

## ANSIEDAD EVALUATIVA: Recomendaciones para académicos/as y auxiliares

### Introducción

---

La ansiedad es parte normal del desarrollo humano, aunque a veces se convierte en algo crónico o debilitante. Desde la infancia manifestamos ansiedad o miedo ante situaciones de posible peligro que no podemos entender o controlar. Sin embargo, en la medida que crecemos podemos también desarrollar recursos para afrontarla o aceptarla.

Dentro del contexto académico la ansiedad frente a las evaluaciones es algo común, sin embargo, montos excesivos pueden afectar tanto el desempeño como la autoestima del estudiante. Esta guía tiene como propósito entregar a académicos y auxiliares algunas recomendaciones para su manejo, permitiendo que los estudiantes puedan abordar lo mejor posible pruebas o controles.

### ¿Qué es la Ansiedad?

---

La ansiedad puede ser definida como un estado de aprehensión y/o sentimiento de incomodidad que ocurre al anticipar un peligro interno o externo. Por ejemplo, cuando caminamos en un lugar no familiar. En contraste, el miedo puede ser descrito como un estado emocional donde la fuente de amenaza es precisa y conocida. De este modo, mientras la ansiedad involucra un temor imaginado o potencial, el miedo involucra un peligro directo e identificable (Bledsoe y Baskin, 2014).

La ansiedad comprende respuestas subjetivas, fisiológicas y conductuales, caracterizadas por una alta activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que pueden implicar comportamientos de evitación o escape (Clark y Beck, 2012).

## ¿Qué es la Ansiedad Evaluativa?

---

Todas las personas pueden experimentar algo de ansiedad al desempeñar una tarea, incluso ésta puede tener un efecto motivador o positivo en el rendimiento; sin embargo, la Ansiedad Evaluativa (AE), generalmente tiende a tener efectos negativos, haciendo que el desempeño decaiga o no sea el óptimo.

La AE, refiere a la inquietud o temor a presentar un rendimiento bajo o fracasar y ocurre frente a situaciones en las cuales se necesita ejecutar alguna tarea o actividad como:

- Exámenes
- Presentaciones
- Pruebas
- Tareas y/o trabajos

Al experimentar este tipo de ansiedad, nuestras capacidades cognitivas como atención y memoria se inhiben, lo que hace que las habilidades y desempeño académico decaigan (Dutke y Stober, 2001). Dentro de la AE, se han podido establecer dos componentes principales: preocupaciones recurrentes sobre el desempeño y aspectos fisiológicos como mareos, dolor de cabeza o náuseas durante la evaluación (Miniham y otros, 2021).

Por lo tanto, los efectos de la ansiedad evaluativa recaen en todas las etapas del proceso de aprendizaje: preparación, desempeño y reflexión (Hull, et.al, 2019).

## ¿Qué causa la Ansiedad Evaluativa?

---

La AE principalmente está asociada con:

- Miedo a fracasar
- Bajo desempeño en evaluaciones anteriores
- Falta de preparación
- Altas expectativas de rendimiento
- Presión externa por obtener buenas calificaciones

---

## Signos de Ansiedad Evaluativa

### FÍSICOS

- Puede notar que el o la estudiante está temblando o sudando
- Los y las estudiantes pueden señalar síntomas físicos como dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas, sensación de desmayo
- La ansiedad puede hacer que el o la estudiante se vea nervioso y retraído
- Dificultades para respirar o hiperventilación

### COGNITIVOS

- Autoevaluación negativa
- El o la estudiante puede presentar altas o bajas expectativas de rendimiento
- Bloqueos “quedar en blanco”
- Pensamientos intrusivos y catastróficos “no sé nada”, “voy a reprobar”

### COMPORAMENTAL

- Procrastinación
  - Perfeccionismo
  - Irritabilidad
-

# Sugerencias para académicos/as y auxiliares

En la relación pedagógica entre estudiantes y cuerpo académico, es posible fomentar prácticas que resguarden el cuidado de la salud mental estudiantil. Para ello es necesario mantener presentes tres dimensiones en las que se puede ejercer un rol facilitador:

- Mantenerse actualizados/as sobre las instancias de atención y gestión universitarias para ser un agente facilitador del acceso de las mismas, como: Calidad de Vida, Bienestar, Dos relojes, Armadillo, etc.
- Facilitar las formas de manejar y transmitir la información relativa a gestiones institucionales, académicas y administrativas, como: justificar inasistencias, solicitar ajustes razonables, etc.
- Finalmente, se recomienda sostener y promover el uso de los espacios de tutorías, ayudantías y/o auxiliares, por ser un acompañamiento estable, flexible y que presenta un estilo horizontal.

A continuación se presentarán las prácticas recomendadas para abordar la AE, antes, durante y después de la evaluación, a fin de resguardar la salud mental estudiantil.

## I. ANTES DE LA EVALUACIÓN

Para muchos y muchas estudiantes los signos de ansiedad ocurren días o semanas antes de una prueba. El solo hecho de pensar en la prueba y que tendrán que prepararse puede gatillar ansiedad. Un efecto común es que los y las estudiantes respondan aplazando o procrastinando esta preparación, con estas conductas evitativas su autoconfianza se ve afectada, debido a que no han participado durante las clases y no han tenido suficiente estudio personal. Para ello:

### a. Promueva la organización académica

- Fomente la organización de los tiempos de estudio: Por ejemplo: uso de calendarios en los que reserven actividades de estudio semanal, cantidad de horas de dedicación, modos de estudiar, preparación de consultas para resolver con docente y auxiliares, participación en Taller dos Relojes.
- Señale el tiempo que deben asignarle al trabajo personal en comparación con las horas de cátedra.
- Recomiende una ruta para lograr lo esperado. Por ejemplo *“parta leyendo el apunte X, luego vea el video Y. Haga el ejercicio Z y finalmente tome el problema A”*
- Invite a reflexionar a las y los estudiantes acerca de los factores que hacen que posterguen su horario de estudio o tareas académicas.
- Promueva la participación en talleres o asesorías para mejorar su organización, disponibles en la Unidad de Calidad de Vida Estudiantil de la FCFM.



## **b. Construya un clima positivo en la sala de clases**

- Promueva un clima positivo respecto al desempeño y las evaluaciones. Por ejemplo: destaque que es positivo formular consultas, porque demuestra el interés y preocupación por la cátedra, invite al curso a generar redes de estudio internas que puedan estrechar los vínculos para acompañarse en la meta común de lograr los aprendizajes del ramo (ya sea de modo presencial o por plataformas como discord, telegram y otras), establezca expectativas positivas respecto al rendimiento. Ej. *sé que si les fue bien en el curso anterior, si refuerzan x les puede ir bien esta clase.*
- Evite establecer expectativas bajas en las y los estudiantes de antemano. Ej. *“Antes de comenzar este curso quisiera señalarles que este curso es muy difícil”.*

## **c. Promueva la reflexión sobre la evaluación**

- Promueva el significado de la evaluación. Por ejemplo: explicito lo que se espera, explique cómo los controles crean rutinas de estudio permanente y consciente, recomiende formas de estudiar que muestren su preocupación por que realicen un estudio eficiente, inteligente y preciso a las metas del curso.
- Explicito lo que se espera de los y las estudiantes en la evaluación. Particularmente señale qué es lo que se considera suficiente y qué es lo que se considera como perfecto.
- Procure que en las clases auxiliares existan espacios para conocer cómo se están preparando para el control, cuáles han sido sus modalidades de estudio y cómo han abordado el estudio de la asignatura.

## II. DURANTE LA EVALUACIÓN

Comúnmente durante este periodo los estudiantes suelen manifestar síntomas fisiológicos. Dentro de los principales signos destacan sudor en las palmas de manos, náuseas, dolores de cabeza, así como mayor frecuencia de palpitaciones. Estos síntomas se pueden evitar o reducir mediante las siguientes acciones:

- Unos minutos antes de tomar el control, señale mensajes tranquilizadores sobre la instancia de evaluación y el desempeño de los estudiantes promoviendo la toma de perspectiva. Ej. *El control pretende medir cuánto han aprendido y si están logrando los objetivos propuestos al inicio del curso, recuerden que su resultado no necesariamente es un predictor del desempeño académico futuro.*
- Instale pensamientos o ideas positivas que promuevan la autoeficacia y las capacidades de los estudiantes. Ej. *Confíen en lo que han estudiado y aprendido en clases para la realización de este control.*

### III. DESPUÉS DE LA EVALUACIÓN

Establezca instancias para otorgar retroalimentación acerca del desempeño de los estudiantes en los controles. Esta retroalimentación puede ser posterior a la entrega del control con participación de los auxiliares y/o dentro la próxima clase o cátedra de la asignatura. Algunas sugerencias son:

- Permita que las y los estudiantes tengan un espacio para comentar y/o analizar su experiencia tras la evaluación. Ej. *“Quisiera saber cómo fue su experiencia realizando esta prueba en particular. ¿Qué fue lo más desafiante para Uds., cómo se sintieron? ¿Qué preguntas fueron de menor dificultad...etc.?”*
- Otorgue retroalimentación sobre los aspectos claves que debieron considerar para resolver las preguntas más desafiantes. Ej. *Los o las auxiliares me comentaron que en la pregunta 2 de la prueba tuvieron problemas, quisiera saber cómo lo abordaron...Un aspecto clave para resolverla era considerar el uso de esta propiedad algebraica... (realizar demostración del ejercicio)*
- *Anime a las y los estudiantes a ser activos en la búsqueda de vacíos de conocimiento o necesidades de aprendizaje a partir de su experiencia evaluativa.*
- *Otorgue retroalimentación considerando los contenidos del curso y/o la pertinencia de tales preguntas respecto a los objetivos de los contenidos del curso.*

Finalmente, las prácticas recomendadas apuntan a fortalecer la sensación de autoeficacia y confianza en sí mismos/as, y por lo tanto sentirse en mayor control de sus evaluaciones. Se entiende la autoeficacia como un proceso de los/as estudiantes, sobre la percepción de las propias capacidades, y en consecuencia orienta la elección y mantención de estrategias de acción. De esta manera, un/a estudiante con alta autoeficacia percibirá las demandas universitarias como desafíos o retos, mientras que los/as estudiantes con altos montos de ansiedad evaluativa percibirán las demandas universitarias como amenazas (Gutiérrez-García y Landeros-Velázquez, 2018).

La transparencia e innovación en la evaluación juegan un rol fundamental para formar un estudiantado que, en la medida que aprenda con menor ansiedad evaluativa, se enfoque en dominar el contenido, desarrollar habilidades y potenciar nuevas competencias (Hull, et.al, 2019).

## Referencias

Aceituno, R y Jáuregui, G. (2022). Salud mental universitaria: voces, trayectorias y prácticas situadas. 1a ed. Santiago: Social-ediciones.

Bledsoe, B y Baskin J. (2014). Recognizing student fear: The elephant in the classroom. *College Teaching*, (62), 32-14.

Clark, D y Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*: Bilbao Desclée de Brower.

Dutke, S y Stober, J. Test Anxiety, working memory and cognitive performance: supportive effects of sequential demands. (2001). *Cognition and emotion*, (15), 381-389.

Gutiérrez-García, A. G., y Landeros-Velázquez, M. G. (2018). Autoeficacia académica y ansiedad, como incidente crítico, en mujeres y hombres universitarios. *Revista Costarricense de psicología*, 37(1), 1-25.

Hull, K., Lawford, H., Hood, S., Oliveira, V., Murray, M., Trempe, M., Crooks, J., Richardson, M., & Jensen, M. (2019). Student Anxiety and Evaluation. *Collected Essays on Learning and Teaching*, 12, 23–35. <https://doi.org/10.22329/celt.v12i0.5409>

Minihan, S. Samimi, Z. Shweizer, S. (2021). The effectiveness of affective compared to neutral working memory training in university students with test anxiety. *Behavior research and Therapy*, (147), 1-9.

Poorman, S., Mastorovich, M., Gerwick M. (2019). Interventions for test anxiety. *Teaching and Learning in nursing*, (14), 186-191.