

Un panorama general de la ansiedad y su efecto en el aprendizaje

Santiago Andrés Vintimilla-Pesántez; Juan Cárdenas Tapia;
Fernando Pesántez Avilés; Angel Torres-Toukoumidis

Enero 9, 2023

Programa UPSalud

Abstract – La ansiedad es un cuadro mental que se caracteriza por la presencia de miedo y preocupación constante por eventos inexistentes; lo más llamativo es que puede ser desencadenado por varios factores, tanto ambientales como personales; esto provoca que una región específica del cerebro, llamado amígdala, genere una serie de reacciones ante estos estímulos, que, a la final, se manifiestan en nosotros de diferentes maneras. AL centrarse en el panorama educativo, deviene la coyuntura si la presencia de la ansiedad es un componente que aumenta el rendimiento académico o lo disminuye, este debate proviene de la existencia de ciertas circunstancias en las que los estudiantes tienden a mejorar su rendimiento, mientras que en otras circunstancias suele reducirlo. Finalmente, los docentes deben ser conscientes de esta realidad generada por la ansiedad académica con el propósito de su mitigación a través de estrategias apropiadas para su reducción a través de la meditación, Thai-Chi, la devoción y espiritualidad.

Palabras Clave – *Ansiedad, aprendizaje, educación superior, academia*

Introducción

La ansiedad es un trastorno que se caracteriza porque el individuo presenta de manera constante cuadro de preocupaciones y miedos de manera excesiva. Lo importante es que estos eventos se producen por situaciones irreales o escenarios que no representan una verdadera amenaza. Esta condición es más común en personas de 14 a 65 años, afectando mayormente a mujeres. Los trastornos de ansiedad tienen un componente genético, en el que se relaciona con factores ambientales, sociales y del temperamento. En el cerebro humano, un elemento llamado Amígdala, se encarga de la reacción a estímulos que se asocian a trastornos del ánimo. Una sobreactividad de esta región, puede llevar a manifestar sintomatología producto de esta condición. En palabras más sencillas, la presencia de ansiedad es un mecanismo de defensa que se activa en relación a la presencia de sensaciones no placenteras (1). En un estudio realizado en 2021 en Ecuador, se determinó que el 41% de los pacientes presentan alteraciones psicológicas, de los cuales, la mayoría fueron mujeres y adultos jóvenes (2). Ahora, es necesario mencionar que estos datos son obtenidos de una muestra de 766 personas, ya que no existen datos más amplios.

De acuerdo a estudios, los factores de riesgo que se asocian con la ansiedad son: el sexo femenino, edad entre 25 y 34 años, tener un nivel educativo bajo, vivir solo, estar

desempleado, tener una historia familiar psiquiátrica y el haber presentado un trauma en la niñez (3). Sin embargo, de lo detallado, no quiere decir que otros segmentos como el universitario, al cual se enfoca esta serie de documentos, no estén exentos de sufrir de este desorden psicológico, en tal sentido se indica de la alta prevalencia en esta población y su “efecto de dicha sintomatología sobre variables como el rendimiento académico, la deserción, el abandono y el bienestar emocional” (4)

Relación de la ansiedad con el aprendizaje

Varios estudios han centrado su atención en la relación existente entre la ansiedad y el aprendizaje, a tal punto que a priori en algunos ensayos no se podía mantener con claridad si existía una relación negativa o positiva entre los dos factores; por lo cual inclusive no se determinaba con exactitud que prácticas pedagógicas por parte de los docentes o las correspondientes a los estudiantes eran más recomendables para evitar la condición de ansiedad y disminuir la probabilidad de riesgo al fracaso escolar.

Anteriormente, se creía que incluso la ansiedad producía un aumento del compromiso intelectual; sin embargo, estudios demostraron una disminución del mismo; para evitar esta doble probabilidad, algunos autores recomiendan delimitar el objeto de estudio y para ello se aborde la ansiedad desde la relación de la complejidad de la tarea a aprender y desde la perspectiva de las condiciones de aptitud escolar del alumno. Considerando la segunda postura, de la aptitud escolar, es necesario indicar que, durante el aprendizaje, la ansiedad se puede expresar como una sensación de temor; que lleva al individuo a prever escenarios, por decir, quedar en ridículo ante su interlocutor o su clase, e incluso proyecta la posibilidad de recibir un castigo. En relación a cómo influye la ansiedad en casos de realización de tareas simples o complejas; el rendimiento se favorecía en aquellos con ansiedad si el trabajo fuese sencillo; ahora, si el asunto es complicado, y sobre todo, donde se necesitan altas cargas de originalidad y creatividad, las personas tienden a presentar mayores dificultades en su educación. En conclusión, si la aptitud escolar es baja, lógicamente tendrá una productividad baja. En cambio, si la aptitud es alta, el rendimiento se mantendrá alto a pesar de presentar ansiedad. Prácticamente, esto se explica debido a que se tiende a manifestar, en las personas, una conducta que les permita adaptarse a nuevas situaciones, por lo cual, facilita el proceso de aprendizaje (5).

Un escenario actual de ansiedad

La propagación del virus SARS-CoV-2 a nivel mundial provocó, entre otros desenlaces de la cotidianidad humana, que el proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrolle en gran medida desde la mediación y uso de TICs, llevando a que aquellos estudiantes habitualmente inmersos en escenarios presenciales a involucrarse en las denominada modalidad virtual (6); este es un factor importante a considerar en el devenir educativo y que debe ser analizado como un factor asociado a respuestas de ansiedad, puesto que ciertos estudiantes han presentado dificultades en la adaptabilidad.

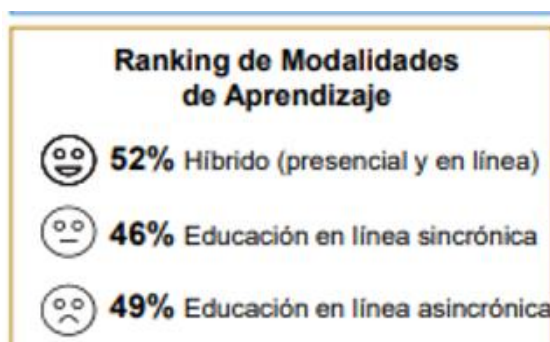
Hablar de factor asociado, indica que no es el único y/o determinante, por lo que se debe además identificar atenuantes o agravantes, por ello se recomienda que la valoración en cuanto al ámbito educativo tome uso de instrumentos que identifiquen el inventario de situaciones y sus respuestas para tener una amplitud y precisión evaluativa (7). Un agravante a tomar en cuenta se da, por ejemplo, cuando las relaciones intrafamiliares son

inadecuadas, lo que contribuye a aumentar la tensión intrafamiliar, y por ende, la angustia y ansiedad. Otro elemento relevante a considerar es que la autopercepción es fundamental al momento de actuar y afrontar situaciones que son amenazantes, puesto que algunos individuos sienten que no pueden afrontar estos problemas, y su sensación de angustia aumenta.

En el caso educativo, estos factores recrudecen cuando el estudiante no puede realizar una evaluación, o desempeñarse con certeza en un proyecto o porque le es difícil recibir la información de manera adecuada; a esto se le denomina Ansiedad Académica y varios autores han formulado las correspondientes escalas de valoración (8). Estos problemas inducen al individuo a considerar que no pueden aprender, sienten que tienen un rendimiento inadecuado y que no tienen la suficiente capacidad para realizar una tarea; lo cual, provoca pensamientos negativos relacionados al fracaso, preocupaciones y rechazo al aprendizaje. Las consecuencias de presentar estas ideas, conduce a la pérdida de la capacidad cognitiva, con el posterior abandono de los estudios o la mengua motivacional que afecta el rendimiento escolar (9).

Un estudio en Ecuador, llevado a cabo en plena pandemia, año 2021, y enfocado a jóvenes preuniversitario (básica superior), refiere que el 14% de los casos de abandono escolar se asocia a problemas de salud y que un 21% de las personas que desertaron aducen como origen la falta motivación que les propicia el nuevo sistema de estudios, lo último se corrobora cuando los docentes que dichos grupos manifestaron que un 18% de los aspectos negativos asociados al estudio en pandemia fue por la falta de interés de sus alumnos (10).

En el caso de la educación superior y específicamente vinculado a los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana, a partir del programa de transformación digital en la fase de evaluación de su madurez digital, en el cual participaron 2933 estudiantes de grado y posgrado, que corresponden para el año 2022 a un 13,4% del total de la población de alumnos, se indica como ranking de aceptación de modalidades que un 49% de personas consideran como poca satisfactoria los procesos de educación asíncrona (11); por lo que proyectos de acompañamiento tipo tutorial también instaurados en la UPS, como por ejemplo el proyecto TEPES resultan beneficiosos a la hora de mitigar los problemas de ansiedad latentes a los que no estarán exentos estos alumnos (12).



Otra práctica recomendada a nivel pedagógico es la preparación de guías didácticas. En un estudio en la Universidad del Carchi en el año 2021, con un muestra de universitarios que manifestaron niveles de ansiedad, en cuanto aplicación de exámenes o incertidumbre por las nuevas formas de aprendizaje, se concluyó que la dotación de guías que expliciten el proceso de evaluación de saberes resulta beneficiosa en cuanto poblaciones en confinamiento, esto importante cuando el grupo de estudio fueron personas que optaron por carreras de ingeniería y que gracias a este tipo de recursos podían anticipar estrategias de autoaprendizaje en el caso de los alumnos y en cuanto a los docentes también advertir estrategias de acompañamiento (13).

Algunas medidas no farmacológicas

Antes de sugerir medidas de orden no farmacológicas, es importante advertir ciertas regularidades para identificar a estudiantes con ansiedad académica, así es probable encontrar jóvenes que evitan involucrarse en las tareas, otros que rechazan la actividad grupal, algunos que excusan su participación en trabajos de orden reflexivo o cuando no pueden gestionar de manera apropiada el tiempo de estudio. Aunque estos pueden ser algunos rasgos, no ha de entenderse como los únicos, al igual que no son solo dependientes de estudiantes, sino que también habrá que considerar algunas malas prácticas docentes, así por ejemplo, debemos recordar que cuando el instructor tiene un lenguaje agresivo, carece de empatía o tiene una fórmula de enseñanza inadecuada, puede inducir ansiedad en sus estudiantes. Por eso, las medidas que se utilizan para disminuir la presencia de ansiedad en estudiantes comienzan con afrontar los puntos agravantes, mejorar la autopercepción e incentivar a mejorar la enseñanza docente (9).

Una de las actividades recomendadas para el alivio de la ansiedad es la práctica de Yoga. Se ha determinado que la respiración, el bienestar mental, el cuerpo y la espiritualidad combinados, pueden mejorar significativamente la calidad de vida del individuo. Otra actividad sugerida es el Tai Chi, puesto que esta forma de ejercicio que combina un arte marcial, la meditación y movimientos de danza, produce una conexión de mente y cuerpo. Otra recomendación importante que se puede utilizar es el ejercicio físico, ya que se ha demostrado que el ejercicio de baja y alta intensidad es el tratamiento de primera línea de la ansiedad. Un enfoque diferente que se utiliza como medida para el manejo de la ansiedad es la meditación; “poner atención en un propósito, en el momento actual y no juzgar”, ha demostrado que alivia el sufrimiento del individuo, además de disminuir el dolor, la depresión y mejorar la salud mental. Finalmente, un factor clave que ha resultado ser de mucha utilidad es la espiritualidad y la devoción, así lo demuestra un estudio realizado a 36 estudiantes de cierta universidad, donde se evidenció que reduce la ansiedad y la ira (14). Para el caso de la UPS, estos espacios propicios para favorecer bienestar fuera del aula y que conlleva a su vez un proceso de aprendizaje y de dotación de habilidades blandas son la participación en los proyectos de asociacionismo salesiano.

Conclusiones

La ansiedad es un problema mental que suele producirse por varios factores; todo esto se desencadena desde el punto de vista neuropsicológico, que conlleva a la activación de vías que desencadenan la sintomatología de miedo y preocupación. Es importante mencionar que en uno de los ámbitos que más frecuentemente afecta es el educativo, puesto que los estudiantes tienden a presentarlo. Es interesante resumir que los

estudiantes que tienen una aptitud elevada, tienden a rendir muy bien a pesar de la ansiedad que pueden presentar; caso contrario que presentan aquellos que tienen una aptitud baja. El grado de dificultad de la tarea influye en la presencia o no de la ansiedad, dependiendo si se necesita ser creativo y original en una tarea, donde la ansiedad suele ser más habitual. La educación virtual además es un causante importante de ansiedad debido a la falta de adaptabilidad a esta forma de recibir clases. Es necesario tener en cuenta que los maestros deben tener ciertas maneras de llegar a los estudiantes y permitirles que aprendan sin el temor de caer en ridículo, y de motivar a los estudiantes a querer aprender más. Las técnicas que también se pueden utilizar son la meditación, el Thai-Chi, y la búsqueda de la espiritualidad en la devoción.

Referencias

1. Delgado, E, De la Cera, D, Lara, M, Arias, R. Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*. 2021; 35 (1): p. 23-36.
2. Hermosa Bosano C, et al. Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la población general ecuatoriana durante la pandemia por COVID-19. Depression, anxiety and stress symptoms experienced by the ecuadorian general population during the pandemic for COVID-19. *Revista Ecuatoriana de Neurología*. 2021; 30 (2). doi: 10.46997/revecuatneurol30200040
3. Craske, M. Generalized anxiety disorder in adults: Cognitive-behavioral therapy and other psychotherapies. UpToDate (oclc. org) <https://www.uptodate.com/contents/generalized-anxiety-disorder-in-adults-cognitive-behavioral-therapy-and-other-psychotherapies> Accessed April, 2021.
4. Vélez, D, Garzón, C, Ortíz, D. Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International J. of Psycho. Res.* 2008; 1(1):34-39.
5. Bertoglia, L. La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas. Individuo y Soc.* 2008; 4 (1): p. 13-18.
6. Pesántez-Avilés, F, Álvarez-Rodas, L, Torres-Toukoumidis, A. Una coalición educativa para enfrentar la pandemia. México: Pearson; 2021.
7. Miguel Tobal, J, Cano Vindel, A. ISRA Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad. España: TEA ediciones; 1986
8. Torres, M, Astudillo, C.(2018, March). Construcción de la Escala de Ansiedad Académica en Estudiantes (EAAE). In VII Congreso Nacional de Investigación.
9. Castillo Riquelme, V. et al. Ansiedad al aprendizaje en línea: relación con actitud, género, entorno y salud mental en universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 2021; 15 (1).
10. Pachay-López, M, Rodríguez-Gámez, M. La deserción escolar: Una perspectiva compleja en tiempos de pandemia. *Polo del Conocimiento*. 2021; 6(1): 130-155.
11. IFC. D4TEP (2022). Programa de Transformación digital, caso Universidad Politécnica Salesiana
12. Jumbo, W, Paucar, J, Chávez, J. Incidencia de los proyectos de Vinculación con la Sociedad de la Universidad Politécnica Salesiana. Ecuador: Abya-Yala; 2022.

13. Sánchez, O, Rosero, C, Guevara, L, Barreyro, J.(2021, October). La Guía Didáctica como Recurso para Mitigar la Ansiedad de los Estudiantes de Ingeniería en Época de Pandemia. In Encuentro Internacional de Educación en Ingeniería ACOFI (EIEI ACOFI 2021).
14. Bystritsky, A. Complementary and alternative treatments for anxiety symptoms and disorders: Physical, cognitive, and spiritual interventions. 2018.