

Crean un programa informático para controlar la ansiedad durante el periodo de exámenes

Investigadores de la Universidad de Almería, liderados por Joaquín Álvarez Hernández, doctor del área de Psicología Evolutiva y de la Educación de la UAL, han creado un programa informático destinado a mejorar los niveles de ansiedad y rendimiento académico que el alumnado universitario presenta ante los exámenes. La realización de dicho instrumento, titulado Programa Autoaplicado para el Control de la Ansiedad ante los Exámenes, se basa en un estudio de campo con una muestra total de 1.021 estudiantes.

Andalucía Innova

4/5/2009 11:30 CEST



Foto: Claraensumundo.

El investigador Joaquín Álvarez Hernández asegura que “ya existen investigaciones muy importantes en relación con la ansiedad y el rendimiento académico, por lo que decidimos que en lugar de investigar debíamos crear un programa informático que sirviera a los alumnos universitarios para mejorar sus niveles de ansiedad y, por tanto, su rendimiento”.

El autoconocimiento para el control de la ansiedad

“Para afrontar esta situación de ansiedad ante un examen hay que trabajar en cuatro frentes: adoptar unos hábitos de vida saludables, tener una técnica eficaz de estudio y una motivación suficiente y realizar una preparación mental mediante una adecuada respiración y relajación”, argumenta Álvarez Hernández.

En la primera fase del Programa Autoaplicado para el Control de la Ansiedad ante los Exámenes se propone la realización de un test donde el estudiante puede evaluar su comportamiento ante dicha situación. Una vez realizado el cuestionario, el programa muestra al usuario el grado de manifestación de su ansiedad en los tres niveles indicados; cognitivo, fisiológico y motórico.

A continuación, el alumnado puede conocer en profundidad si sus hábitos y técnicas de estudio son adecuados. “Para adquirir este conocimiento se propone un segundo cuestionario donde se evalúa el lugar de estudio, la planificación, la atención prestada, y la metodología empleada, entre otros”. Los resultados se presentan en un porcentaje de buenos hábitos adquiridos y hábitos mejorables. Seguidamente el estudiante dispone de una serie de recomendaciones respecto a la planificación, el lugar y las técnicas de estudio.

Respecto a este último apartado, los autores de dicho programa informático proponen una serie de pautas a seguir en la toma de apuntes, en la realización de una lectura comprensiva, subrayado, elaboración de esquemas y resúmenes, asimilación y repaso de contenidos y, por último, ante la ejecución del examen.

Este mismo procedimiento se sigue para autoevaluar el nivel de motivación que posee el alumno ante sus estudios. Posteriormente, se proponen diferentes métodos de intervención. Su finalidad reside en proporcionar una serie de recursos que faciliten el día a día del individuo. “Entre ellos destaca el Método de autoinstrucción de evaluación de Meichenbaum, donde el objetivo de este autoentrenamiento reside en modificar el propio diálogo del individuo ante cualquier tarea o problema”, argumenta Álvarez Hernández. De tal forma que “se sustituyen los pensamientos negativos por otros más adecuados y, sobre todo, más positivos”.

Pautas para la relajación

Asimismo, se presentan técnicas de relajación mediante el control de la respiración y de los métodos de Jacobson y Schultz. El primero de ellos consiste en un método de relajación progresiva de carácter fisiológico, orientado hacia el reposo y al control voluntario de la tensión. Es, por tanto, un método que favorece un estado corporal más energético mediante la relajación voluntaria de la musculatura.

Sin embargo, el método propuesto por Schultz se fundamenta en producir una transformación general del sujeto mediante determinados ejercicios fisiológicos. Por último, el programa concluye con una serie de consejos para aplicar el día antes del examen, justo antes del propio ejercicio y durante la realización del mismo.

Copyright: **Creative Commons**

TAGS

PROGRAMA | EXAMENES | ESTUDIOS | UAL | ANSIEDAD |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)