

El miedo y la ansiedad en los exámenes

Pablo Slelatt Cohen^(*)

Fecha de recepción: agosto 2023

Fecha de aceptación: octubre 2023

Versión final: diciembre 2023

Resumen: La ansiedad ante los exámenes es una respuesta emocional común y adaptativa que permite enfrentar situaciones amenazantes, aunque puede volverse neurótica cuando la respuesta es desproporcionada. La normalidad de esta emoción depende del contexto cultural, social y psicológico. Mientras la ansiedad normal permite una reacción adecuada, la neurótica bloquea el razonamiento y limita las acciones del individuo, generando síntomas físicos y psicológicos. Esta puede afectar el rendimiento académico y, en casos severos, requerir intervención psicoterapéutica. El texto también analiza el foco de evaluación del individuo: si está externalizado, depende de la opinión ajena y puede afectar gravemente la autoestima frente a un fracaso. Esta dinámica suele originarse en la infancia, cuando el afecto es condicionado. La presión social y familiar puede generar crisis incluso ante buenos resultados académicos. Se relata una experiencia docente donde se aplicó una técnica de relajación con un grupo de estudiantes previo a un examen, usando respiración consciente. Esto ayudó a reducir la ansiedad, mejorando el clima emocional y generando un impacto positivo en los estudiantes. La experiencia resalta la importancia de estrategias de contención emocional en contextos educativos.

Palabras clave: Ansiedad - Evaluación - Autoestima - Exámen - Aula

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 287]

Introducción

Comencemos acordando que es por demás normal sentir ansiedad frente a un examen. Se ajusta a la casi totalidad de aquellas personas quienes hemos transitado por instancias de aprendizaje y evaluaciones. Se trata de la ansiedad; una emoción normal, adaptativa. En mi caso, teniendo una experiencia de 20 años como agente de ventas, algunos años de teatro y más de 15 años de actividad docente y de capacitación a empresas; sigo sintiendo cierta ansiedad cuando tengo que dar algún examen en el transcurso de mi carrera actual. ¿Cómo no habría de tenerla un estudiante joven?

Acerca del concepto de normalidad¹

Sin embargo, el concepto de normalidad no es algo que se pueda definir desde un punto de vista único. Dependerá, en parte, de las culturas a las que estemos observando, y dentro de cada una de ellas, a los grupos que la componen. Así pues, dentro de la tribu urbana de los Skin Heads, llevar la cabeza rapada y tatuajes con determinados mensajes puede ser considerado normal.

Para las ciencias médicas, el concepto de normalidad se define en función de la efectividad de un sistema biológico para funcionar según parámetros esperados y bien determinados. En esencia, un órgano es considerado "normal" si no está enfermo. Para la psicología en cambio, lo normal puede suscitar diferentes conceptualizaciones, dependiendo de un concepto más aproximado a la cantidad de ocasiones en las que se produce un comportamiento determinado. En algunas tribus, el incesto no está socialmente condenado. Entonces, por ser común, se lo considera normal.

Con mayor fundamento entonces, vuelvo a enunciar que la ansiedad, no solamente ante un examen, sino ante la mera exposición, normalmente puede considerarse normal.

Ansiedad normal, ansiedad neurótica

Pero, como se dijo anteriormente, esta ansiedad es adaptativa. Significa esto que existe naturalmente en el ser humano para poder defenderse de las amenazas. Es este mecanismo el que nos permitió desarrollarnos como especie y no desaparecer en la cadena evolutiva a merced de los depredadores.

La ansiedad neurótica, en cambio, dispara una respuesta desproporcionada a la amenaza. Esta respuesta no tiene que ver, como en el primer caso, de algo concreto y tangible, sino que genera angustia por lo que podría pasar; es decir, por una situación futura amenazante. Es simplemente un pensamiento, no un hecho real y concreto. La percepción de la amenaza está directamente relacionada con factores que pueden tener que ver con situaciones que ponen en riesgo aspectos que el individuo valora. Concretamente, la posibilidad de reprobar un examen, pone en serio riesgo la autovaloración y factores sociales y de posición dentro de un grupo de pertenencia. De idéntica manera ocurre en determinados contextos familiares, con el cumplimiento de exigencias parentales y de valoración personal ligado a resultados académicos. También es posible considerar consecuencias económicas relacionadas con asignaturas correlativas que pierden la posibilidad de ser cursadas al reprobar un examen determinado. O bien, por el costo que conlleva tener que recurrir a una materia en una universidad privada.

¿Miedo o ansiedad?

La ansiedad es una vivencia de amenaza grave para la existencia del sujeto o los valores en los que esta se funda. Está relacionada con la inquietud por lo que podría pasar en el futuro. La ansiedad es entonces una manifestación normal de la afectividad, que aparece cuando un individuo se siente amenazado, y se diferencia del miedo en que éste es un temor justificado a un objeto e implica el conocimiento del mismo.

Hay una ansiedad que podemos llamar normal y otra que es neurótica. La normal no es desproporcionada a la amenaza objetiva y no implica la puesta en marcha de mecanismos defensivos. Cuando la ansiedad es neurótica se caracteriza porque es desproporcionada con el riesgo objetivo y pone en marcha mecanismos defensivos.

Síntomas de la ansiedad

La ansiedad puede tener un componente físico, como por ejemplo sudoraciones, palpitaciones, temblores, enrojecimiento de la piel, temblor de la voz o de otras partes del cuerpo. Pero también se observan reacciones psicológicas, en las que puede verse afectado el aprendizaje, la memoria y la concentración. Puede presentar pesadillas y dificultades para dormir, inquietud expectante, temores difusos, pensamientos catastrofistas, etc. A mayor vulnerabilidad frente a la ansiedad, cuanto menos congruencia haya, los mecanismos defensivos intentan disminuirla, pero no desaparece el factor que está desencadenando dicha ansiedad. O sea que a medida que va aumentando la ansiedad se van cerrando puertas de acción, es decir, las posibilidades de poner en práctica las propias estrategias de afrontamiento, dejando al individuo cada vez más encerrado a una sola posibilidad de acción: esto se traduce como *rigidización*.

Si la ansiedad se torna más palpable y tiene un nivel de presencia mayor en la persona en cuestión, los síntomas se vuelven inmanejables. Así entonces, el razonamiento se ve severamente entorpecido o directamente bloqueado, y la emoción toma el control de la persona. Es por eso que ante una situación de enojo o ira a las personas les cuesta razonar. Así es, según Estanislao Bachrach², cómo trabaja nuestro cerebro. Se activa en modo racional (la corteza prefrontal), o con el modo emocional, el de los perros y los gatos (cerebro límbico). Pero no puede activar ambos al mismo tiempo. Carece de sentido, entonces, decirle a una persona “¡No te enojés!” o “¡No tengas vergüenza!” o “¡No llores!”. Está lisa y llanamente tomada por la emoción. No podrá cumplir esa consigna hasta que desaparezca la amenaza, resuelva la situación y disminuya el monto emocional afectivo de su vivencia. Pero en el caso de las crisis de ansiedad, no se trata de lo que pasa, sino de lo que *creo que pasa* o pasará. Le resulta casi imposible detener el pensamiento invasivo de lo que cree que ocurrirá en caso de reprobar el examen. Es decir, sufre por lo que cree que pasará, aunque no puede tener certeza de ello, simplemente porque *eso que teme se encuentra en el futuro*.

Si consideramos esto, es absolutamente comprensible que el estudiante en sus primeros años, aún no haya desarrollado las estrategias de afrontamiento necesarias para atravesar una instancia de examen. Podremos considerar entonces, que existan algunos de estos síntomas en los momentos previos a un examen y aún durante la misma instancia evaluativa. Pero es necesario prestar atención si estos síntomas empiezan a entorpecer o hacer imposible que el estudiante rinda un examen, pudiendo convertirse en un verdadero obstáculo para su carrera, o peor aún, su vida laboral y de relación. En esos casos, habrá que recurrir a un acompañamiento psicoterapéutico adecuado para poder ir revisando estas situaciones y aprender la manera de enfrentarlas.

El foco de evaluación internalizado o externalizado

El término “foco de evaluación” es utilizado para observar si la propia “noción de yo” de un individuo depende de las opiniones que otras personas hagan de él. En ese caso, tendrá un foco de evaluación *externalizado*. En el caso contrario un individuo puede confiar en su propio yo, sabiendo quién es, qué aspectos positivos y negativos tiene, y cómo estos afectan el desarrollo diario de sus actividades. Mejor aún si resulta ser capaz de tener un nivel de autoaceptación tal que su valía personal no quede en riesgo si tiene algún fracaso o comete algún error. En este caso decimos que una persona está *internalizada* respecto de su foco de valoración. En otras palabras, su autovaloración es fuerte, puesto que, aunque puede cometer errores y tener falencias, esto no le implica el deterioro de su autoestima y de la aceptación positiva de sí mismo. Esto no implica, de manera alguna, que sea capaz de recibir alguna observación crítica y tomarla en cuenta si cree que viene de una persona válida de su entorno. Pero su propia opinión de sí mismo *no depende de lo que le digan*. Es decir, no está en juego su valía personal. En el primer caso se suelen encontrar personas que han visto poner en duda, en algún aspecto, generalmente inconsciente, la aceptación de sus cuidadores, personas criterio, es decir, sus padres. En otras palabras, se trata del amor condicionado: “te quiero si □. En tal condición, el animal humano hará lo que sea necesario para asegurar su supervivencia. Su foco de valoración comienza a externalizarse desde muy pequeño, hasta el punto de postergar sus propias experiencias, sus pareceres, sus criterios y sus propias necesidades con tal de ser aceptado.

Lo peligroso de esto es que lo que al principio ocurre en el hogar, se verá reflejado en el ámbito social. Ante esto, el Dr. Jorge Poliak expresa el concepto de Ansiedad por Factores Intrapsíquicos en conflicto:

Quando se reprimen necesidades básicas ante el deseo de realización de actos prohibidos por las personas-criterio, es decir, personas significativas para el sujeto, generando un conflicto con sus condiciones de valor de modo tal que su satisfacción acarrearía la pérdida del Aprecio Positivo Incondicional amenazando la propia autoestima y provocando sentimientos de culpa. (p. 95)

Una persona inserta en un grupo de pertenencia de compañeros de clase, quiérase o no, ocupa un rol dentro del mismo. Estos roles son asignados por su rendimiento, su aspecto, su actividad dentro del mismo grupo, y la consideración que resulte de los compañeros de grupo respecto de su desenvolvimiento dentro del mismo. Para algunas personas en las que el foco de valoración está muy externalizado o su autovaloración se encuentra debilitada; el hecho de pasar un examen o la posibilidad de no aprobarlo, puede representar un asunto serio. No solamente por la consideración de su propio grupo de pertenencia, sino ante sí mismo, y hasta determinadas edades, especialmente la escuela secundaria y en algunos casos los primeros años de universidad, ante su familia. He tenido casos en los que una persona que ha sido calificada con un nueve en un examen final entra en crisis

porque no se sacó un diez: “¿Por qué no me saqué un 10?” Esta escena es por demás común para cualquier docente. Más de una vez, me he encontrado con casos en los que ese diez es exigido por los padres. Hechos lamentables que se siguen repitiendo, y que tarde o temprano, aseguran la frustración. Es entonces de vital importancia tener en cuenta el efecto de una nota numérica como resultado de un examen. Es por eso que solamente pongo notas numéricas en los casos inevitables de requerimientos administrativos. Para completar una planilla. Por tal motivo, me he acostumbrado a realizar devoluciones detalladas. Estas conversaciones con los alumnos son imposibles de traducir en un número. Pero especialmente, son ofrecidas con el mayor cuidado posible por la persona quien recibe la devolución de mi parte.

Experiencia de relajación en el aula

Me parece oportuno relatar una experiencia que fue muy significativa, pero lo inédito en mi carrera como docente y por el resultado. Pero especialmente, porque no lo tenía planificado.

En el primer cuatrimestre de 2024, tuve a cargo un grupo de aproximadamente 35 alumnos.

Finalizando la cursada llegó el examen de medio término M3. En la asignatura que dicto, es costumbre que los estudiantes preparen una presentación oral de 5 minutos apoyándose en un material preparado para mostrar el trabajo finalizado, que en este caso es un afiche murario. En la presentación se suelen fundamentar las decisiones retóricas del diseño realizado. Por lo que requiere de cada presentador, recordar aspectos técnicos y teóricos, poder explicar funcionalidades de los elementos gráficos que componen la pieza diseñada y especialmente, cómo prevén que ese conjunto de recursos impactará en la emoción y la memoria de un observador casual. Es necesario suponer reacciones de personas que no han conocido, pero de los que han investigado aspectos culturales, sociales, motivacionales y de comportamiento. La tarea exige dedicación, preparación y concentración.

En esa oportunidad, un grupo de alumnas me comentó, antes de comenzar la clase, que “se sentían muy nerviosas”. Aunque estaban sonrientes y de buen ánimo, pude notar signos de ansiedad en su postura corporal y sus rostros. Me preguntaban qué podían hacer para relajarse un poco sabiendo de antemano que yo soy estudiante avanzado de Counseling, una especialidad psicoterapéutica humanística. No es que yo tenga respuestas inmediatas desde el enfoque para resolver los nervios de una persona, ya que quizás eso requiera de un proceso bastante más largo como se explicó anteriormente. Por esa razón, por un momento resistí el impulso de responder. Pero inmediatamente recordé mis propias técnicas de relajación basadas en el mindfulness, las cuales, no son específicas del Counseling. Pero me pareció interesante ofrecerlo en el momento para acompañar el examen y de paso regalar una técnica sencilla que les servirá para la vida.

Le consulté al grupo completo si les parecía interesante intentarlo y aceptaron sin dudar, ya que estimo que todos necesitaban relajarse un poco. Entonces pedí cerrar la puerta y apagar la luz del aula. En el ejercicio se incluyó mi asistente Fiorella, quien acompañó el

momento cerrando los ojos en posición sentada con las manos en las rodillas.

Utilicé una voz suave y acompasada para marcar el ritmo de una respiración abdominal, profunda y en cuatro tiempos durante unos pocos minutos. Al finalizar, encendimos las luces y pudimos sentir ¡que el clima había cambiado! Esa fue una de las razones por las que al terminar la cursada, luego del examen final M4, recibimos tantos y tan afectuosos agradecimientos de los alumnos al retirarse. *Esta vez ¡como nunca antes!*

Notas

1. Según Vallejos Ruiloba, en su libro *Introducción a la psicopatología y la psiquiatría explícita*: “Lo normal, en consecuencia, se delimita desde el ámbito de la esfera sociocultural y únicamente indica una adaptación adecuada al contexto social. De ahí que lo anormal pueda ser patológico, doloroso e inadaptado, pero en ocasiones puede resultar sano, asintomático y adaptado.”

2. PhD Biología Molecular - MBA - Master en Coaching Deportivo de Alto Rendimiento - Profesor Universidad DiTella - Director COCOLAB - Escritor. Extraído de <https://www.instagram.com/estanislaobachrach/?hl=es>

Referencias Bibliográficas

Poliak, J. *Psicopatología: personalidad normal y anormal*. p. 95

Abstract: Exam anxiety is a common and adaptive emotional response that helps individuals face threatening situations, although it can become neurotic when the response is disproportionate. The normality of this emotion depends on cultural, social, and psychological context. While normal anxiety enables an appropriate reaction, neurotic anxiety blocks reasoning and limits a person's actions, causing physical and psychological symptoms. This can negatively affect academic performance and, in severe cases, may require psychotherapeutic intervention.

The text also analyzes the individual's focus of evaluation: when externalized, it depends on others' opinions and can severely affect self-esteem in the face of failure. This dynamic often originates in childhood, when affection is conditioned. Social and family pressure can lead to crises even in the presence of good academic results.

A teaching experience is shared where a relaxation technique was applied with a group of students before an exam, using conscious breathing. This helped reduce anxiety, improved the emotional climate, and had a positive impact on the students. The experience highlights the importance of emotional support strategies in educational settings.

Keywords: Anxiety – Evaluation – Self-esteem – Exam – Classroom

Resumo: A ansiedade diante dos exames é uma resposta emocional comum e adaptativa que permite enfrentar situações ameaçadoras, embora possa se tornar neurótica quando a resposta é desproporcional. A normalidade dessa emoção depende do contexto cultural, social e psicológico. Enquanto a ansiedade normal permite uma reação adequada, a ansiedade neurótica bloqueia o raciocínio e limita as ações do indivíduo, gerando sintomas físicos e psicológicos. Isso pode afetar negativamente

o desempenho acadêmico e, em casos graves, exigir intervenção psicoterapêutica.

O texto também analisa o foco de avaliação do indivíduo: quando está externalizado, depende da opinião dos outros e pode afetar severamente a autoestima diante de um fracasso. Essa dinâmica costuma ter origem na infância, quando o afeto é condicionado. A pressão social e familiar pode gerar crises mesmo diante de bons resultados acadêmicos.

Relata-se uma experiência docente em que foi aplicada uma técnica de relaxamento com um grupo de estudantes antes de uma prova, utilizando respiração consciente. Isso ajudou a

reduzir a ansiedade, melhorou o clima emocional e teve um impacto positivo nos alunos. A experiência destaca a importância de estratégias de apoio emocional em contextos educacionais.

Palavras chave: Ansiedade – Avaliação – Autoestima – Prova – Sala de aula

(*) **Pablo Sletatt Cohen**, Licenciado en Publicidad (UP) y Diseñador Gráfico, docente en el Área Diseño Gráfico + Ilustración en la Facultad de Diseño y Comunicación (UP) desde el año 2013.

Roles observados en la dinámica grupal del aula

Pablo Sletatt Cohen(*)

Fecha de recepción: agosto 2023

Fecha de aceptación: octubre 2023

Versión final: diciembre 2023

Resumen: El texto reflexiona sobre los distintos roles que se manifiestan en el aula y cómo estos afectan la dinámica grupal y el proceso de enseñanza-aprendizaje. Lejos de encasillar o juzgar estos roles, la intención del autor es abrir un diálogo para pensar cómo, como docentes o coordinadores, podemos aprovechar estos patrones para potenciar el crecimiento grupal e individual. Se destaca que la verdadera enseñanza no solo reside en los contenidos curriculares, sino también en las actitudes, valores y experiencias que se transmiten de manera implícita. A lo largo del tiempo, la experiencia permite desarrollar una mirada más empática y flexible hacia los estudiantes, entendiendo que cada comportamiento puede ser canalizado positivamente según el contexto. Se identifican diversos roles típicos del aula, como el líder, los cumplidores, los dispersos, los tímidos, entre otros, cada uno con sus implicancias. El liderazgo docente debe ser claro, pero también flexible y compartido, promoviendo la participación activa y el desarrollo del grupo. La clave está en acompañar con apertura, evitando juicios categóricos, y reconociendo el potencial latente en cada individuo para contribuir al objetivo común.

Palabras clave: Roles - Aprendizaje Grupal - Liderazgo - Docente - Coordinación

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 291]

A medida que los años van pasando, el recorrido y la experiencia docente permite observar determinados roles que se van convirtiendo en patrones, tanto dentro del aula como por fuera, en casi todos los grupos humanos. Esta nota no pretende cerrar conceptos y rigidizarlos, sino todo lo contrario; abrir un diálogo con el lector para poder observar en qué medida nosotros, como coordinadores de un espacio de aprendizaje, tenemos la oportunidad de potenciar al grupo para que cumpla los objetivos propuestos. Es decir, potenciar el aprendizaje grupal en el cual estamos incluidos, pues, aunque cumplimos diferentes roles, somos parte del mismo. Es entonces claro que cada persona que compone un grupo aporta y recibe cosas diferentes desde su posición particular. Nuestro aprendizaje tiene que ver con el contenido que estamos dictando, agregado a un aprendizaje de coordinación, en el que se ponen en juego los valores humanos que hemos podido desarrollar. Es fácil comprobar que cuanto más desarrollados estemos como

personas y *-a propósito de la maestría personal-* podemos tener un trabajo interno profundo y desarrollado, puede que estas mismas características se pongan al servicio del estudiante para poder acompañar su proceso de crecimiento. Si bien el trabajo áulico consiste en un corto periodo de tiempo durante la semana de cada persona, puede constituir un momento de entrenamiento para la vida, si es que logramos dinamizar el grupo, no solamente desde el contenido curricular, sino también transmitiendo actitudes, valores personales y conceptos que provienen de cada coordinador al frente del grupo en el que se expresa de la mejor manera todo lo vivido y aprendido a través de los años. Hay aprendizajes que se transmiten sin palabras. Y eso es lo que diferencia a un docente de un maestro.

Lo que Felisa Chalkoff (2014) llama “La trama grupal”, “(...) consiste en el sistema de relaciones que se va construyendo entre los integrantes del grupo, en donde cada