

ANSIEDAD Y EVITACIÓN EN EXAMENES ORALES EFICACIA DE UNA INTERVENCIÓN GRUPAL PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Luis Furlan y Gerardo Gnavi

furlan@psyche.unc.edu.ar

Facultad de Psicología | Universidad Nacional de Córdoba (UNC)

Eje temático: Psicología y Educación

Resumen

Los exámenes orales son situaciones sociales que promueven la activación de emociones displacenteras como la ansiedad y la vergüenza. Para sobrellevar dichas emociones, los estudiantes emplean diferentes conductas de afrontamiento, tales como incrementar la preparación, practicar, buscar apoyo con fines emocionales o instrumentales o practicar relajación. Sin embargo, un importante grupo de alumnos, para mitigar el malestar emocional recurre a conductas de evitación que, si bien generan alivio inicial, traen aparejadas consecuencias desfavorables a mediano plazo. Cuando se torna frecuente, la evitación en exámenes orales (EEO) configura un cuadro que difícilmente remite espontáneamente. Entre quienes presentan elevadas ansiedad y evitación de exámenes orales se observan además disminuciones en el rendimiento académico, demora en la carrera, crisis vocacionales y es frecuente constatar la presencia de diversos síntomas de ansiedad, depresión, somatizaciones e inestabilidad emocional. Por ello, se formuló un programa grupal para abordar la ansiedad frente a los exámenes (AE) y la EEO en estudiantes universitarios, usando un enfoque cognitivo-comportamental. La intervención incluyó 10 encuentros de frecuencia semanal y combinó estrategias de psicoeducación, reestructuración cognitiva, relajación, exposición ensayo conductual, auto instrucciones y técnicas de defusión

Se realizó un estudio empírico destinado a evaluar la eficacia de una intervención para disminuir la AE y EEO. Adicionalmente, se buscó establecer su impacto en las diferentes dimensiones de la AE y EEO y analizar la incidencia de los síntomas comórbidos sobre el impacto de la intervención. Para ello, se empleó un diseño cuasi-experimental de un solo grupo. Participaron 30 estudiantes de diferentes carreras de la Universidad Nacional de Córdoba de ambos sexos con elevada EEO, que concurren

[119]

voluntariamente a una convocatoria pública. Se administraron escalas de AE y EEO un cuestionario ad hoc y el SCL 90 y una entrevista, al inicio y después de la intervención. Todos los participantes firmaron previamente un consentimiento informado. De los treinta participantes que iniciaron el programa, ocho dejaron durante los tres primeros encuentros y cinco que finalizaron no respondieron al post test. Los análisis realizados permitieron establecer que no hubo diferencias significativas en medidas de pre test, entre quienes completaron o abandonaron el programa. Se estimó la prueba de Wilcoxon (N=17) y para el tamaño del efecto el delta de Cliff. Se constataron disminuciones en AE total (Z -3,46 $p < ,01$ D=,82) Emocionalidad (Z -3,34 $p < ,01$ D=,65), Preocupación (Z -3,32 $p < ,01$ D=,65), Interferencia (Z -2,87 $p < ,01$ D=,53) y las escalas conductuales de postergación (Z -3,62 $p < ,001$ D=,1) e Inhibición de la expresión (Z -3,63 $p < ,001$ D=,1). Para falta de confianza los cambios alcanzaron menor significación (Z -2,18 $p < ,05$ D=,41). Como indicador del cambio se estimaron diferencias individuales pre - post en AE total, EEO-P y EEO-I observándose unos pocos casos que desmejoraron, otros que siguieron como estaban y la mayoría que presentó cambios entre pequeños y grandes. Dicha variabilidad no se correlacionó con las escalas del SCL-90. En síntesis, las diferencias observadas en los puntajes previos y posteriores a la intervención variaron entre los participantes y según las escalas consideradas, indicando un impacto diferencial que no se explica por la intensidad los síntomas comórbidos. Hubo efectos mayores en las escalas de EEO, postergación e inhibición de la expresión oral. Por otro lado, los relatos de los participantes sobre nuevas experiencias de examen fueron congruentes con las diferencias pre post. Se destaca la mayor tolerancia al malestar asociado a la exposición social y el procesar experiencias adversas de modo más saludable. Subsisten, como en experiencias previas, algunas dificultades para prevenir la pérdida de participantes durante la intervención o entre ésta y los post test, la necesidad de esperar a que el estudiante intente rendir nuevamente un examen oral para evaluar su experiencia y también resta esclarecer qué factores explicarían la variabilidad del cambio en los participantes.

Palabras Clave: ansiedad, evitación, exámenes orales, intervención.

Abstract

Oral exams are social situations that promote unpleasant emotions like anxiety or shame. Coping behaviour are used to alleviate emotional distress. Avoidance is immediately effective but dysfunctional to pursuit academic goals. Cognitive behavioural intervention

[120]

program was designed to alleviate test anxiety and reverse avoidance behaviour in oral test, to college students. Program includes 10 encounters and employed techniques of relaxation, cognitive restructuring, behaviour essay and self-instructions. A research was conducted to evaluate the efficacy of intervention program. Quasi experimental design was employed with participation of 30 college students. Self-reports of test anxiety, avoidance and mental symptoms were applied. Pre post differences (N=17) were estimated using Wilcoxon test and cliff delta indices. Significant decrements were corroborated in total TA (Z -3,46 $p < .01$ $D = .82$) Emotionality, (Z -3,34 $p < .01$ $D = .65$), Worry (Z -3,32 $p < .01$ $D = .65$), Interference (Z -2,87 $p < .01$ $D = .53$), postponement (Z -3,62 $p < .001$ $D = .1$) and oral expression inhibition (Z -3,63 $p < .001$ $D = .1$). Intervention has positive and differential impact depending the test anxiety or avoidance dimension considered. Some participants has high decrements and other small. Mental symptoms were no correlated with the observed differences pre post between cases. Qualitative data collected in follow up interviews were congruent with quantitative results.

Keywords: anxiety, avoidance, oral test, intervention.