

## El estrés de examen

**Arturo Barraza Macías**

*Licenciado en la Educación de Personas con Problemas de Aprendizaje*

*Asesor de postgrado e investigador  
Universidad Pedagógica de Durango  
México*

Arturo Barraza Macías  
Universidad Pedagógica de Durango



Ver Perfil del autor

**Artículo Publicado el 16 de noviembre de 2007**

### Resumen

En el presente ensayo se hace una revisión de los pasos que se han dado para constituir al estrés de examen en un objeto de investigación. En primer lugar, se aborda su conceptualización desde el modelo sistémico cognoscitivista. En segundo lugar, se presentan los primeros estudios realizados al respecto. En tercer lugar, se presenta el inventario del estrés de examen precisando sus propiedades psicométricas. Finalmente se abordan las líneas de investigación para futuros trabajos.

Entre los profesores, como entre los estudiantes, se considera como algo normal que el alumno esté algo nervioso, estresado o ansioso antes de iniciar un examen; esta situación, consideran la mayoría, puede ayudar a que el alumno esté más alerta y despliegue mayor esfuerzo de concentración y acción, lo cual le ayudaría a mantener un rendimiento alto mientras hace su prueba. Sin embargo, en algunos casos el estrés es muy intenso, a tal grado que interfiere en la concentración y el rendimiento.+

Una de las primeras investigaciones que abordaron el estrés que se genera a partir de un examen es la realizada por Mechanic, en 1962 (en Lazarus y Folkman, 1986). Este autor estudió la experiencia de un grupo de estudiantes en torno a la preparación y realización de sus exámenes de doctorado. Bajo esta misma lógica se han realizado múltiples investigaciones que abordan el estrés a partir de una situación generada por un examen, como sería el caso de Pellicer, Salvador y Benet (2002), Salgero (1989) y Viñas y Caparrós (2000).

La lógica subyacente a estas investigaciones es que parten del hecho de reconocer el examen como una situación generadora de estrés; sin embargo, ninguna ha estudiado al examen como una situación estresante en sí misma. Esta circunstancia me condujo a abordar el estudio del estrés de examen y a considerarlo un tipo de estrés derivado del estrés académico.

### Conceptualización del estrés de examen

Con base en el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico (Barraza, 2006) es posible conceptualizar el estrés de examen en los siguientes términos:

El estrés de examen es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas de evaluación que normalmente se presentan en forma de examen y que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input).
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Esta conceptualización implica aceptar de manera explícita las hipótesis constituyentes de este modelo: hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico, hipótesis del estrés académico como estado psicológico, hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico y la hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico.

### **Primeros estudios**

Con base en esta conceptualización, y bajo el abrigo del modelo sistémico cognoscitivista, inicié, en compañía de algunos colaboradores, las primeras investigaciones al respecto.

La primera investigación desarrollada (Barraza y Acosta, 2007) abordó el estudio del estrés de examen en una institución de educación media superior de carácter universitario. El cuestionario se aplicó a 351 estudiantes y entre sus principales resultados se encuentran los siguientes:

- El 81% de los estudiantes reportó haber presentado estrés durante el período de exámenes.
- Las demandas del entorno consideradas estresores con mayor nivel de frecuencia fueron: la calificación que pudiera obtenerse y el tipo de preguntas, ejercicios o problemas que se encuentran en el examen.
- Se observó el predominio absoluto de los síntomas psicológicos entre los diferentes tipos de síntomas, entre los que cabe destacar los problemas de concentración.
- Las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia fueron: volver a repasar los apuntes o ejercicios para el examen y platicar con los compañeros (hablar sobre el examen, la materia, o el maestro).
- El análisis de diferencia de grupos permitió reconocer que las variables género y semestre presentaron un papel modulador en este tipo de estrés, mientras que las variables edad y turno influyeron en menor grado en el estrés de examen.

La segunda investigación desarrollada (Barraza y Rodríguez, en prensa) abordó el estudio del estrés de examen en una institución de educación media superior del Sistema Colegio de Bachilleres. El cuestionario se aplicó a 343 estudiantes y entre sus principales resultados se encuentran los siguientes:

- El 96.8 % de los estudiantes reportó haber presentado estrés durante el período de exámenes.
- Las demandas del entorno que consideradas estresores con mayor nivel de frecuencia fueron: la calificación que pudiera obtenerse y el tipo de preguntas, ejercicios o problemas que se encontraron en el examen.
- Se observó el predominio absoluto de los síntomas psicológicos, entre los diferentes tipos de síntomas, entre los que cabe destacar los problemas de concentración.
- Las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia fueron: platicar con los compañeros (hablar sobre el examen, la materia, o el maestro) y volver a repasar los apuntes o ejercicios para el examen.
- La materia que más estresó a los alumnos a la hora de presentar un examen fue matemáticas, seguida de cálculo, que es una materia con una carga esencialmente matemática, por lo que se puede afirmar que la matemática preocupaba al más del 50% de los alumnos.

- El análisis de diferencia de grupos permitió reconocer que las variables género y semestre presentaron un papel modulador en este tipo de estrés, mientras que las variables edad y turno influyeron en menor grado en el estrés de examen.
- El análisis correlacional permite afirmar que a mayor número de materias reprobadas el estrés de examen se presenta con mayor frecuencia.

En general, ambos resultados muestran la misma tendencia: un alto porcentaje de alumnos presenta estrés de examen; los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que se presentan con mayor frecuencia coinciden en ambos casos y el análisis de diferencia de grupos, en ambos casos, reafirma a las variables género y semestre como variables moduladoras del estrés de examen. En el caso de las materias que más estresan a los alumnos se coincide con Campos, Ocampo, Padilla, Corrales y Colindres (2005).

### **Inventario del estrés de examen**

Una vez realizados estos estudios me di a la tarea de establecer las propiedades psicométricas del inventario utilizado, al cual denominé Inventario del Estrés de Examen.

Este inventario se encuentra conformado por 29 ítems distribuidos de la siguiente manera (ver anexo):

- Un ítem de filtro que en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés de examen.
- Siete ítems que en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas de evaluación del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 14 ítems que en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

### **Este Inventario presenta las siguientes propiedades psicométricas:**

a. Una confiabilidad en alfa de Cronbach de .88.

- Una estructura tridimensional que se confirma por medio de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual sistémico cognoscitivista adoptado para el estudio del estrés de examen.
- Una homogeneidad y direccionalidad únicas de los ítems, establecidas mediante el análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés de examen.

Estas propiedades psicométricas hacen que el Inventario del Estrés de Examen sea una buena opción para la indagación empírica de este constructo.

### **Líneas de investigación**

En consonancia con las líneas de investigación planteadas para el estrés académico, el estrés de examen puede abordarse por medio de las siguientes líneas de investigación:

- El papel modulador de las variables sociodemográficas y situacionales en el estrés de examen.
- El papel modulador de la variable personalidad estudiantil tipo A en el estrés de examen.
- La autoeficacia y las atribuciones causales como variables causa, de carácter cognoscitivo, del estrés de examen.
- Las características contextuales (v. gr. impredecibilidad) como variables causa del estrés de examen.
- El bienestar académico, el rendimiento escolar y la reprobación escolar como variables efecto del estrés de examen.

### A manera de cierre

A los tecnólogos de la evaluación que solamente les preocupa la calidad de sus exámenes y a aquellos maestros que utilizan el examen de manera recurrente para evaluar a sus alumnos, tal vez les haga falta acercarse más a este tema y reconocer que un examen es más que una simple medición de aprendizajes y que su aplicación genera algo más que conocimientos en el alumno. Entre las muchas reacciones que se generan a partir de la aplicación de un examen, sea en el momento previo, durante o posterior a su aplicación, en este trabajo he querido destacarse el estrés que lo acompaña y que sin lugar a dudas tiene repercusiones en la salud mental y física de los estudiantes, sin olvidar, en sus resultados de aprendizaje.

El tema está abierto a la discusión y el constructo estrés de examen está abierto a su indagación.

### Anexo

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los destinatarios durante la presentación de exámenes. La sinceridad con que responda a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria, por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1. Durante el transcurso de este semestre, ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo ante un examen?

Sí

No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", por favor, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, donde (1) es poco y (5) mucho, señala con una X tu nivel de preocupación o nerviosismo por presentar un examen.

Poco				Mucho
1	2	3	4	5

3. En el siguiente cuadro, señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones cuando ibas a presentar un examen.

ÍTEMS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
El no haber estudiado previamente.					
La calificación que pudieras obtener.					
El tipo de preguntas, ejercicios o					

problemas que se encuentran en el examen.					
La falta tiempo para terminar el examen.					
La forma como el profesor va a calificar el examen.					
Olvidar lo que estudiaste en el momento del examen.					
La vigilancia que hiciera el profesor para que no pudieras copiar.					
Otro (especificar).					

4. En el siguiente cuadro, señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso por presentar un examen.

<b>Reacciones físicas</b>					
	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento).					
Problemas de concentración.					
Sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental).					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<b>Reacciones Comportamentales</b>					
	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Conflictos o discusiones con mis compañeros.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Absentismo e impuntualidad en las clases.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otra (especificar).					

5. En el siguiente cuadro, señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Volver a repasar los apuntes o ejercicios para el examen.					
Esforzarse por mantener la calma (respiración o concentración profunda).					
Autoelogios con el ánimo de convencerse de ser capaz.					
Distracción evasiva (salir a caminar, comprar, saludar a alguien, etc.).					
La religiosidad (realizar oraciones).					
Platicar con los compañeros (hablar sobre el examen, la materia o el maestro).					
Otra (especificar).					

## Bibliografía

- Barraza Macías, Arturo. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. En: *Revista Electrónica Psicología Científica.com*: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1-cientifica.html>
- Barraza Macías, Arturo y Acosta Chávez, Magdalena. (2007). *El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango. Innovación Educativa, Vol. 7, No. 37, pp.17-37.*
- Barraza Macías, Arturo y Rodríguez, Óscar (en prensa). *Estrés de examen, variables moduladoras y reprobación escolar.*
- Campos Vargas, Jasón David; Ocampo Solís, José Alberto; Padilla Vindas, Juan José; Corrales Araya, María Antonieta y Colindres Molina, Dilia. (2005). Estrategias del afrontamiento del estrés y rendimiento académico en adolescentes. *Boletín Salud Integral y Movimiento Humano, No. 10.*
- Lazarus, R. S. y S. Folkman (1986). *Estrés y procesos cognitivos.* Barcelona, España: Martínez Roca.
- Pellicer, Olga; Salvador, Alicia y Benet, Isabel A. (2002). *Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológica e inmune en jóvenes. Psicothema Vol. 14, No. 2, pp. 317-322.*
- Salgero Gómez, Alicia. (1989). *Incidencia del estrés y la ansiedad en una muestra de estudiantes universitarios de ciencias y letras. Base de Datos REDINED (on line) (recuperado en marzo de 2005).*
- Viñas Poch, F. y Caparrós Caparrós, B. (2000). *Afrontamiento del período de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios. Psicología.com, Vol. 4, No. 1.*