

La gestión de las emociones de los estudiantes universitarios y el rendimiento académico en los exámenes

Gusils, C.; Sánchez, F.; García Biagosch, L.; Andujar, P.; Barrionuevo, J.

RESUMEN

Introducción: El miedo, la ansiedad y la angustia, son las principales causas de la disminución del rendimiento académico de los estudiantes ante un examen.

Propósitos: Analizar la relación entre las emociones y el rendimiento académico de estudiantes en los exámenes para poder planificar una gestión emocional y mejorar el rendimiento académico.

Desarrollo: Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal a alumnos universitarios con un muestreo no probabilístico. Se validó una encuesta y los datos se analizaron estadísticamente empleando un Estudio Descriptivo de Variables involucradas e Inferencia Estadística por medio de Test de Independencia.

Aplicando un modelo de gestión ontológica, se organizaron talleres realizando las actividades: contrato ontológico, visualización, tabla de metas, rueda académica, análisis de situación reales, trabajos grupales, reestructuración cognitiva, gestión corporal.

Resultados: Se obtuvieron 167 encuestas (septiembre-octubre/2019). Se estableció que la variable *instancia de examen* está relacionada a la variable *emociones*. El 35% de las personas que respondieron la encuesta indicaron que la principal emoción que tienen antes de un examen fue la ansiedad, seguida por el miedo, la inseguridad y la angustia. Los factores familiares son los que más afectaban a los estudiantes en sus rendimientos académicos.

Se dictaron dos talleres empleando herramientas del coaching ontológico y se logró que los estudiantes lleven aprendizajes que les permitirán cambiar el observador que están siendo y poder gestionar las emociones que afectan su rendimiento académico.

Conclusiones: Los talleres que se dictaron empleando herramientas para la gestión emocional en los alumnos fue satisfactoria ya que se cumplieron los estándares preestablecidos, y las personas se llevaron herramientas para la implementación en sus vidas.

Palabras clave: Gestión Emocional, Rendimiento académico, Factores estresores, Estudiantes universitarios

INTRODUCCION

Realizar un examen, es una de las situaciones potencialmente más estresantes en la vida académica. Además, experimentar estrés se asocia a un peor rendimiento en las evaluaciones, lo que se traduce en calificaciones más bajas. Los alumnos indican un “bloqueo en sus cabezas” al momento de rendir, donde ellos expresan que el miedo, la ansiedad y la angustia, son las principales causas de la disminución de sus rendimientos académicos ^{1,2}.

En el miedo hay un sentimiento por un peligro presente o inminente, por lo tanto ligado a los estímulos que lo generan, en cambio en la ansiedad el sujeto presenta aprensión, pero no sabe explicar la causa de su intranquilidad, presenta perturbaciones fisiológicas: como irregularidades cardíacas, dificultades respiratorias, y temblores que pueden interpretarse de forma errónea como síntomas de colapso cardíaco y de muerte súbita. El miedo es un sentimiento motivado y la ansiedad un sentimiento inmotivado y autónomo. El miedo se acompaña siempre de un contenido que es la situación de peligro, el objeto amenazador, mientras que la ansiedad no se acompaña de ningún objeto concreto. Etimológicamente, ansiedad (*ansietas*) significa incomodidad, mientras que angustia (*angor*) significa estrechez o agostamiento, y se puede admitir a la ansiedad como el componente psicológico de la emoción y la angustia el componente somático. En la angustia predominan los

síntomas de carácter físico (localizados preferentemente en el corazón, región precordial y garganta) mientras que en la ansiedad predominan los síntomas psíquicos, sensación de catástrofe, sensación de peligro inminente, etc. En la angustia la reacción del organismo es de paralización, de sobrecojimiento, mientras que en la ansiedad, la reacción es de sobresalto ³.

A través del trabajo docente realizado con estudiantes universitarios en proyectos de investigación y de voluntariados sociales, tomamos conciencia de las situaciones por la que los alumnos se someten al rendir una materia. Por ejemplo: en una mesa de examen de una materia no se rindieron el 40% de los inscriptos, y expresaron que alguien les había dicho que estaba difícil el examen y tuvieron miedo. El objetivo de este trabajo fue analizar la relación que existe entre las situaciones emocionales y el rendimiento académico en los exámenes, para así poder planificar una intervención desde la gestión emocional que posibilite una mejora del rendimiento académico.

MATERIAL Y MÉTODOS

En la primera etapa de este trabajo, se realizó un estudio descriptivo de corte transversal a alumnos universitarios, donde el muestreo fue no probabilístico. Se confeccionó y validó una encuesta ad hoc en la plataforma de Google, teniendo en cuenta el lenguaje y las emociones de los alumnos frente a un examen (Link de la encuesta: <https://forms.gle/iHabaEFpUMCxMrC7>). Las variables analizadas fueron edad, sexo, número de materias rendidas y número de materias que se borraron en el último año, emociones (antes, durante y después de un examen), factores que afectan el estudio. Para el diseño de los talleres se aplicó un modelo de gestión ontológica, desarrollando un contexto organizacional, actuando en las dimensiones de la realidad, la posibilidad, la relación, la acción y los resultados, y por último la gestión del aprendizaje ⁴.

Con los resultados obtenidos de las encuestas realizadas y del modelo de gestión ontológica, se organizaron dos talleres en los que se realizaron las siguientes actividades: contrato ontológico, visualización personal al momento de rendir, tabla de metas, rueda académica desde la ontología, análisis de una situación particular a través de video, torbellino de ideas en trabajos grupales, reestructuración cognitiva, y actividades físicas para la gestión corporal.

En la última etapa de este trabajo se confeccionó y se validó una segunda encuesta ad hoc en la plataforma de Google para analizar la satisfacción de la participación en los talleres.

Los datos se analizaron estadísticamente a través de Estudio Descriptivo de Variables involucradas e Inferencia Estadística por medio de Test de Independencia.

RESULTADOS

Se realizó la encuesta entre los meses de septiembre y octubre del 2019, y se obtuvieron un total de 167 personas que respondieron la misma. La mayoría de las personas que respondieron la encuesta eran de sexo femenino (74,85%); y las edades de las personas fueron de a lo sumo 22 años y por lo menos 26 años (53,29%). Los alumnos que respondieron la encuesta pertenecían a 18 instituciones educativas, donde la mayoría cursaban en la Universidad Nacional de Tucumán (90,42%), y dentro de este grupo la mayoría estudiaban en la Facultad de Medicina (75,49%). A través de las redes sociales se recibieron encuestas de universidades privadas como también de otras provincias de la Argentina, como por ejemplo Santiago del Estero, Santa Fe y Córdoba.

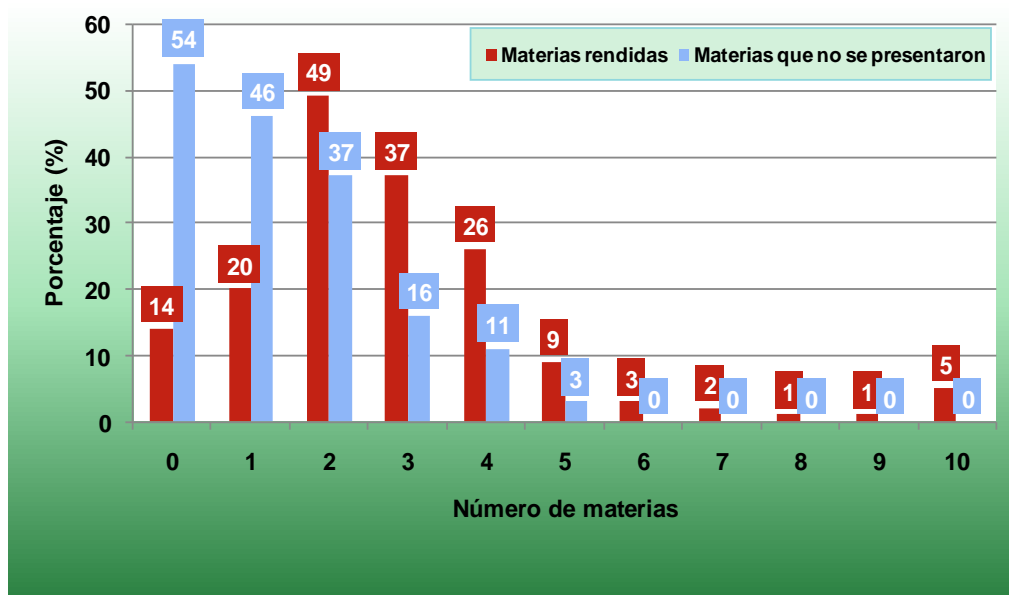


Figura 1: Estudio realizado en la Provincia de Tucumán en 2019, a partir de análisis de encuestas dirigidas a estudiantes universitarios de distintas instituciones, con la finalidad de evaluar el número de materias que rindieron y en las que se borraron en el último año.

Teniendo en cuenta las emociones antes, durante y después del examen de las personas que contestaron la encuesta, se estableció que la variable instancia de examen está relacionada a la variable emociones ($p=0,2186$; test Chi cuadrado). El 35% de las personas que respondieron la encuesta indicaron que la principal emoción que tienen antes de un examen fue la ansiedad, seguida por el miedo, la inseguridad y la angustia. Durante el examen las emociones que predominaron antes del mismo, disminuyen significativamente, a excepción del miedo y del estado de nervios; y se incrementó la tranquilidad. Después del examen la tranquilidad fue la emoción que prevaleció, incrementando la alegría y algunos alumnos expresaron la tristeza en esta etapa (Figura 2).

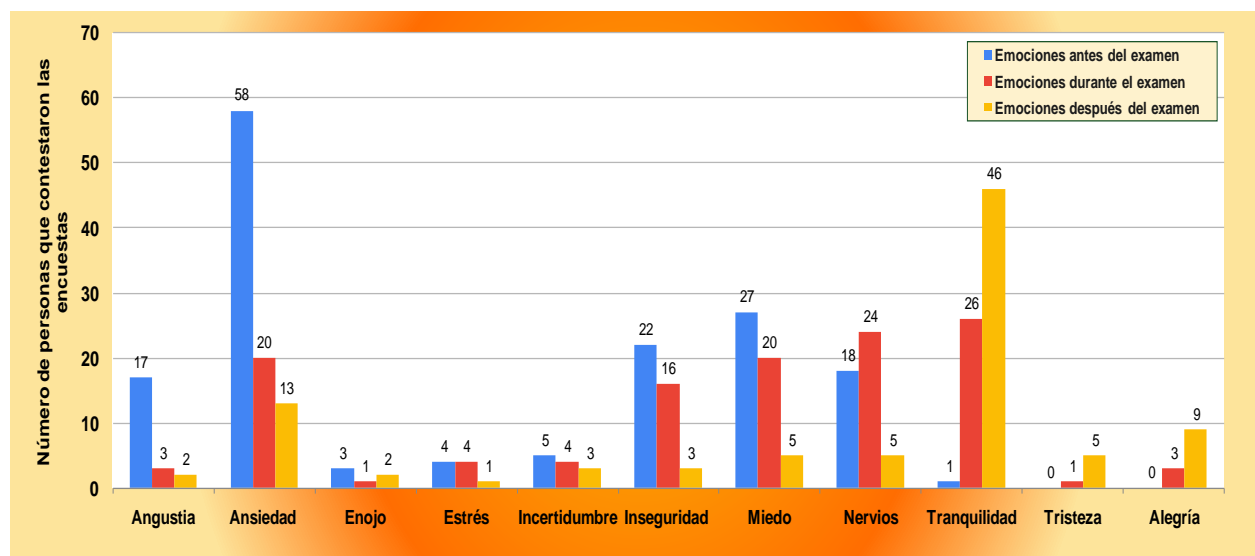


Figura 2: Estudio realizado en la Provincia de Tucumán en 2019, a partir de análisis de encuestas dirigidas a estudiantes universitarios de distintas instituciones, con la finalidad de evaluar las emociones que expresan tener antes, durante y después de un examen.

Al analizar los factores que afectan el rendimiento académico, el 97% de las personas que contestaron las encuestas, indicaron que la mayoría (64%) están relacionados con situaciones familiares, dentro de los cuales las enfermedades y/ o fallecimiento son los factores que predominan.

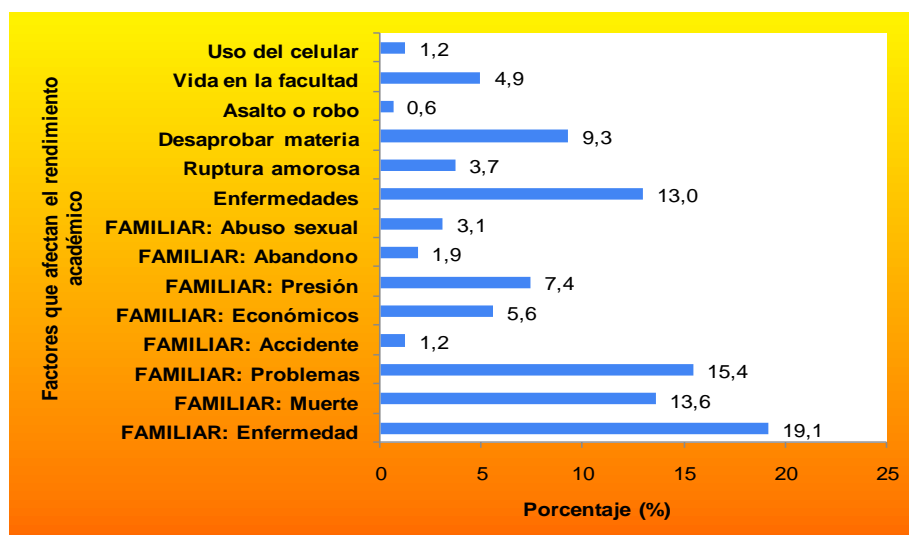


Figura 3: Estudio realizado en la Provincia de Tucumán en 2019, a partir de análisis de encuestas dirigidas a estudiantes universitarios de distintas instituciones, con la finalidad de evaluar los factores que expresan los alumnos, afectan su rendimiento académico.

Es para destacar que, aún siendo minorías, algunos factores llaman la atención, como ser: el abuso sexual, el uso de celulares, las actividades en la facultad. De la evaluación surgida de las encuestas, mas la decisión de los alumnos de participar en talleres, se decidió aplicar el modelo de gestión ontológico para el diseño del taller. Realizando la GESTION de la REALIDAD se conformó un equipo interdisciplinario y se realizaron reuniones con alumnos y docentes universitarios. Con la GESTION de la POSIBILIDAD se evaluó si es factible el cumplimiento del/os propósito/s establecido/s como también de las meta/s a alcanzar a través de un análisis de las Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA, Tabla 1).

Tabla 1. Matriz FODA para la realización de los talleres destinados a alumnos universitarios

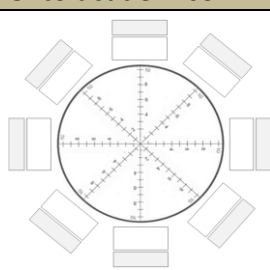
	FORTALEZAS	DEBILIDADES
PRESENTE	<ul style="list-style-type: none"> • Ser un tema que le interesa a los alumnos • Tener conocimiento del ámbito universitario • Tener buena experiencia en trabajo universitarios • Contar con recursos humanos motivados • Tener la percepción de educación de calidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener incapacidad de ver errores • Tener deficiencia de conocimiento en el tema • Tener deficiencia en las habilidades de los responsables
FUTURO	<ul style="list-style-type: none"> • Saber que la situación académica no tenida en cuenta • Tener la necesidad de lo que se quiere generar • Mejorar aspectos comunicacionales • Generar talleres de trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener problema con la calidad del proyecto • Competir con otras profesiones • Pensar en burocracia • Plantear tiempo y plazos de ejecución
	OPORTUNIDADES	AMENAZAS

Con la GESTIÓN de la ACCIÓN y de los RESULTADOS, se logró generar pedidos, ofertas y compromisos para la realización de los talleres. Con la GESTIÓN de las RELACIONES se realizaron conversaciones para coordinar acciones para lograr la presentación de los talleres. Con la GESTIÓN del APRENDIZAJE se declaró la importancia de aprender a trabajar en equipo, a pedir conversaciones, a ser ofertas para los otros integrantes y a evaluar las acciones para ser efectivos en el aprendizaje.

Se dictaron dos talleres con 1 semana de separación en la Facultad de Medicina de la UNT, donde la mayoría los participantes expresó que estaban nerviosos, intrigados, con ganas de participar y conocer que es Coaching Ontológico y de poder mejorar en lo que respecta a rendir un examen. Se le transmitió que el Coaching Ontológico es una profesión en la cual un coach facilita un proceso transformacional y creativo a personas, a empresas o a organizaciones, con la finalidad de maximizar su potencial de acción y obtener el resultado deseado.

Se describen en la Tabla 2 los resultados más importantes que se obtuvieron en las actividades que se llevaron a cabo durante los talleres:

Tabla 2. Resultados obtenidos de las actividades realizadas en los talleres dictados a alumnos

Visualización: Situación de examen vivida														
Los participantes pudieron vivenciar en sus cuerpos las emociones que sintieron en el examen que pudieron recordar														
Tabla de Metas: El Deseo vs El Tengo														
Los participantes expresaron los recursos que le están permitiendo estudiar y las debilidades que les están afectando. Se trabajó con un modelo ontológico (OSAR) y se analizó que a partir de la meta a alcanzar, que acciones se tienen disponibles y que debilidades estorban para poder lograr ese resultado desde el observador que la persona está siendo.														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2" rowspan="2"></th> <th colspan="2">DESEO</th> </tr> <tr> <th>SI</th> <th>NO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th rowspan="2">TENGO</th> <th>SI</th> <td>Recursos a conservar</td> <td>Debilidades que te estorban para alcanzar la meta</td> </tr> <tr> <th>NO</th> <td>OBJETIVOS a alcanzar</td> <td>Debilidades a atravesar</td> </tr> </tbody> </table>			DESEO		SI	NO	TENGO	SI	Recursos a conservar	Debilidades que te estorban para alcanzar la meta	NO	OBJETIVOS a alcanzar	Debilidades a atravesar
				DESEO										
		SI	NO											
TENGO	SI	Recursos a conservar	Debilidades que te estorban para alcanzar la meta											
	NO	OBJETIVOS a alcanzar	Debilidades a atravesar											
Teatralización: Emociones desde la corporalidad y el lenguaje														
Los participantes que realizaron la actividad se reconocieron en la emoción que representaron, ya que expresaron que la viven cuando estudian. Los demás alumnos identificaron las emociones, principalmente por la interpretación de la corporalidad de los que actuaban, ya que son movimientos, gestos, forma de respirar que ellos tienen en su vida al estudiar														
Rueda Académica: Puntuación de factores y emociones que afectan el rendimiento académico														
Los participantes pudieron analizar cómo algunos factores les están afectando más o menos sobre su rendimiento académico y al agregar las emociones sobre cada factor, algunos participantes transmitieron que los mismos círculos hubieran obtenidos si hubieran sido las emociones y que generalmente agregaron emociones que cierran oportunidades. Con esta actividad, se logró que los participantes analicen cuáles factores están más desarrollados con respecto a los demás, y de esta forma ver cual pudiera tener más influencia sobre las demás y así mejorar su rendimiento.														
														

Análisis de una situación particular a través de video: Ser víctima o protagonista en mi vida

Los participantes nos transmitieron que interpretaron que es importante aceptar las circunstancias, analizar con que herramientas contamos y dejar de buscar culpables para hacernos cargo, accionar y generar cambios. Y que accionar desde protagonista les permitirían motivarse a realizar las actividades. Cuando se acepta algo, no es estar de acuerdo sino enfocarnos en accionar y hacer algo diferente a lo que estamos haciendo.



Torbellino de ideas en trabajo grupal: Los enemigos del aprendizaje y las planificaciones

Expresaron que los enemigos del aprendizaje les cierran posibilidades a un cambio en sus vidas, y así no lograban mejorar el estudio. Se realizaron transferencias de experiencias sobre la importancia de la planificación de las actividades para la concentración y la eficacia del uso del tiempo. Los participantes expusieron que se llevaron herramientas pedagógicas y de vida para implementarlas.

Reconstrucción cognitiva: Las interpretaciones de frases que nos decimos diariamente

Con esta actividad se logró transmitir que la motivación no es algo observable. Nos expresaron que las frases que eligieron les hacían sentido a sus vidas. Que muchos no tienen motivación para realizar las cosas, lo que les lleva a sentirse que no es lo que quieren hacer, que necesitan otras cosas, que ellos no saben cómo afrontar las dificultades. Los participantes transmitieron que aprendieron que la motivación inicia, mantiene y dirige la conducta, y que es muy difícil aprender si no estamos motivados y si estamos en papel de víctima. Entonces es importante ser protagonista, ha ser otro observador, a cambiar su ser y desde ahí lograr enfrentar las situaciones de la vida.

Actividades físicas para la gestión corporal. Entrenamiento de la respiración

Se llevaron el aprendizaje de que controlar la respiración en forma adecuada es una herramienta sencilla para poder hacer frente a una situación estresante.

La mayoría (95%) de los participantes de los talleres que contestaron la segunda encuesta indicaron, que se llevaron aprendizajes para ser implementados en sus vidas y poder lograr presentarse a rendir sin que los factores sociales, culturales, etc. les afecten en el rendimiento académico en un examen.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En el presente estudio se investigó la relación que tienen las situaciones emocionales con el bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios en las instancias de un examen. La relevancia de este problema se refleja no solo en el estudiante, sino también en su grupo familiar como así también a nivel docente. Para ellos es la frustración frente a sí mismos, a sus amigos y familiares, es la prolongación de su estudio, es el no cumplimiento de sus metas. Para sus familiares es compartir como está su hijo, y a veces sintiendo impotencia de no poder ayudarlo. En el caso de los docentes, porque a veces al recurrar perjudican la relación óptima alumnos/docente de 10:1, lo que afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La mayoría de las encuestas recibidas fueron de mujeres, y las edades de los alumnos que participaron estuvieron entre 18 y 50 años, siendo el rango de 22 a 26 el de mayor porcentaje. Aún cuando los alumnos indicaron que rindieron materias en el último año, y sólo el 9% no rindió ninguna

materia, fue elevado y preocupante el número de alumnos que se no se presentaron a rendir el examen, estando inscritos, en 1 o más mesas de exámenes, un total de 113 alumnos.

La ansiedad fue la emoción que predominó en los alumnos antes de rendir, disminuyendo en las instancias durante y después del examen, donde predominaron la tranquilidad y la alegría. Los factores que indicaron que afectan al rendimiento académico fueron principalmente los relacionados con situaciones familiares.

Teniendo en cuenta las emociones antes, durante y después del examen de las personas que contestaron la encuesta, se estableció que la variable instancia de examen está relacionada a la variable emociones. Esto también fue identificado por otros autores, quienes indican que cuando a la situación de examen se le añade presión los sujetos que presentan un nivel de ansiedad elevado rendían peor, cualquiera que sea la dificultad de la tarea.

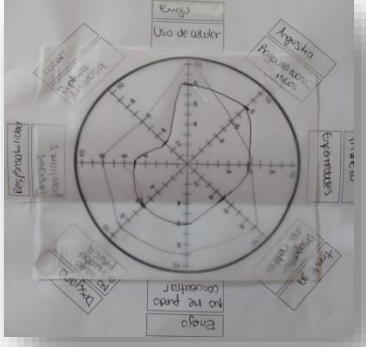
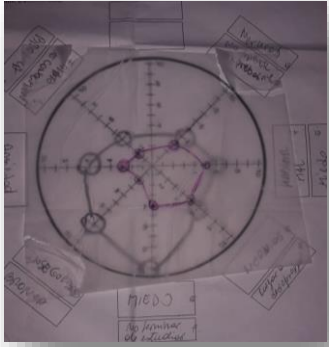
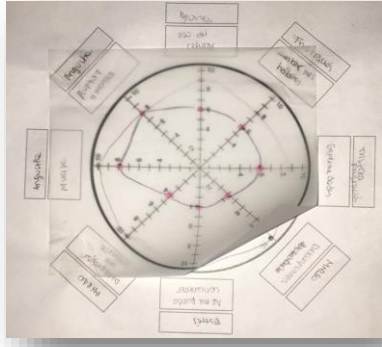
Esto se podría deber a que los estudiantes reparten su tiempo y su atención entre realizar las exigencias de la tarea y los indicadores de ansiedad ^{1,2,5,6}. También se considera la teoría de “Reducción o interferencia atencional”, que expone que las personas que presentan elevados niveles de ansiedad prestan demasiada atención a los pensamientos rumiativos relacionados con evaluaciones irracionales sobre la situación generadora de ansiedad, así como a las manifestaciones fisiológicas productos de estas, por lo que la atención se desvía de la tarea, perdiendo la persona la concentración en esta, perjudicando así su rendimiento en la misma ⁷. La ansiedad ante los exámenes produce en algunos alumnos una serie de reacciones emocionales negativas que pueden inhibir la ejecución de los estudiantes de acuerdo con su potencial académico ^{5,8}.

Se logró el cumplimiento de todos los estándares de satisfacción que nos propusimos para el desarrollo de los talleres: Número de encuestas recibidas (≥ 80 ; Logro: 167); Porcentaje de encuestas donde los alumnos indiquen que tienen factores que afectaran sus rendimientos académicos ($\geq 75\%$; Logro: 97%); Porcentaje de alumnos encuestados que quieren participar de talleres ($\geq 50\%$; Logro: 78%); Número de participantes en los talleres (≥ 10 ; Logro: 23); Porcentaje de alumnos que asistieron y que indican en la encuesta que se llevaron aprendizajes ($\geq 80\%$; Logro: 100%).

Los talleres dictados fueron partes importantes en el desarrollo de las actividades para el acompañamiento de alumnos en su proceso de gestión emocional frente a un examen y para proporcionarles algunas estrategias para reducir estos estados que le cierran posibilidades. En los estudiantes con un nivel alto de ansiedad, sería importante concientizarlos en cuanto a las pruebas contundentes de la relación entre estos niveles y el bajo rendimiento académico, y sobre los recursos disponibles para reducir la ansiedad ^{2,6}.

Es importante que el estudiante debe ser proactivo en el desarrollo de habilidades en cuanto a su gestión emocional y que las instituciones educativas desarrollen programas que puedan orientarlos, proporcionando la formación docente necesaria en cuanto a este tema ⁹.

Tabla 3. Círculo académico: El antes y después del taller de la puntuación de factores y emociones que afectan el rendimiento académico (Se muestran 3 de los 23 círculos a modo de ejemplos)

		
<p>Que observas de tus curvas: Dejaron de influir tantas cosas que antes si</p> <p>Te hace sentido: Me siento más tranquila al ver de otra manera las cosas</p>	<p>Que observas de tus curvas: El círculo es más pequeño al disminuir las emociones.</p> <p>Te hace sentido: Logré al final de los cursos darme cuenta q puedo con lo que me molesta para estudiar</p>	<p>Que observas de tus curvas: Observo un círculo con menores puntuaciones a las anteriores</p> <p>Te hace sentido: gracias por enseñarnos que mirándonos diferentes podemos ser distintos</p>

Podemos concluir que los talleres que se dictaron empleando herramientas para la gestión emocional en los alumnos fue satisfactoria ya que se cumplieron todos los estándares preestablecidos, como también porque las personas que asistieron indicaron, en un alto porcentaje, que se llevaron herramientas para la implementación en sus vidas. En la Tabla 3 se muestran sólo 3 círculos académicos del total de personas que asistieron a los talleres, donde se puede observar las transformaciones emocionales que se ven reflejadas en la reducción del área de sus círculos después de realizados los talleres.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores no declaran conflictos de intereses.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez Hernández J, Aguilar Parra JM, Fernández Campoy JM, Salguero García D, Pérez-Gallardo ER. El estrés ante los exámenes en los estudiantes universitarios. Propuesta de intervención. Int. J. Devel. Educat. Psychol. 2013; 2(1):179-88.
2. Manuel MA, Adriana P, Adriana R. Desempeño académico universitario y perfil cognitivo-emocional. Tesis psicológica: Revista de la Facultad de Psicología. 2014; 9(1):86-101.
3. Sierra JC, Ortega V, Zubeidat I. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Rev. Mal-Estar Subj. 2003; 3(1):10-59.

4. Álvarez J, Aguilar JM, Lorenzo JJ. La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: relaciones con variables personales y académicas. *Electronic J. Res. Educat. Psychol.* 2012; 10(1):333-54
5. Heredia Y, Sánchez AL. Teorías del aprendizaje en el contexto educativo. [Internet]. México: Digital; 2012 [citado 2020-08-21]. Disponible en: <http://prod77ms.itesm.mx/podcast/EDTM/P231.pdf>.
6. Chávez E. Estrategias de afrontamiento a ansiedad de evaluación y su relación con el desempeño académico en estudiantes universitarios incorporados a modelos educativos innovadores. México: Universidad de Colima. Facultad de Psicología. 2004.
7. Onyeizogbo EU. Auto-eficacia, sexo y rasgo de ansiedad como moderadores de la ansiedad ante exámenes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology.* 2010; 20(8):299-312.
8. Salmurri F. Educación de las emociones, salud psicológica y centro educativo. En: Darder P, editor. *Aprender y educar con bienestar y empatía.* Barcelona: Octaedro; 2014. p. 23-44.

DATOS DE AUTOR

Título

La gestión de las emociones de los estudiantes universitarios y el rendimiento académico en los exámenes

Autores

Gusils, C.¹

Sánchez, F.²

García Biagosch, L.³

Andujar, P.³

Barrionuevo, J.³

1 Facultad de Medicina, UNT. Avenida Kirchner 2070 – San Miguel de Tucumán;

2 Facultad de Bioquímica, Química y Farmacia, UNT – Ayacucho 471 - San Miguel de Tucumán;

3 Coaching para la Conciencia – Córdoba 68 - San Miguel de Tucumán

Título abreviado: Las emociones de los estudiantes ante un examen

Autor de correspondencia: Dr. Carlos Gusils. Email: cgusils@fm.unt.edu.ar