentimientos de calma y una actitud relajada ante la evaluación.

Finalmente, se puede señalar que la mayoría de la literatura revisada para esta investigación coincide en que los estudiantes de educación superior no tienen hábitos de estudio satisfactorios, pero si tienen motivación para el aprendizaje, lo cual es un indicador favorable para proponer un plan de intervención que mejore los hábitos de estudio.

CONCLUSIONES

Se concluye que los estudiantes que participaron en esta investigación tienen falencias en sus hábitos de estudio, particularmente en el apartado de búsqueda de información. Este aspecto también se ha encontrado en otras investigaciones y merece atención puesto que, el poder acceder a información científica y saber contrastarla es una habilidad indispensable en cualquier formación profesional no solo para culminar estudios superiores sino sobre todo para fortalecer el aprendizaje a lo largo de la vida. Además, se presentan debilidades en cuanto a las técnicas y métodos de estudio por lo que establecer programas de intervención durante los primeros niveles de la formación superior ayudaría a soslayar esta deficiencia. Sin embargo, el factor asociado a motivación para el aprendizaje es satisfactorio, lo que facilitaría la aplicación de un programa de intervención para mejorar los hábitos de estudio.

Por otra parte, la ansiedad ante exámenes está en niveles bajos lo cual puede deberse a que el modelo pedagógico de la institución donde se llevó a cabo el estudio promueve diversas actividades formativas para el desarrollo tanto académico como personal que son calificadas. Este hecho, de mantener múltiples actividades que reciben calificación a más de los exámenes, puede ser la clave para que las evaluaciones tipo examen no generen niveles altos de ansiedad. Además, cabe considerar que la institución donde se ejecutó la investigación tiene un modelo humanista que se basa tanto en la educación emocional y en valores como en la formación técnica- profesional.

Finalmente, se concluye que quienes mantienen mejores hábitos de estudio presentan niveles más bajos de ansiedad ante exámenes. El planificar un horario de estudios, realizar esquemas, saber buscar de

manera efectiva información académica, entre otros aspectos, pueden estar influyendo en los niveles de ansiedad, es decir, quien mantiene mejores hábitos de estudio siente más confianza en lo que ha trabajado y por tanto la ansiedad es baja.

REFERENCIAS

- Acevedo, D., Torres, J. y Tirado, D. (2015). Análisis de los Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje a Distancia en Alumnos de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Cartagena (Colombia). *Formación Universitaria*, 8(5), 59-66. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062015000500007>
- Ahsan, M. y Kumar, A. (2016). A Study of the Relationship between Test Anxiety and Study Habits of Physical Education Students. *International Journal of Sports and Physical Education*, 2(3), 7-10
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press
- Beck, A. y Clark, D. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: ciencia y práctica*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- Capdevila Seder, A. y Bellmunt Villalonga, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. *Educatio Siglo XXI*, 34(1 Marzo), 157-172
- Cascardo, E. y Resnik, E. (2016). *Ansiedad, estrés, pánico y fobias*. Buenos Aires: Ediciones B Argentina S. A
- Credé, M. y Kuncel, N. R. (2008). Study habits, skills, and attitudes: The third pillar supporting collegiate academic performance. *Perspectives on Psychological Science*, 3(6), 425-453
- Edwards, J. y Katrina, T. (2007). Anxiety, coping and academic performance. *Anxiety, Stress y Coping: An International Journal*. 5. 337-350. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/261571678_Anxiety_coping_and_academic_performance

- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-752. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672008000300011yscript=sci_abstract&ytlng=es
- Fernández, L. M., Wang, X., Ramirez, O., y Villalobos, M. C. (2019). Latinx Students' Mathematics Anxiety and Their Study Habits: Exploring Their Relationship at the Postsecondary Level. *Journal of Hispanic Higher Education*. <https://doi.org/10.1177/1538192719852205>
- Grandis, M. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Córdoba
- Hassan, U., Sadaf, S., Aly, S. y Baig, L. (2018). Study Habits: Comparison of scores and study habits of first year MBBS students coming from local system vs general certificate of secondary education system. *The Professional Medical Journal*. 25(3). 466- 472
- Hernández, C., Rodríguez, N. y Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal de la ciudad de México. *Revista de la educación superior*, 41(163), 67-87. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602012000300003&ylng=es&ytlng=es
- Khoshlessan, R. y Pial, K. (2017). Analyzing International Students' Study Anxiety in Higher Education. *Journal of International Students*. 7(2), 311-328
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Editorial Martínez Roca.
- Oñate, C. (2001). *La Tutoría en la Universidad*. Instituto de Ciencias de la Educación UPM
- Martínez-Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2)
- Soler, G., Flores, E., Flores, D. y Cortés, J. (2019). *Manual del Modelo Pedagógico ITSCO: Fundamentación teórica y científica del modelo de educación superior integrador de emociones y valores orientado a resultados de aprendizaje del Instituto Tecnológico Superior Cordillera (ITSCO)*. ITSCO
- Valero Aguayo, L. (1997). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de Psicología*, 15(2), 223-231
- Vargas, E., Barahona, P. y Verkovich, I. (2016). Análisis de los hábitos de estudio en los estudiantes del primer semestre de la facultad de psicología PUCE. *Revista Digital PUCE* (105), 27-50
- Warr, P., y Downing, J. (2000). Learning strategies, learning anxiety and knowledge acquisition. *British journal of Psychology*, 91(3), 311-333
- Weda, S., y Sakti, A. E. F. (2018). The relationship between study anxiety and academic performance among English students. *XLinguae*, 11(2), 718-727. <https://doi.org/10.18355/XL.2018.11.02.56>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., y López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157
- Zeidner, M. (2010). Test anxiety. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-3