

Adaptación a la Vida Universitaria y Ansiedad ante los exámenes en estudiantes Becarios de una Universidad Particular

Yesenia Herminia Guerrero Chapoñan *

Universidad Señor de Sipán

Recibido: 15 de mayo de 2018

Aceptado: 8 de junio de 2018

Cómo citar este artículo: Guerrero, Y. (2018). Adaptación a la Vida Universitaria y Ansiedad ante los exámenes en estudiantes Becarios de una Universidad Particular. *Revista Paian*, 9(1), 48 -59.

PALABRAS CLAVE

Estudiantes universitarios, becarios, adaptación a la vida universitaria, ansiedad ante los exámenes.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo conocer la relación adaptación a la vida universitaria y ansiedad antes los exámenes en estudiantes becarios de una Universidad particular, para lo cual se utilizó el tipo de investigación descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 250 jóvenes de una Universidad Particular, cuyas edades oscilaron entre los 18 y 29 años, quienes fueron evaluados mediante el Cuestionario de Vivencias Académicas versión reducida (QVA-r) e Inventario de Autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes (Idase). Los resultados dan cuenta de que existe relación negativa entre la ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de adaptación universitaria: Interpersonal, Carrera, Estudio, Institucional. Por otro lado, existe relación positiva con la dimensión Personal. Asimismo el nivel general de adaptación a la vida universitaria en estudiantes becarios, presentan un nivel promedio de adaptación a la vida universitaria en cuanto a la interacción de aspectos personales y contextuales; y en cuanto a los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes becarios, indica que los estudiantes presentan respuestas moderadas.

* Bachiller en Psicología por la Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú. gchapoñanyesen@crece.uss.edu.pe



KEYWORDS

University students, scholars, adaptation to university life, anxiety before exams

ABSTRACT

The present investigation has like objective to know the relation adaptation to the university life and anxiety before the exams in students scholars of a particular University, for which the type of correlational descriptive investigation was used. The sample consisted of 250 young people from a Private University, whose ages ranged between 18 and 29 years, who were evaluated through the Academic Life Questionnaire reduced version (QVA-r) and Self-Assessment Inventory of test anxiety (Idase). The results show that there is a negative relationship between exam anxiety and the dimensions of university adaptation: Interpersonal, Career, Study, Institutional. On the other hand, there is a positive relationship with the Personal dimension. Also, the general level of adaptation to university life in student interns, presents an average level of adaptation to university life in terms of the interaction of personal and contextual aspects; and in terms of exam anxiety levels in scholarship students, indicates that students present moderate responses.

Actualmente el ingreso a la Universidad supone para los estudiantes un desafío asociado a expectativas, intereses, necesidades y capacidades particulares que se entrecruzan con los requerimientos, rutinas y demás prácticas institucionales, conformando un nuevo escenario sociocultural que exige contemplar un período de adaptación de los ingresantes a la vida universitaria.

Sabemos que durante los primeros días de vida universitaria se experimentan una mezcla de sensaciones, que pueden abarcar desde la ilusión por la nueva experiencia, hasta la inseguridad o miedo por lo desconocido o incluso a que no se cumplan nuestras expectativas mostrando emociones como la ansiedad, la inseguridad las cuales son emociones demasiado intensas y den lugar a posibles alteraciones en nuestro día a día.

En el Perú, la preocupación de los jóvenes acerca de su futuro profesional es un desafío lleno de retos sobre todo para los estudiantes que adquieren una beca, donde elegir una universidad conlleva al estudiante a buscar las necesidades básicas de calidad para una buena formación, entonces, cabe mencionar que se determinó únicamente que el 56% ha realizado algún estudio posterior al colegio (INEI, 2012).

Así, Soares, Almeida y Guisande, (2011) midieron el impacto que tienen las percepciones de los estudiantes sobre el clima del aula en la calidad de su adaptación a la vida universitaria encontrando que del sexo femenino 61,9%, y únicamente 74% hombres señalaban percepciones bastante positivas en relación al clima dominante en sus aulas, el sexo y el área de conocimiento hacen diferenciar los resultados de una forma estadísticamente significativa indicando así la relevancia de estas variables contextuales en la construcción de campus promotores de ajuste, de aprendizaje y de desarrollo de los estudiantes.

Un estudio llevado en la Universidad privada de Lima encontró que de 103 alumnos el 61.2% fueron hombres mientras que el 38.8% fueron mujeres presentaba una mala calidad de sueño y que está relacionada con la adaptación universitaria, esto quiere decir que el sueño está estrechamente vinculado a la adaptación del estudiante a la vida universitaria Pretty (2016).

Por otro lado Aquino (2016) encontró que 122 becarios universitarios de condición socio-económica de pobreza o pobreza extrema, la mayoría mujeres (63%) presenta una relación directa entre todas las áreas de adaptación y la resiliencia total. Específicamente, fue el área personal la que presentó la correlación más alta, de todas las áreas de adaptación, con resiliencia total

Por otro parte, uno de los temas más preocupantes es también existe una serie de reacciones que nos trasmite inquietud y una extrema inseguridad por ejemplo la ansiedad que se tiene antes los exámenes.

De esta manera en Latinoamérica en la Universidad Católica de Argentina, 140 estudiantes, hombres y mujeres, que cursaban de primer a quinto año en la carrera profesional de psicología presentaron niveles de ansiedad baja ante las evaluaciones, asimismo las estrategias de afrontamiento predominantes ante un examen son las evitativas y conductuales Casari, Anglada y Daher ,(2014).

Asimismo en el Perú Domínguez, Vilela y Caro (2016) presentaron un estudio con estudiantes universitarios de Lima siendo el 58.77% mujeres del primer al séptimo ciclo de tres carreras profesionales mencionan que 26.23% presenta una elevada Ansiedad ante los Exámenes, sin diferencias en cuanto al sexo de los participantes, pero sí en relación a la carrera y ciclo de estudios. Asimismo se han encontrado resultados que el 27% de los estudiantes presenta un nivel alto de ansiedad ante los

exámenes, mientras que el 33.38% y 39.63% posee un nivel bajo y moderado, respectivamente Chávez, Ruelas, y Gómez(2014).

Por otro en la Universidad particular de Chiclayo, 122 universitarios estudiantes de medicina fueron evaluados para evaluar niveles de ansiedad y estilos de aprendizaje, resultados afirman que de los estudiantes evaluados tiene bajos niveles de ansiedad ante los exámenes y no aplican ningún estilo de aprendizaje Díaz (2014).

MÉTODO

Diseño

Se utilizó el diseño no experimental, transeccional, de tipo correlacional, pues permite recopilar los datos en un solo momento y busca conocer la asociación entre variables y toma en cuenta las relaciones que se dan entre las variables, teniendo como propósito predecir explicar el comportamiento (Hernández, Fernández & Baptista 2014; Ato, López, & Benavente, 2013).

Participantes

Han participado en el estudio 250 jóvenes de una Universidad Particular de la Ciudad de Chiclayo que son becados, de ambos sexos cuyas edades oscilan de 18 a 29 años y cursan el 1° y 2° ciclo, siendo el 61.2 % hombres y el 38.8 % mujeres con niveles socioeconómicos medios.

Instrumentos

Cuestionario de vivencias académicas versión reducida (QVA-r); (Almeida, Ferreira & Soares, 2001). Es un instrumento que evalúa la adaptación a la vida universitaria, diseñada para ser respondida por jóvenes universitarios. Consta de 60 ítems con 5 opciones de respuesta (desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo). Todos los ítems se suman para formar un solo puntaje donde evalúa las percepciones, vivencias y comportamientos del estudiante en el contexto. En el Perú la prueba ha sido validada por Chau, Saravia y Yearwood (2014). En cuanto a la consistencia interna, se obtuvo una confiabilidad alfa de Cronbach por áreas: personal .89, interpersonal .87, carrera .86, estudio .86 e institucional .69. Para evaluar la validez de constructo se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio con rotación Varimax.

Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes (Idase); (Bauermeister, Collazo y Spielberg, 1988): Evalúa los niveles de ansiedad fue creada para ser contestada por estudiantes universitarios. Consta de veinte reactivos con cuatro alternativas de respuesta: (A) casi nunca, (B) algunas veces, (C) frecuentemente y (D) casi siempre. La puntuación para todos los ítems, salvo el número 1, es A = 1, B = 2, C = 3 y D = 4. Para el elemento 1, la calificación es A = 4, B = 3, C = 2 y D = 1. Su aplicación es de forma individual como colectiva. El inventario no tiene límite de tiempo. La confiabilidad se analizó por medio de su consistencia interna usando el método del Alfa de Cronbach. Para la escala total, se obtuvo un α total de 0,954, con 20 ítems y un índice de homogeneidad mayores de 0,20, el cual es el punto de corte para aceptar al ítem dentro de la escala. El ítem 1 fue eliminado, debido a que presentaba un índice de homogeneidad bajo (0,086).

Procedimiento

Las evaluaciones se realizaron con el permiso de las autoridades de la Universidad para realizar las aplicaciones. De forma preliminar, se expusieron a los participantes los objetivos de la investigación y brindaron su consentimiento informado, en el que se resaltó el carácter voluntario de la participación en la investigación, así como la opción de abandonar el proceso si no deseaba seguir y que su colaboración no sería recompensada económicamente. La validez y fiabilidad de ambos fueron estimadas. Posteriormente se aplicó la prueba de normalidad de los datos. Finalmente, fue implementado un análisis estadístico para evaluar la correlación entre las variables.

RESULTADOS

En la tabla 1 se observa que existe relación negativa entre la ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de adaptación universitaria: Interpersonal ($Rho = -,400^{**}$, $p < .01$), Carrera ($Rho = -,230^{**}$, $p < .01$), Estudio ($Rho = -,484^{**}$, $p < .01$), Institucional ($Rho = -,447^*$, $p < .05$). Por otro lado, existe relación positiva con la dimensión Personal ($Rho = ,452^{**}$, $p > .01$).

Tabla 1

Relación entre la adaptación a la vida universitaria y ansiedad ante los exámenes en estudiantes Becarios de una universidad Particular

Adaptación a la vida universitaria	Ansiedad ante los exámenes	
	<i>Rho</i>	<i>P</i>
Personal	,452**	.000
Interpersonal	-,400**	.000
Carrera	-,230**	.000
Estudio	-,484**	.000
Institucional	-,447*	.020

En la tabla 2 se observan los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes becarios, obteniéndose una predominancia en hombres con un porcentaje de 45.8%, ubicándolos en el nivel medio de acuerdo a lo esperado esto indica que los estudiantes presentan respuestas de moderada preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales.

Tabla 2

Niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes becarios de una Universidad Particular-2018

			Bajo	Medio	Alto	Total
Género	Hombres	f	39	71	45	155
		%	25.2%	45.8%	29.0%	100.0%
	Mujeres	f	26	39	30	95
		%	27.4%	41.1%	31.6%	100.0%
Total		%	65	110	75	250
		%				100.0%

DISCUSIÓN

En cuanto al objetivo principal de logro conocer que existe una relación entre adaptación a la vida universitaria y ansiedad ante los exámenes en estudiantes becarios de una universidad particular; es decir existe relación positiva con la dimensión Personal indicando una relación directa entre las opiniones y sentimientos sobre el bienestar físico y psicológico, presentándose en ellos respuestas de preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión , siendo este hallazgo coherente con resultados previos como el de Aquino (2016) .

En dicho estudio se encontró que específicamente, fue el área personal la que presentó la correlación más alta, de todas las áreas de adaptación a la vida universitaria y la resiliencia total en becarios universitarios de condición socio-económica de pobreza o pobreza extrema. El estudio en mención es el único conocido a la fecha que indica sobre la variable de adaptación dando a conocer que para que el estudiante becario debe involucrar niveles adecuados de disciplina, planeación y manejo del tiempo, afrontamiento de nuevos métodos y rutinas académicas que demanden mayor exigencia y autonomía por parte de los universitarios, así como construcción de su identidad y proyección de vida en función de los cambios socioculturales que condicionen la toma de decisiones.

Por esto, se podría postular que para aquellos becarios que presentan adaptación personal y que tengan que enfrentar situaciones percibidas como altamente estresantes, es probable que exhiban mejores habilidades para lidiar con la ansiedad, evitando el desarrollo de psicopatología en ellos. Así, ocurriría lo opuesto para el caso de becarios con baja adaptación personal.

Por otro lado encontramos que existe relación negativa entre la ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de adaptación universitaria en cuánto a la dimensión Interpersonal esto indica que si los estudiantes no presentan una interacción con pares en general y relaciones significativas, así como aspectos relativos al involucramiento en actividades extracurriculares, como el poder ofrecer un trato cálido en la continuidad de la relación y compartir códigos en el sentido del humor. Esto podría comprenderse a nivel de intra-grupo en el caso de los becarios, dado que se ha encontrado un alto grado de cohesión o compañerismo entre los mismos, en comparación a su relación con alumnos no becarios (Cotler, 2016).

Posiblemente incrementen sus respuestas de preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales, asimismo la dimensión Carrera muestra que si los estudiantes no poseen una adaptación al pregrado, un proyecto vocacional y perspectivas de carrera; las respuestas de preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales aumentarían, además en cuanto a la dimensión Estudio los estudiantes no presentan hábitos de trabajo, organización del tiempo, uso de la biblioteca y otros recursos de aprendizaje, sentido de orientación hacia las metas y no hacen uso de los recursos disponibles en su entorno (Hjemdal, 2007), entonces podría desencadenar en ellos respuestas de preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales.

Lo antes mencionado cobra mayor importancia para el caso de los becarios cuyo proceso de transición inicial es percibido como desorganizado e inestable (Cotler, 2016) y cuyo contexto (horarios de clase y relaciones sociales) se presentan con una alta variabilidad. Y si nos referimos a la dimensión Institucional si los estudiantes poseen bajo intereses hacia la institución, deseos de continuar los estudios, conocimiento y percepciones sobre la calidad de los estudiantes, ello incrementaría las respuestas de preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales. Entonces se traduce que mayormente la ansiedad, en el transcurso de situaciones de evaluación, es una experiencia propagada, esto la mayoría de veces es interpretada como resultados insatisfactorios, como calificaciones desaprobatórias, asistencias y una insuficiencia generalizada en relación al cumplimiento del objetivo, que de algún otro modo verdaderamente son considerados accesibles (Navas, 1989).

Otra posible explicación para comprender las correlaciones entre estas dos variables de estudio podría tener que ver con que ambas evalúan aspectos comunes a nivel intrapersonal e interpersonal y, ambas, tienen como objetivo conocer la capacidad de ajuste en la vida a pesar de condiciones desafiantes; esto, no obstante que dichos constructos parten de enfoques distintos (uno toma variables de desarrollo y aprendizaje, y el otro precisa respuestas fisiológicas) y presentan factores diferenciadores.

Por otra parte, si bien existen relaciones entre las dimensiones de las pruebas, podemos detenernos en aquellas que son las más significativas y de mayor tamaño. En ese sentido, hallamos que a nivel general de adaptación a la vida universitaria en estudiantes becarios, encontramos que hay una predominancia en varones becarios ubicándolos en el nivel medio en cuanto a lo esperado. Ello quiere decir que los

hombres presentan un nivel promedio de adaptación a la vida universitaria en cuanto a la interacción de aspectos personales y contextuales; ya sea para adaptarse, aprender nuevos comportamientos o modificar algunos de los existentes en su repertorio. Estos resultados son coherentes con Soares, Almeida y Guisande, que encontrando que a pesar de que los estudiantes señalaban percepciones bastante positivas en relación al clima dominante en sus aulas, el sexo y el área de conocimiento hacen diferenciar los resultados de una forma estadísticamente significativa.

A su vez, estas percepciones afectaron de forma positiva y estadísticamente significativa los resultados obtenidos en la calidad de las vivencias académicas de los estudiantes, indicando así la relevancia de estas variables contextuales en la construcción de campus promotores de ajuste, de aprendizaje y de desarrollo de los estudiantes explicando que existen dificultades propias de la población joven universitaria, así como determinadas características que el becario presenta en su ingreso a la universidad, las cuales podrían complicar la adaptación a la vida académica.

En cuanto a la ansiedad ante los exámenes se halló una predominancia en hombres con un porcentaje de 45.8%, ubicándolos en el nivel medio y mientras que en mujeres un 41.1% medio, sin embargo esto indica que los estudiantes varones presentan respuestas de moderada preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante las situaciones de evaluación de aptitudes personales, se preocupan con pensamientos de auto desaprobación que compiten con la actividad cognitiva relacionada con la tarea, este hallazgo se discrepa con Dominguez, Vilela y Caro (2016) donde mencionan que al realizar un estudio con estudiantes universitarios de Lima el 58.77% mujeres del primer al séptimo ciclo de tres carreras profesionales (psicología, Ingeniería y Biología) pertenecientes a dos universidades privadas ubicadas en Lima Metropolitana menciona que el 26.23% presenta una elevada Ansiedad ante los exámenes, sin diferencias en cuanto al sexo de los participantes, pero si en relación a la carrera y ciclo de estudio. Asimismo, se han encontrado resultados que el 27% de los estudiantes presenta un nivel bajo y moderado, sin embargo existe cierta discrepancia con Diaz (2014) argumenta que de los estudiantes tienen bajos niveles de ansiedad ante los exámenes y no aplican ningún estilo de aprendizaje.

CONCLUSIONES

- La adaptación a la vida universidad y ansiedad ante los exámenes, han presentado relación significativa, es decir existe relación entre las dimensiones de adaptación universitaria y la ansiedad ante los exámenes.

- Existe una relación positiva entre la dimensión personal y ansiedad ante los exámenes, es decir indica que existe una relación directa entre las opiniones y sentimientos sobre el bienestar físico y psicológico, presentándose en ellos respuestas de preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales.
- Existe relación negativa entre la dimensión Interpersonal y ansiedad ante los exámenes, esto indica que si los estudiantes no presentan una interacción con pares en general y relaciones significativas, así como aspectos relativos al involucramiento en actividades extracurriculares, posiblemente incrementen sus respuestas de preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales.
- Existe relación negativa entre la dimensión Carrera y ansiedad ante los exámenes ello indica que si los estudiantes no poseen una adaptación al pregrado, un proyecto vocacional y perspectivas de carrera; las respuestas de preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales aumentarían.
- Existe relación negativa entre la dimensión Estudio y ansiedad ante los exámenes, es decir que si los estudiantes no presentan hábitos de trabajo, organización del tiempo, uso de la biblioteca y otros recursos de aprendizaje, podría desencadenar en ellos respuestas de preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales.
- Existe relación negativa entre la dimensión Institucional y ansiedad ante los exámenes, es decir que si los estudiantes poseen bajo intereses hacia la institución, deseos de continuar los estudios, conocimiento y percepciones sobre la calidad de los estudiantes, ello incrementaría las respuestas de preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales.
- En los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes becarios, indica que los estudiantes presentan respuestas de moderada preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales.

Nota

El presente trabajo es producto de la investigación “Adaptación a la vida universitaria y ansiedad ante los exámenes en estudiantes becarios de una universidad particular-2018”, que la autora ha realizado para obtener el título de Licenciada en Psicología.

REFERENCIAS

- Almeida, L., Ferreira, J. & Soares, A. (2001). Questionário de Vivências Acadêmicas: Construção e validação de uma versão reduzida (QVA-r). Manuscrito no publicado.
- Aquino G. (2016). Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en becarios. (Tesis de licenciatura, Universidad Católica del Perú) Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7706/AQUINO_GUILLEN_JENIFER_ADAPTACION_VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bauermeister, J., Huergo, M., García, C. y Otero, R. (1988). El Inventario de Autoevaluación Sobre Exámenes (IDASE) y su aplicabilidad a estudiantes de escuela secundaria. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 10(1), 21-37.
- Casari, L., Anglada, J. y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Argentina*, 32(2).
- Chávez, H., Chávez, J., Ruelas, E., & Gómez, M. (2014). Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario - UNMSM ciclo 2012-I. *Revista IIPSI*, 17(2), 187–201.
- Cotler, J. (2016). Educación Superior e Inclusión Social. Un estudio cualitativo de los becarios del programa Beca 18. En Instituto de Estudios Peruanos & Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo, Serie Estudios Breves. Lima. Recuperado de http://www.pronabec.gob.pe/modPublicaciones/descarga/serie7_educacionsuperior.pdf
- Díaz, S. (2014). Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de medicina de una universidad particular, Chiclayo 2012, 1–46.
- Dominguez, L., Palma, R., & Caro-Salazar, A. (2016). Prevalencia De Ansiedad Ante Exámenes De Lima Metropolitana. *Prevalence of Anxiety Before Exams in a Sample*, 242, 45–56.
- Domínguez, S., Villegas, G., Sotelo, N. y Sotelo, L. (2012). Revisión Psicométrica del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) en una Muestra de Universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 2012, 1(1), 45-54.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Hjemdal, O. (2007). Measuring protective factors: the development of two resilience scales in Norway. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 16, 301-321

- Navas, J. (1989). Ansiedad en la toma de exámenes: Algunas explicaciones cognitivas-conductuales. *Aprendizaje y comportamiento* 7, (1),21-41.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2012). *II Censo Nacional de Universitarios*. Recuperado de http://censos.inei.gob.pe/cenaun/redatam_inei/doc/ESTADISTICA_UNIVERSITARIAS.pdf
- Pretty Sarco, B. (2016). Calidad de Sueño y Adaptación a la Vida Universitaria Márquez, D., Ortiz, S., & Rendón, M. (2009). Cuestionario de Vivencias Académicas en su versión reducida (QVA-r): un análisis psicométrico. *Revista Colombiana de Psicología*, 18(1), 33-52.
- Soares, A., & Almeida, L., & Guisande, M. (2011). Ambiente académico y adaptación a la universidad: un estudio con estudiantes de 1º año de la universidad do minho. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2 (1), 99-121.