

PRESENTACIÓN DEL MONOGRÁFICO: Ansiedad y Estrés en el Ámbito Educativo

Amalia Escalona y José Manuel Hernández

*Universidad Complutense, **Universidad Autónoma de Madrid

Yo no puedo precisar ahora en qué momento las letras se me juntan formando palabras, ni en qué instante estas palabras se asocian y encadenan revelándome un sentido. (Cuántas oscuras penas y desvelos, cuántas lágrimas contra el rincón de los castigos, cuántas tristes comidas sin postre siento con espanto que se agolpan en mí desde aquella borrosa mañana del p-a, pa, hasta ese difícil y extraordinario día en que los ojos, redondos ante un libro cualquiera, concentran todo el impulso de la sangre en la lengua, haciéndola expeler vertiginosamente, como si la desprendieran de un cable que la imposibilitara, un párrafo seguido.

Rafael Alberti, *La arboleda perdida*, p. 17.

Introducción

Atenas, siglo V antes de Cristo. Un grupo de jóvenes se agrupa en un jardín en torno a la figura de un hombre más bien obeso y de profusa barba blanca que empieza a hablar de forma pausada. Entre éstos se encuentran algunos que con el correr del tiempo adquirieron cierta fama: Platón, Jenofonte, Antístenes, Euclides... El que habla recibe el nombre de Sócrates. Enseña pero también entretiene. Los discípulos aprenden pero también se divierten. Todos responden al nombre de filósofos, es decir, aquéllos que muestran su interés y su inclinación hacia el saber. Viven en una sociedad donde el "sabio" es respetado

pero donde no hay que conocer más para competir con nadie. Es más, incluso el maestro no examina simplemente interroga aunque lo haga de forma peculiar. Nadie parece tenso o nervioso¹.

Madrid, siglo XX después de Cristo. Un grupo de jóvenes se sienta en bancos perfectamente alineados. Miran hacia una tarima donde un profesor, en el curso de su explicación, ha lanzado una pregunta. Murmullos pero ninguna contestación. Alguien que cree saber la respuesta siente cómo su corazón se acelera y sus manos sudan. Está nervioso. No se atreve a contestar. Teme equivocarse y quedar mal ante sus compañeros y el profesor. La adquisición de conocimientos ha perdido gran parte de su valor lúdico. La sociedad es competitiva, pragmática. Se ha de aprender para ser mejor.

* Dirigir la correspondencia a: Amalia Escalona. Departamento de Psicología Básica (Procesos Cognitivos). Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Campus de Somosaguas. 28223 Madrid.

© Copyright 1996: de los Editores de **Ansiedad y Estrés**

Ahora bien, esos mismos compañeros también pueden sufrir en sí mismos los efectos del nerviosismo momentos antes de la realización de un examen o sentados delante de un problema complicado que se resiste a ser solucionado. Pero, incluso, el profesor puede sentirse incómodo al tener que enfrentarse, por ejemplo, a una clase especialmente indisciplinada sobre la que no logra imponerse o al tener que comunicar algún tipo de informe negativo sobre un niño a sus padres. Siguiendo con la cadena, los padres también pueden esperar las calificaciones trimestrales con cierta angustia y con cierto desconocimiento de cuál sería la reacción más adecuada si éstas no fueran buenas.

Todas las anteriores son manifestaciones de ansiedad relacionadas con el proceso educativo. La multitud de actores que intervienen en tal proceso (alumnos, profesores y padres, por citar los más relevantes) y sus especiales características (relaciones de desigualdad entre tales actores, la trascendencia futura que pueden tener unos malos resultados...) hacen que el ámbito educativo sea un contexto especialmente proclive al surgimiento de tales manifestaciones de ansiedad.

Pero no sólo hay múltiples grupos de personas que pueden sufrir manifestaciones de ansiedad sino que éstas son de variada índole: ansiedad ante los exámenes, a hablar en público, a la interacción social, al estudio... Y, además, no son exclusivas de ningún nivel educativo. Pueden encontrarse en la enseñanza primaria, en la secundaria y en la superior. Por último, como cualquier otra manifestación de ansiedad puede ser prevenida, evaluada e intervenida.

Todo ello hace que la ansiedad en el ámbito educativo sea uno de los tópicos de investigación más activos en el estudio de la ansiedad y el estrés.

No es momento, en una introducción de estas características, de entrar en un análisis de los factores que pueden facilitar el desarrollo de manifestaciones de ansiedad en el contexto educativo. Baste decir que pueden influir en él desde variables de tipo social (competitividad, sistema educativo...) hasta de tipo individual (historia de fracasos del estudiante, nivel de autoestima, educación en el seno familiar, la edad -paso de la infancia a la adolescencia y de ésta a la juventud-). Tampoco nos detendremos en el análisis de las consecuencias de las manifestaciones de la ansiedad. Si acaso reseñar, es casi obligatorio, la relación entre ansiedad y rendimiento académico con los consecuentes individuales (el tan traído y llevado tema del fracaso escolar) y sociales (con el debate acerca de la adecuación del sistema educativo y de la necesidad de formar profesionales al menor costo posible).

De ambos tópicos, causas y consecuencias, esperemos den cuenta los trabajos contenidos en este monográfico así como de los últimos avances en la evaluación y la intervención de los distintos trastornos.

La ansiedad en los escolares representa un problema lo suficientemente frecuente como para ser tenido en cuenta, tal y como se pone de manifiesto en el primero de los trabajos del monográfico *-Trastornos de Ansiedad en Escolares de 6 a 17 años-* firmado por Bragado, Carrasco, Sánchez Bernardos y Bersabé donde se aportan datos sobre prevalencia, comorbilidad y pautas evolutivas de los trastornos de ansiedad en una muestra de 243 escolares. Centrándose más en trastornos de ansiedad relacionados con el ámbito escolar, Méndez, García- Fernández y Olivares en el artículo *Miedos escolares: Un estudio empírico en preescolar, E.G.B. y B.U.P.* informan que los miedos escolares más frecuentes son los relacionados con el fracaso

escolar y con las consecuencias negativas que ello podría acarrear. Ambos trabajos muestran la existencia de trastornos de ansiedad en menores de 18 años y, en concreto, relacionados con su integración en el sistema educativo.

Un segundo bloque del monográfico, una vez detectada la relevancia del problema, está dedicado a la evaluación del mismo. Tres trabajos componen este segundo bloque temático. El primero de ellos, *Algunas cuestiones metodológicas en la evaluación de la ansiedad* escrito por Fernando Silva, se centra en la necesidad de proceder a evaluaciones multi-componentes y desde múltiples perspectivas donde la triangulación aparece como una de los requisitos principales para proceder a evaluaciones insesgadas de la ansiedad. Ahora bien, a pesar de estar tratando de evaluar los mismos problemas en los mismos contextos, cada población -en este caso representada por los diversos niveles educativos- presenta una serie de peculiaridades a tener en cuenta cuando se pretende la "evaluación" de mayor calidad. En este sentido, M^a Victoria del Barrio y Carmen Moreno, en el artículo *Evaluación de la ansiedad y depresión en niños y adolescentes*, se centran en las particularidades que conlleva la evaluación psicológica en dichas poblaciones, así como en la descripción de los principales instrumentos existentes, mientras que el trabajo *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios* firmado por Polo, Hernández y Pozo se centra en el diseño de un sistema de evaluación de las potenciales fuentes de estrés y el tipo de respuestas psicológicas que provoca en una muestra de estudiantes universitarios.

Probablemente si hay un tópico unánimemente reconocido en el estudio de la ansiedad en el ámbito educativo éste es el de la relación entre estrés y exámenes, lo que técnicamente se conoce bajo el nombre

de ansiedad de evaluación. Dos trabajos de este monográfico se dedican a la profundización en este tópico. Gutiérrez Calvo - *Ansiedad y deterioro cognitivo: Incidencia en el rendimiento académico*- presenta una conceptualización de la ansiedad como interfiriente en el funcionamiento cognitivo bajo dos hipótesis: la interferencia atencional y la eficiencia en el procesamiento, planteando algunas sugerencias de cara a la intervención en contextos educativos. Por su parte, Escalona y Miguel Tobal -*La ansiedad ante los exámenes: Evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento*-, se centran en el campo de la ansiedad ante los exámenes haciendo una revisión de las principales aportaciones teóricas y de las técnicas de intervención más eficaces, presentando dos programas de intervención cognitivo-conductual dirigidos a estudiantes de secundaria y a universitarios.

A pesar de la importancia del problema, la intervención psicológica de la ansiedad en el ámbito educativo no se monopoliza en el tratamiento de la ansiedad de evaluación sino que abarca a otros problemas en diversas poblaciones. Como muestra de esto, el artículo *La intervención educativa para la prevención de la conducta antisocial en la escuela* escrito por Garrido y Martínez muestra los resultados de un programa diseñado para aumentar la competencia social en la escuela de niños de 9 años que por sus precarias condiciones económica y sociales se consideraban como población de riesgo para el desarrollo de comportamientos antisociales. Un tipo de intervención completamente distinto, en cuanto a sus objetivos como en cuanto a la población a la que la dirigen, es la propuesta por Montorio, Izal, Lázaro y López en su trabajo *Dificultad para hablar en público en el ámbito universitario: Eficacia de un programa para su control* donde se anali-

zan datos de prevalencia de este problema en estudiantes universitarios, se describen las técnicas utilizadas para la reducción de tal ansiedad y se señalan datos sobre eficacia tras la implantación del programa en una muestra de estudiantes universitarios.

El capítulo referente a las manifestaciones de ansiedad en el profesorado también tiene un espacio en este monográfico. Quizá por no producirse con la misma intensidad que en los estudiantes o quizá por afectar a un menor número de individuos - aunque sólo sea porque hay un número considerablemente inferior de profesores que de alumnos-, a la hora de caracterizar la ansiedad en contextos educativos el estrés del docente queda en un segundo plano. Dos trabajos se ocupan de este problema. García analiza en su trabajo *Estrés, profesión docente y personalidad del docente* las relaciones interactivas que se producen entre el contexto educativo y las variables de personalidad del profesor de educación primaria y secundaria, así como las posibles repercusiones que pueden tener en el ejercicio cotidiano de la profesión docente. Centrándose en el profesor universitario, De la Cruz y Urdiales en *El estrés del profesor universitario*, tras describir las causas de aparición del estrés en el docente universitario y exponer cómo se

manifiesta tal estrés se detienen en comentar algunas de las estrategias de afrontamiento más útiles para combatir tal estrés y prevenir su aparición.

Precisamente sobre la prevención trata el trabajo que cierra este monográfico. Este puede constituir un buen cierre en tanto en cuanto es en la prevención donde radica la posibilidad de la no aparición de los trastornos de ansiedad o, al menos, de la mitigación de la misma. El artículo ha sido realizado por Bornas, Servera y Llabrés y lleva por título *Prevención de la ansiedad en escolares*, desde una perspectiva cognitivo-conductual; en él se enfatiza la importancia de los procesos cognitivos y metacognitivos y de su mejora para capacitar al niño a afrontar con éxito los problemas escolares que se le presenten.

Esperamos que esta selección de trabajos sea de utilidad tanto para los profesionales que, en su práctica cotidiana, se ven obligados a tratar con este tipo de problemas así como para aquellos otros que, desde una perspectiva más académica, pretenden profundizar en este vasto campo.

Quizá ya no tengamos a un Sócrates pero ¡no cejemos en el empeño de recuperar el aspecto lúdico del aprendizaje!

Notas a pie de texto:

1. A pesar de esto, la mayéutica, o llevar al otro (al interlocutor, al discípulo) al absurdo de sus razonamientos a fuerza de conducirlo a contradicciones en su discurso, en una sociedad como la nuestra, probablemente, habría hecho caer a más de uno en estados de ansiedad.