



*“Abordaje de
mal*

rendimiento académico en estudiante universitaria: Estudio de caso único”

*B. González Segura¹, A García León¹. Facultad de Humanidades y Ciencias de la
Educación. Departamento de Psicología. Universidad de Jaén ¹.*

Resumen

El mal rendimiento académico es un problema ampliamente extendido entre la población universitaria y uno de los problemas más habituales junto a aquellos relacionados con la ansiedad y las técnicas de estudio. En el Gabinete de Psicología de la Universidad de Jaén tratamos a una estudiante cuyo motivo de consulta es la ansiedad ante los exámenes y el mal rendimiento. En relación a ello, se le aplican diferentes pruebas de evaluación: autorregistro de hábitos de estudio diseñado desde este Gabinete, Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado - STAI- (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1981), Adaptación española del Inventario para la Depresión de Beck—II (BDI-II) (Sanz y cols., 2005) y Cuestionario de Ansiedad ante los exámenes (Valero, 1997). Tras la corrección de dichas pruebas se elabora una intervención con el objetivo de mejorar los hábitos de estudio y, como actividad complementaria, disminuir los niveles de ansiedad. Las actividades que se desarrollan a lo largo de las sesiones son, en primer lugar, el aprendizaje de técnicas de respiración y relajación. Posteriormente, sesiones dedicadas a la adquisición de técnicas de estudio. Por un lado el aprendizaje de la gestión del tiempo, planificación y priorización de las actividades diarias académicas; por otra parte, el aprendizaje de tareas de síntesis de la información como son el subrayado o la elaboración de esquemas que faciliten la comprensión de la materia y el almacenamiento de tal información para su ulterior recuperación en situación de examen. Durante el período de intervención, la usuaria del servicio psicológico del gabinete sigue algunas de las recomendaciones por lo que consigue sutiles logros en planificación de tareas académicas aunque continúa mostrando dificultades en comprensión y síntesis de la información dando lugar a pobres resultados. Se recomienda a la usuaria continuar el entrenamiento en comprensión, tarea que excede de la competencia de este Gabinete de Psicología por lo que se da por concluida la intervención.



A.- Fundamentación teórica del caso

El mal rendimiento académico es un problema ampliamente extendido entre la población universitaria. La entrada en la Universidad (con todos los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador –con otros factores- del fracaso académico universitario (Fisher, 1984 y 1986). Por una parte, la exigencia académica y los hábitos de trabajo adquiridos en anteriores niveles del sistema educativo no siempre ayudan a la adaptación natural del estudiante al ámbito universitario (Polo y cols., *in press*). Por otro lado, las demandas del ambiente universitario a las que deben hacer frente los estudiantes exigen una cantidad determinada de energía, que no siempre favorecen la adaptación adecuada al nuevo ritmo de trabajo. A la activación adecuada ante éstas situaciones se le denomina “motivación”, la cual nos impulsa a llevar a cabo las actividades de la vida diaria y afrontar los retos de los proyectos de futuro. Pero si la activación excede sus límites, tiene lugar la respuesta de estrés que se define como un estado de sobreactivación sostenida frente a distintos estímulos considerados o evaluados como excesivos o amenazantes para la persona (Carrobes, 1996). Esta ansiedad se manifiesta de tres formas diferentes: a través de su componente fisiológico, conductual y cognitivo, lo cual influye negativamente en el rendimiento académico (Grasses y Rigo, 2010).

B.- Desarrollo de la Intervención:

Como ya se ha citado anteriormente, el mal rendimiento académico es un problema ampliamente extendido entre la población universitaria y uno de los problemas más habituales junto a aquellos relacionados con la ansiedad y las técnicas de estudio (Valero-Aguayo, 1999 para revisión sobre el tema). En el Gabinete de Psicología de la Universidad de Jaén tratamos a una estudiante cuyo motivo de consulta es la ansiedad ante los exámenes y el mal rendimiento.



Por lo que el programa desde el que se interviene en este caso es el que se resume a continuación:

✦ Programa de evaluación y tratamiento psicológico de los Trastornos de Ansiedad (PETTA)

Este programa pretende ser una herramienta útil a la comunidad universitaria en la intervención de los trastornos clasificados en esta categoría ofreciendo el tratamiento más apropiado.

El presente programa se puede resumir en la siguiente tabla:

Destinatarios	<ul style="list-style-type: none">– Personas con problemas de ansiedad y estrés
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">– Identificar y diagnosticar el tipo de trastorno de ansiedad.– Enseñar a los pacientes a comprender su problema (psicoeducación).– Aplicar el tratamiento psicológico más apropiado para cada trastorno para disminuir los niveles de ansiedad (de acuerdo a la naturaleza del problema).– Contribuir a mejorar la calidad de vida de los pacientes: vida social, ocio, relaciones laborales y familiares...
Problemas de ansiedad	<ul style="list-style-type: none">– Ansiedad ante los Exámenes.– Ansiedad Social.– Trastorno Obsesivo-Compulsivo.– Fobias específicas.– Trastorno de Pánico y Agorafobia.– Trastorno de Ansiedad Generalizada.– Problemas de Estrés.– Ansiedad asociada a acontecimientos relevantes.
Tipo de intervención	<ul style="list-style-type: none">– Sesiones individuales y/o grupales según el tipo de trastorno



La usuaria del gabinete, en adelante R.H.M., acude a la primera sesión porque no ha aprobado ninguna asignatura del curso y los exámenes tipo test le generan gran dificultad. A ello hay que añadir la presión de la familia para aprobar y la muerte reciente de un familiar cercano. En relación a ello, se le aplican pruebas para evaluar ansiedad y depresión y un autorregistro de hábitos de estudio. Tras la corrección de dichas pruebas y tras algunas sesiones, donde se le evalúa la ejecución de las actividades diarias académicas (para evaluar organización) y se le pregunta material (para evaluar su capacidad de síntesis), nos decantamos por el mal rendimiento académico como el motivo de consulta principal ya que muestra problemas de síntesis, resumen, memorización... y mala organización y distribución del tiempo. Se elabora una intervención con el objetivo de mejorar los hábitos de estudio y, como actividad complementaria, disminuir los niveles de ansiedad ya que puntúa tanto en ansiedad rasgo como en ansiedad estado, con componente de preocupación alto. Las actividades que se desarrollan a lo largo de las sesiones son, en primer lugar, el aprendizaje de técnicas de respiración y relajación. Posteriormente, sesiones dedicadas a la adquisición de técnicas de estudio. Por un lado el aprendizaje de la gestión del tiempo, planificación y priorización de las actividades diarias académicas; por otra parte, el aprendizaje de tareas de síntesis de la información como son el subrayado o la elaboración de esquemas que faciliten la comprensión de la materia y el almacenamiento de tal información para su ulterior recuperación en situación de examen.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la literatura en relación a problemas de ansiedad, ansiedad ante los exámenes y técnicas de estudio, las actividades desarrolladas durante el desarrollo del tratamiento son las siguientes:

- a.** Evaluación de la demanda siguiendo la estructura de la entrevista psicológica:
Recogida de información.
- b.** Definición del problema. Identificación de aquellas variables objeto de intervención. Elaboración de un diagnóstico.
- c.** Planificación del proceso de Evaluación Psicológica. Elección de las pruebas de evaluación.
- d.** Aplicación de pruebas de evaluación (ver Anexo II):
 - ✦ Autorregistro de hábitos de estudio (diseño del autorregistro)



- ✦ Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (STAI)
 - ✦ Adaptación española del Inventario para la Depresión de Beck—II
 - ✦ Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes.
- e. Corrección de los cuestionarios.
- f. Elaboración de un diagnóstico. Informar del diagnóstico y explicar el tratamiento.
- g. Diseño de la intervención: hábitos de estudio y técnicas de relajación para disminuir la ansiedad.
- h. Sesiones dedicadas a psicoeducación: informar del diagnóstico, explicar el tratamiento y cómo es una adecuada sesión de estudio (elaboración de esquemas, sesiones de estudio, planificación y priorización de las materias, etc.)
- i. Desarrollo del tratamiento (ver Anexo III):
- ✦ Sesiones dedicadas al aprendizaje de técnicas de respiración y relajación.
 - ✦ Sesiones dedicadas a organización y planificación del tiempo, de las tareas académicas y material de estudio.
 - ✦ Aprendizaje de tareas de comprensión, síntesis, memorización y recuperación de la información: subrayado, lectura recensiva, comprensión de conceptos, concertación de días de tutorías con los profesores de cada materia para solventar dudas, elaboración de esquemas, resúmenes; memorización de los índices de los temas, preguntas de evaluación, repaso, etc.

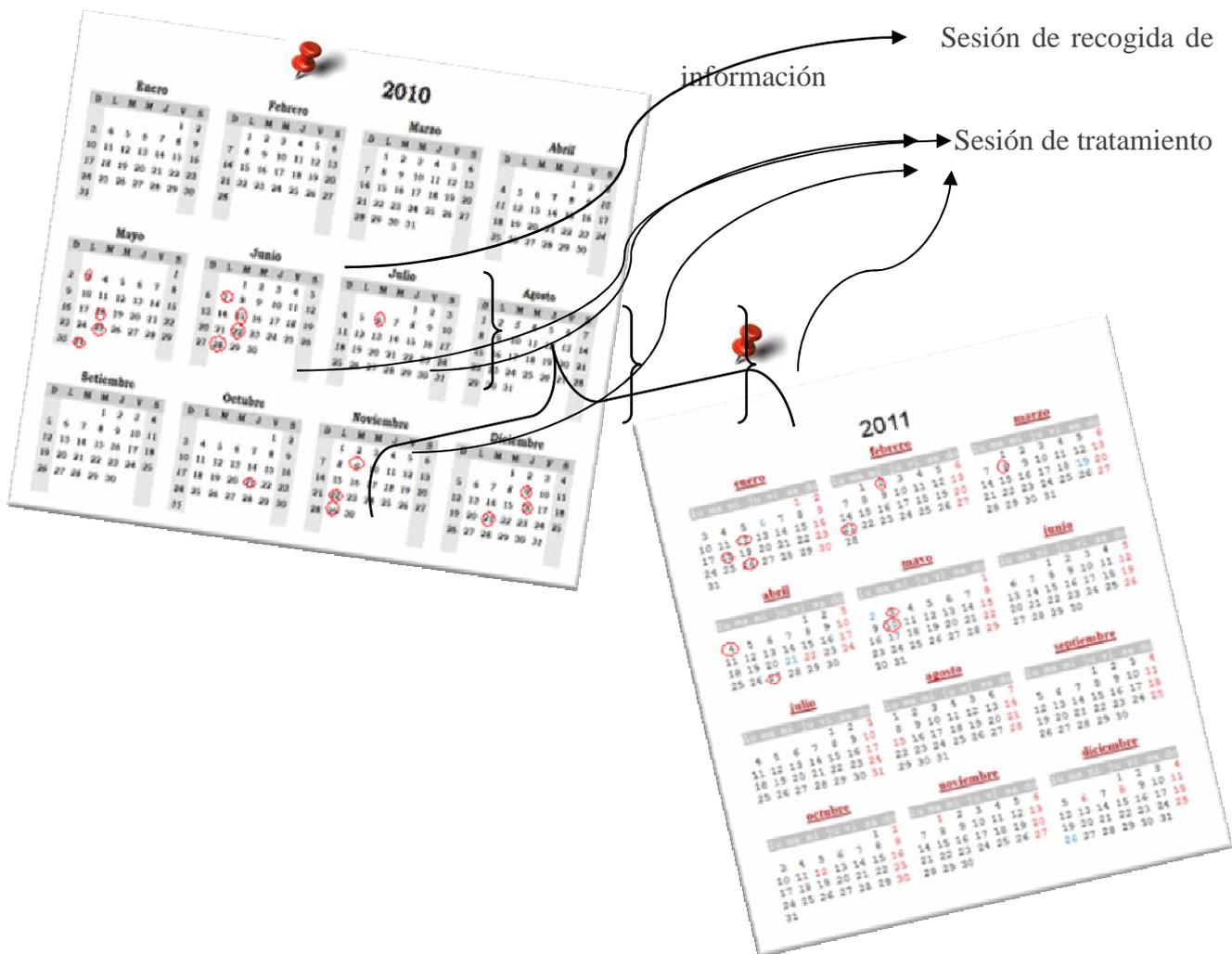
➤ A pesar de no haber concluido la intervención podemos subrayar algunos **resultados**:

Durante el período de intervención, la usuaria del servicio psicológico del gabinete sigue algunas de las recomendaciones por lo que consigue sutiles logros en planificación de tareas académicas aunque continúa mostrando dificultades en comprensión y síntesis de la información dando lugar a pobres resultados. Se recomienda a la usuaria continuar el entrenamiento en comprensión, síntesis, memorización., etc., tarea que excede de la competencia de este Gabinete de Psicología. Sin embargo, se intentará en la medida de lo



posible mejorar dichas habilidades hasta que finalicen los exámenes de junio, fecha en la cual se volverá a evaluar a la usuaria aplicando las pruebas que se emplearon en la fase de evaluación. Se tendrá en cuenta los resultados de los exámenes. Al cabo de 6 meses se la volverá a citar para interesarse por su progresión y valorar si se han consolidado las técnicas.

6.- Cronograma de la intervención





7.-Bibliografía

Carrobles, J. A. (1996): Estrés y trastornos psicofisiológicos. En V. E. Caballo, G. Buela-Casal y J. A. Carrobles (eds.), Manual de psicopatología y trastornos psiquiátricos. Vol II. Trastornos de la personalidad, medicina conductual y problemas de relación. Madrid: Siglo XXI.

Fisher, S. (1984). Stress and perception of control. London: Lawrence Erlbaum.

Fisher, S. (1986). Stress in academic life. Mental assembly line.

Grasses, G., Rigo E. (2010) Estudio de la influencia de la ansiedad y el estrés en el rendimiento académico vs. la influencia del rendimiento académico en los niveles de ansiedad y estrés. Educació i Cultura, 21: 97-116. Universitat de les Illes Balears.

Polo, A., Hernández, J.M., Poza, C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Madrid. Tomado a 30 de Abril en http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf

Sanz, J., García-Vera, M. P., Espinosa, R., Fortún, M., y Vázquez, C. (2005). Adaptación española del Inventario para la Depresión de Beck—II (BDI-II): 3. Propiedades psicométricas en pacientes con trastornos psicológicos. Clínica y Salud, 16(2),121-142.

Spielberger, C-D., Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E. (1981). STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo. Madrid: TEA.



Valero-Aguayo, L. (1999) Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de Psicología*. 15, nº 2, 223-231 Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia. ISSN: 0212-9728

8.- ANEXOS

ANEXO I

El Gabinete de Psicología se encuentra en el despacho 207 del edificio de usos múltiples C-4 “Antonio Machado” de la Universidad de Jaén





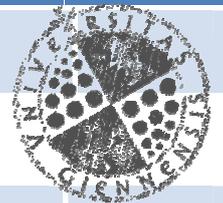
...dónde se tienen
lugar las sesiones.



ANEXO II:

Autorregistro de hábitos de estudio elaborado para este caso

Día: / /	¿Cómo es el lugar de estudio? Iluminación, silencio, temperatura...	¿Qué estoy pensando antes y durante el estudio?	¿Cómo me siento?	¿Qué tareas hago? ¿Cuáles materias? Especifica... (agenda, subrayado, esquemas, resúmenes, mapas...?)	Grado de dificultad 1 al 10	Grado de Rendimiento 1 al 10
Hora:						



Cuestionarios:

- ✓ **STAI (Spielberger Gorsuch, y Lushene, 1981):** Evaluación de la ansiedad como estado transitorio (Ansiedad/estado) y como rasgo latente (Ansiedad/rasgo). La prueba consta de dos partes, con 20 cuestiones cada una de ellas.

La primera (A/E) evalúa un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Esta escala informa sobre la intensidad con que aparecen en un momento



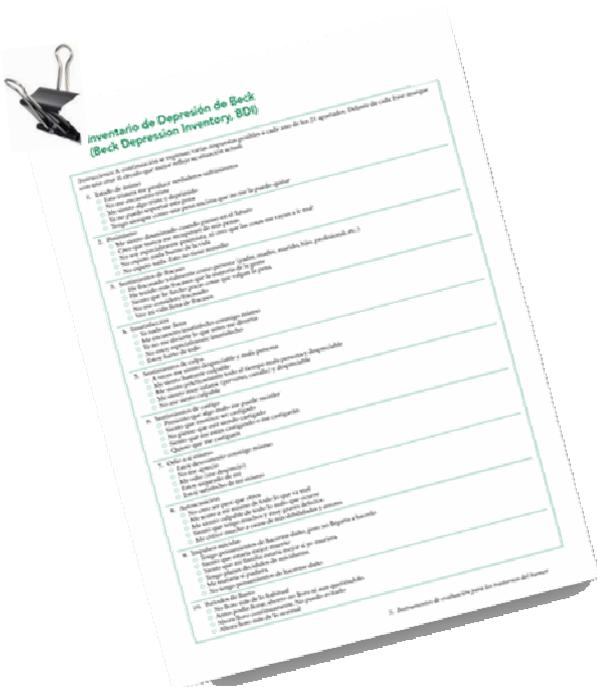


concreto sentimientos o sensaciones de ansiedad (nada, algo, bastante, mucho). La segunda (A/R) señala una propensión ansiosa, relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras. Esta escala indica cómo se siente habitualmente el sujeto (casi nunca, a veces, a menudo, casi siempre). Los análisis factoriales han mostrado cuatro factores referidos a la presencia o ausencia de ansiedad en cada escala, presencia de estado de ansiedad, ausencia de estado de ansiedad, presencia de rasgo de ansiedad, ausencia de rasgo de ansiedad. Utiliza una escala de calificación de 4 puntos (0 – 3), con una puntuación global que puede oscilar entre 0 y 60 en cada escala, y donde altas puntuaciones indican mayores niveles de ansiedad (estado – rasgo).

✓ **Adaptación española del Inventario para la Depresión de Beck—II (BDI-II) (Sanz y cols. 2005):** Es un cuestionario autoaplicado de 21 ítems que evalúa un amplio espectro de síntomas depresivos. Se sistematizan 4 alternativas

de respuesta para cada ítem, que evalúan la gravedad / intensidad del síntoma y que se presentan igualmente ordenadas de menor a mayor gravedad. Su contenido enfatiza más en el componente cognitivo de la depresión, ya que los síntomas de esta esfera representan en torno al 50% de la puntuación total del cuestionario, siendo los síntomas de tipo somático/vegetativo el segundo bloque de mayor peso; de los 21 ítems, 15 hacen referencia a síntomas psicológicos-cognitivos, y los 6 restantes a síntomas somáticos

vegetativos. El paciente tiene que seleccionar, para cada ítem, la alternativa de





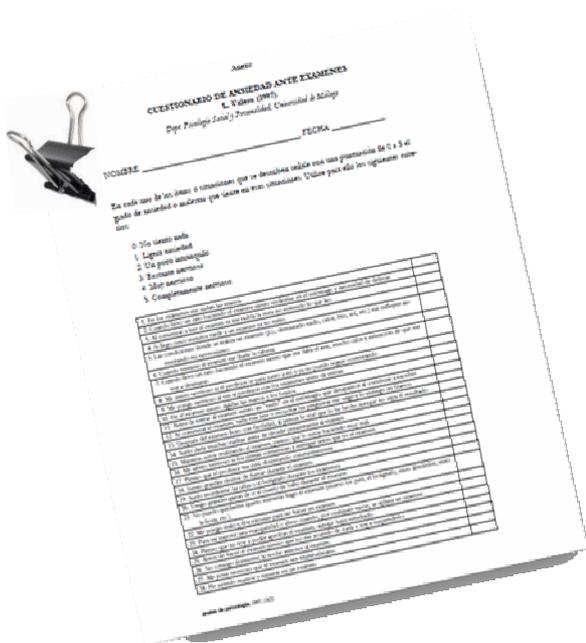
respuesta que mejor refleje su situación durante el momento actual y la última semana. La puntuación total se obtiene sumando los valores de las frases seleccionadas, que van de 0 a 3. El rango de la puntuación obtenida es de 0-63 puntos.

Los puntos de corte usualmente aceptados para graduar la intensidad/ severidad son los siguientes:

No depresión: 0-9 puntos Depresión moderada: 19-29 puntos
Depresión leve: 10-18 puntos Depresión grave: > 30 puntos

✓ **Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (Valero, 1997):** Es un cuestionario elaborado para recoger la variedad de respuestas motoras, verbales, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar los problemas de ansiedad ante exámenes, junto con la tipología de exámenes más frecuentes. De esa forma, más que centrarnos en los aspectos de personalidad o de rasgos de ansiedad como constructo, nos centramos en la descripción de las características comportamentales del problema. Se parte de un análisis de contenido de las distintas respuestas (motoras, fisiológicas y cognitivas) y situaciones (habladas, por escrito, tribunales) que son características de esta problemática. Los 50 ítems que componen la escala son descriptivos de esas respuestas o situaciones y que de forma global, como cuatro factores de contenido, se refieren:

- (1) a las respuestas efectivas de evitación que se dan en los exámenes,
- (2) las respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen,
- (3) las respuestas fisiológicas que efectivamente le ocurren al estudiante en ese momento, y
- (4) las situaciones o tipos de



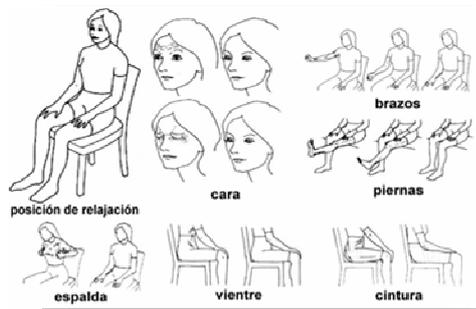


exámenes más frecuentes. Como escala de valoración se utiliza una doble escala tipo Likert entre 0 y 5 para que el estudiante informe sobre la frecuencia con que esas situaciones le ocurren a él personalmente (0 nunca me ocurre, 1 muy pocas veces, 2 algunas veces, 3 a menudo suele ocurrirme, 4, muchas veces, 5 siempre me ocurre) y sobre el grado de ansiedad subjetivo que le producen (0 no siento nada, 1 ligera ansiedad, 2 un poco intranquilo, 3 bastante nervioso, 4 muy nervioso, 5 completamente nervioso). Esta doble escala permite comparar la posible diferencia en los aspectos más subjetivos o privados de la ansiedad, y ver si -como ocurre en otras escalas- la preocupación y la ansiedad subjetiva es más importante que la frecuencia misma de respuestas de ansiedad durante el examen.



ANEXO III:

- ✦ Sesiones dedicadas al aprendizaje de técnicas de respiración y relajación durante las cuales, por un lado, se hace consciente a la cliente de la respiración, del modo pausado de inspiración-espiración para lograr de esta manera que el tono muscular se relaje, el latido del corazón sea más lento y el nivel de activación disminuya para llegar a un nivel adecuado de *arousal*.



Por otra parte, se le enseña el método de la Relajación Progresiva de Jacobson para relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual a través de la contracción-distensión de diferentes grupos musculares.

- ✦ Gestión del tiempo y organización y priorización de las tareas académicas durante las sesiones de estudio, indicándole qué tareas debe desarrollar a lo largo de las mismas y qué tiempo aproximado debe dedicarle a cada una, así como la materia que debe estudiar a lo largo del cuatrimestre de forma semanal.



- ✦ Planificación de las asignaturas de manera global haciendo uso de calendarios mensuales y acotando las tareas que deben quedarse acabadas de forma semanal.



- ✦ Aprendizaje de tareas de comprensión y síntesis de la información: recomendando estudiar sobre apuntes en blanco, sin anotaciones anteriores, para practicar una nueva forma de subrayado dónde se destaquen los conceptos fundamentales.



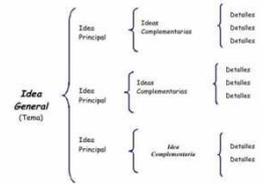
- ✦ Comprensión de conceptos. Algunas sesiones han estado dedicadas a explicar algunos conceptos de la materia durante la sesión de evaluación de su capacidad de síntesis y recuperación de la información donde se pide que explique algunos contenidos.



- ✦ Recomendación de citas de tutorías con los profesores de cada materia para solventar dudas.



- ✦ Sesiones dedicadas a la elaboración de esquemas y resúmenes; al aprendizaje de un método memorístico que consista en memorizar de lo general a lo particular siendo imprescindible recordar el índice de cada tema para organizar la materia y clasificar los diferentes contenidos; sesiones dedicadas a preguntas de evaluación para valorar su grado de comprensión.



- ✦ Planificación de las sesiones dedicadas al repaso de la materia estudiada de cara a enfrentarse a los exámenes.

