

## LA ANSIEDAD NO DEBERÍA IR A LA ESCUELA. UN ESTUDIO SOBRE LOS NIVELES DE ANSIEDAD ESCOLAR

## ANXIETY SHOULDN'T GO TO SCHOOL. A STUDY ON LEVELS OF SCHOOL ANXIETY

Blanca Olivia Cervantes Arreola, Josefina Guerrero García, Erika Annabel Martínez Mirón, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla <sup>123</sup>.

Avenida 20 de Noviembre 2904, Col. Obrera. Nuevo Casas Grandes, Chih. Tel: 6361111246 <sup>1</sup>.  
blancaolivia.cervantesarreola@viep.com.mx <sup>1</sup>, josefina.guerrero@correo.buap.mx <sup>2</sup>, erika.mtzm@correo.buap.mx <sup>3</sup>.

### Abstract

Anxiety has been present in many areas of daily life and in all ages of the human being, much more so in recent years. However, both children and adolescents are showing these symptoms at school and therefore being harmed by this disease. It is the duty of society, the authorities, and people related to the educational context to find out about this situation and, as far as possible, help in this regard or channel it through the appropriate professionals. This article talks about the causes, consequences, and effects of school anxiety.

**Keywords:** Anxiety, school, effects, anxiety levels.

## Resumen

La ansiedad se ha hecho presente en muchos ámbitos de la vida cotidiana y en todas las edades del ser humano, mucho más en los últimos años, sin embargo, tanto niños como adolescentes están manifestando estos síntomas en la escuela y, por ende, viéndose perjudicados por este padecimiento. Es deber de la sociedad y de autoridades y personas relacionadas con el contexto educativo informarse sobre esta situación y en la medida de lo posible ayudar al respecto o canalizar con los profesionales adecuados. En este artículo se habla tanto de causas, como de consecuencias y afectaciones de la ansiedad escolar.

**Palabras clave:** Ansiedad, escuela, afectaciones, niveles de ansiedad.

## Introducción

La ansiedad es un trastorno que siempre ha tenido gran relevancia en el campo psicológico, pero que, en las últimas décadas, ha cobrado su valor en el ámbito educativo, a consecuencia de notar los resultados que ha generado por no ser atendida en los estudiantes de manera rápida y oportuna.

El trastorno de ansiedad, puede definirse como una combinación de síntomas físicos y mentales provocados por peligros irreales, que se manifiestan a manera de confusión o difusión de la situación que se vive y que en ocasiones aparecen en forma de pánico o que pueden relacionarse en algunos casos con obsesión e histeria (Sierra et al., 2003).

Si bien la ansiedad escolar manifiesta prácticamente los mismos síntomas, está ligada a escenarios educativos que desencadenan estos síntomas en los estudiantes y que, si se trabajan de manera oportuna, podrían evitarse.

## Desarrollo

Bernstein et al. (2001), afirman que este problema de ansiedad en la escuela, es realmente grave, dicho dato es sustentado por los resultados de uno de sus estudios, en donde utilizó una muestra de 41 adolescentes estadounidenses (con una media de edad de 15,8 años) con fobia escolar y hallaron que el 64,1% de los casos reunió los criterios de un desorden de ansiedad provocado por algún aspecto educativo. Esta misma afirmación es apoyada por Kearney y Silverman (1996), que encontraron patrones de ansiedad generalizada en un 18.8%, en una muestra de estudiantes con una media de edad de 11 años, que presentaban rechazo escolar.

El estudio realizado por Bermúdez (2017) con una muestra de 141 estudiantes de bachillerato, arrojó que el 53.2% de los estudiantes padece ansiedad. El dato más alarmante es que 12.8% están en la categoría de “extremadamente grave”, cifras que pueden indicar relación con otros padecimientos como estrés y depresión en dichos estudiantes.

## Causas de ansiedad escolar

La ansiedad escolar puede estar relacionada a múltiples factores que la desencadenan, entre ellos, la presión o el miedo hacia los exámenes o cualquier tipo de evaluación, pues según Rosario et al. (2008), es un comportamiento muy frecuente, sobre todo por el hecho de que los estudiantes enfrentan la presión de que la calificación de un examen o evaluación, determina su éxito o fracaso en sus aprendizajes obtenidos.

Es también para tomarse en cuenta, la relación del alumno con el o los docentes, pues es determinante en el desempeño que tengan los estudiantes en cualquier asignatura, al respecto, Pianta y Stuhlman (2004), encontraron que los niños que tienden a formar relaciones con sus profesores caracterizadas por menores niveles de cercanía, presentan mayores dificultades en la escuela, problemas de conducta o trastornos internos, a diferencia de aquellos que tenían una mejor relación con sus profesores.

El ambiente educativo es de suma relevancia, ya que es un lugar donde los estudiantes pasan muchas horas diariamente y aunque la familia tiene el peso más grande sobre la educación y cuidado físico, psicológico y social de los niños y adolescentes, la escuela estaría ocupando el segundo lugar respecto a la importancia de este desarrollo en los alumnos.

### **Consecuencias de la ansiedad**

Lo preocupante de que la ansiedad se esté presentando en la escuela, es que una de sus muchas consecuencias es la relación que tiene con el mal desempeño de los estudiantes en clase, pues como menciona Moreno et al. (2009, p.114) “la ansiedad exagerada es la razón principal por la que muchos niños presentan un rendimiento bajo”, ya sea por la preocupación hacia una materia en específico, por la mala relación con el docente como ya se mencionaba o porque el alumno por sí solo va creando un sentimiento de inferioridad con los otros o de no sentirse capaz de responder a las tareas que se le están asignando en diversas áreas. Esta situación es como una espiral donde no hay comienzo ni fin, pues estas mismas bajas expectativas de sí mismo, podrían ser también el origen de la propia ansiedad.

Briones y Tabernero (2005) hablan de la disminución de la autoeficacia, que se liga justamente a lo abordado en el párrafo anterior, debido a que se relaciona con la generación de bajas expectativas de sí mismo, predeterminación hacia el fracaso, pocas esperanzas de éxito, etc., y que trae como consecuencia ansiedad en los estudiantes, misma que al producirse, produce que los niveles de autoeficacia bajen. Si bien la relación más importante aquí, es que, si el estado de ansiedad es reemplazado por un estado emocional positivo, los niveles de autoeficacia aumentarían.

Ligado a esto, Hernández et al. (2015) afirman que los problemas de ansiedad severa pueden contribuir a una ejecución académica pobre. Idea que confirma Jadue (2001), que demostró que los altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, disminuyen la atención, la concentración, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar. Es importante que, si bien todos los aspectos de los estudiantes sean abordados, para el desarrollo integral que se propone en los perfiles de egreso, no olvidemos el aspecto emocional, que como mencionan Moreno et al. (2009) este ha sido poco abordado y es en él, donde encontramos mayores respuestas de ansiedad escolar.

### **Factores de diferencia de la ansiedad**

Hay múltiples factores que pueden influir en la aparición o permanencia de la ansiedad en la vida de un individuo. En esta ocasión se hace mención de tres: el sexo, el promedio de los estudiantes y la edad de los mismos.



**Figura 1.** Factores de diferencia de la ansiedad. Fuente: Cervantes et al. 2022 Elaboración propia.

Una importante diferenciación en la ansiedad escolar está indicada por el sexo de los estudiantes, pues se ha demostrado, tal como lo afirma Gómez (2017), que las niñas (marcado en rojo en la Figura 1) arrojan más altos promedios en los niveles de ansiedad que los niños. Aunque puede deberse a múltiples causas, algunas de ellas pueden ser que sienten una mayor demanda en la escuela, que tienen más presión por cumplir estereotipos de rendimiento escolar o simplemente, que tienen mayor miedo a afrontar las situaciones de peligro o de humillación (Jackson y Frick 1998).

Otra de las diferencias que resalta es el promedio de los estudiantes que presentan ansiedad. Los estudios indican que aquellos alumnos que tienen resultados de mayor éxito académico (marcado en rojo en la Figura 1) son más propensos a tener altos niveles de ansiedad escolar. Tal es el caso de la investigación realizada por García et al. (2013), que confirma esta aseveración con un estudio en el que participaron 720 estudiantes de secundaria y bachillerato, en el cual, los estudiantes con alto rendimiento presentaron puntuaciones significativamente más altas en ansiedad.

En esta línea, Tejero (2006) utilizando una muestra de 487 estudiantes españoles de secundaria y bachillerato (11 a 18 años), encontró que los estudiantes con buenos resultados académicos presentan mayor ansiedad que los alumnos con fracaso escolar, y aunque no está claro la causa de este indicador, todo apunta a la exigencia que padres, profesores o los propios estudiantes, sienten respecto a sus buenas notas, pues como mencionan Fernandes y Alves (2012), los niveles de ansiedad se intensifican conforme aumenta la necesidad de los estudiantes de ser reconocidos o recibir alguna recompensa.

Algo que vale la pena mencionar es también el factor edad, pues si bien en el caso de los adultos (marcado en rojo en la Figura 1) la ansiedad es notoriamente más alta que en años anteriores, por diversos motivos y situaciones cotidianas, es importante mencionar que desde la niñez (marcado en marrón en la Figura 1) y hasta la adolescencia (marcado en naranja en la Figura 1), estos niveles de ansiedad también van en aumento, Carballo et al. (2012) encontraron en su estudio sobre ansiedad en niños y adolescentes, una diferencia significativa con puntajes mayores a mayor edad.

## Conclusión

En conclusión puede decirse que la ansiedad escolar está presente por diversas causas y trae consigo muchas consecuencias, si bien, estas pueden ser positivas, tomando en cuenta que la ansiedad sirva como impulso o adrenalina a realizar ciertas acciones, a presionar de manera favorable a un estudiante a esforzarse o cumplir con algunas tareas, es una realidad que en la mayoría de los casos las consecuencias resulten como algo negativo y sobre todo, que la propia ansiedad desencadene situaciones poco enriquecedoras para los alumnos o bien, que propicie el desarrollo de otros padecimientos como depresión, ansiedad, suicidio, etc.

La ansiedad escolar es un tema que compete a todo el ámbito educativo, psicológico y familiar y que pocos toman en cuenta, pues en algunos casos, ninguno de estos actores se siente con la responsabilidad de actuar y propiciar ambientes y acciones que ayuden a reducirla.

Si bien ya revisaron algunos aspectos que marcan la diferencia entre los niveles de ansiedad, se debe tener en claro que todos los estudiantes, mujeres, hombres, con diversos estatus socioeconómicos, en escuelas privadas o públicas y en cualquier otra situación que no se esté mencionando, deben estar exentos de vivir bajo ansiedad y menos, con altos niveles que no les permiten tener una buena calidad educativa ni personal, pues como ya se ha expuesto, las afectaciones son en la mayoría de los casos graves.

La ansiedad surge en la vida diaria por múltiples factores que la ocasionan, sin embargo, la escuela debe ser un sitio libre de este tipo de trastornos que afectan el desempeño de los estudiantes, por ende, la misión de docentes, personal educativo y propios estudiantes, debe ser propiciar actividades, momentos, situaciones y contenidos que permitan la libre expresión, la comunicación, la armonía y el acompañamiento psicopedagógico a los estudiantes, para poder fomentar ambientes más sanos y favorables.

Las escuelas como sitio armónico, libre de presiones, de castigos, de estrategias docentes inaceptables, garantizan el buen desarrollo mental y social de los estudiantes, aunado a que la ansiedad se presentará en menores porcentajes y esto mejorará el desempeño académico y de muchas otras áreas de los alumnos.

## Referencias

Bermúdez, V. (2017). Ansiedad, Depresión, Estrés y Autoestima en la adolescencia. Relación, Implicaciones y Consecuencias en la Educación Privada. *Cuestiones Pedagógicas*, 26, pp. 37-52.

Bernstein GA, Hektner JM, Borchardt CM y McMillan MH (2001). Treatment of school refusal: Oneyear follow-up. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40, pp. 206-213.

Briones, E. y Tabernero, C. (2005). Formación cooperativa en grupos heterogéneos. *Psicothema*, 17(3), pp. 396-403.

Carballo, J., Espada, J., Méndez, X., Orgilés, M. y Piqueras, J. (2012). Síntomas de trastornos de ansiedad en niños y adolescentes: diferencias en función de la edad y el sexo en una muestra comunitaria.

*Revista de Psiquiatría y Salud Mental*. 5 (2), pp. 115-120.

Fernandes, C. y Alves, M. (2012). Evaluación de la motivación académica y la ansiedad escolar y posibles relaciones entre ellas. *Psico-USF*, 17 (3), pp. pp. 447-455. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=401036091011>

García, J., Martínez, M. e Inglés, C. (2013). ¿Cómo se relaciona la ansiedad escolar con el rendimiento académico? *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 4 (1), pp. 63-76. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245126428003>

Gómez, M., Aparicio, M., Vicent, M., Aparisi, D., Fernández, A. e Inglés, C. (2017). Diferencias en ansiedad escolar en función del sexo y del curso académico en educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3 (1), pp. 51-60. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853365006>

Hernández, M., Ramírez, N., López, S. y Macías, D. (2015). Relación entre ansiedad, desempeño y riesgo de deserción en aspirantes a bachillerato. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 9 (1), pp. 45-57. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297233780003>

Jackson, Y. y Frick, P. (1998). Negative Life Events and the Adjustment of School Age Children: Testing Protective Models. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27 (4), pp. 370-380.

Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios pedagógicos*, 27, pp. 111-118. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052001000100008](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052001000100008)

Kearney C. A. y Silverman W. K. (1996). The evolution and reconciliation of taxonomic strategies for school refusal behavior. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 3, pp. 339-354.

Moreno, J., Escobar, A., Vera, A., Beltrán, D. y Castañeda, I. (2009). Asociación entre ansiedad y rendimiento académico en un grupo de escolares. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 3 (2), pp. 109-130. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531004.pdf>

Pianta, R. y Stuhlman, M. (2004). Teacher – Child relationships and children’s success in the first years of school. *School Psychologu Review*, 33, pp. 444 – 458.

Rosario, P., Núñez-Pérez, J. C., Salgado, A., González-Pineda, J. A., Valle, A., Joly, C. y Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20 (4), pp.563-570.

Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e Subjetividades*, 3(1), pp. 10-59. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>

Tejero, C. M. (2006). Temores vinculados a la vida escolar en estudiantes de secundaria: Un estudio empírico. *Organización y Gestión Educativa*, 14, 26-29.