



Ansiedad al aprendizaje en línea: relación con actitud, género, entorno y salud mental en universitarios

► La expansión mundial del virus SARS-CoV2 no solo puso a prueba la capacidad de respuesta de los sistemas sanitarios, ejerció también una gran presión sobre el campo educativo. Con la finalidad de disminuir los contagios, las instituciones educativas se vieron obligadas a implementar la educación a distancia o "clases *online*"; esta modalidad se vio afectada por la inexperiencia tecnológica (de estudiantes y profesores) y expuso las carencias materiales y de conexión a las que se enfrentan gran cantidad de estudiantes. A pesar de que las instituciones articularon una serie de medidas para que los estudiantes dispusieran del equipamiento mínimo para participar en las clases, no se ha garantizado la calidad de la conexión, el aprovechamiento real de la tecnología y la impartición del conocimiento. Los alumnos con menos habilidades tecnológicas son los más expuestos a padecer experiencias negativas con esta modalidad y, por consecuencia, a desarrollar frustración, preocupación, e incluso síntomas de estrés y ansiedad. La transición hacia la modalidad virtual exige un esfuerzo cognitivo para asimilar el funcionamiento de las plataformas, así como la probabilidad de fallas de los sistemas; en caso de que las expectativas no logren cumplirse, el rendimiento académico y la salud mental del alumno pueden verse afectados.

Debido a que la transición hacia la educación a distancia ha ocurrido de modo masivo, las amenazas que pueden comprometer la actitud, satisfacción y otras reacciones afectivas frente a la educación son múltiples y no solo dependen del estudiante. El confinamiento agudiza las inequidades porque los estudiantes con más carencias son los que menos recursos materiales tienen y los que más resienten el impacto que ejercen las dinámicas familiares en la organización y gestión del aprendizaje. La permanencia en casa ha redefinido los roles familiares y muchos estudiantes han asumido nuevas responsabilidades vinculadas con las tareas domésticas y el cuidado de otros miembros de la familia. Asimismo, muchos de los sostenedores económicos han perdido su trabajo y fuentes de ingreso y/o se han enfrentado a un panorama hostil y económicamente incierto con el subsecuente incremento de las tensiones al interior del hogar lo que activa un mayor número de respuestas emocionales negativas; además, el hecho de tener que permanecer por tiempos prolongados en compañía de otros involuntariamente estando en situación de estrés puede alterar la convivencia y exacerbar las tensiones llegando incluso a situaciones de violencia intrafamiliar, lo cual se ha exacerbado de manera importante durante la pandemia. Bajo estas circunstancias, es poco probable poder cumplir con las premisas sustentadas por la educación a distancia.

Dentro del proceso enseñanza-aprendizaje, tanto los estudiantes como los profesores tienen que desarrollar nuevos roles. Los docentes deben adaptar sus metodologías didácticas y evaluativas y ajustar contenidos para asegurar su cobertura; el alumno debe transitar hacia un rol más protagónico con mayor sentido de res-

ponsabilidad e implicación en su aprendizaje, aun cuando esta participación parezca invisible detrás de las pantallas.

La incorporación de plataformas tecnológicas ha generado reticencias para su implementación; la supresión del espacio presencial en una generación que pasa ya una porción significativa de su tiempo frente a un monitor elimina la posibilidad de vivir la experiencia universitaria, entendida como un proceso que, más allá de la adquisición de conocimientos, representa un modelo de convivencia social.

El escenario académico se vuelve incierto e impersonal; los estresores propios de la crisis han deteriorado la calidad del aprendizaje, aumentado la brecha de oportunidades y afectado las respuestas emocionales de los estudiantes.

La ansiedad académica surge como una respuesta a múltiples estímulos o situaciones estresantes en el entorno académico; la ansiedad y su expresión situacional se manifiestan en un continuo por el cual todo estudiante puede transitar con intensidad y persistencia variables, en función de las demandas específicas y de las capacidades de afrontamiento individual. En la ansiedad académica, las amenazas corresponden con demandas del entorno estudiantil. Cuando el estudiante prevé que una situación rebasa sus posibilidades, ya sea por una genuina falta de preparación, baja habilidad o una percepción sesgada de su propio concepto académico, los pensamientos negativos sobre un eventual fracaso pueden convertirse en preocupaciones, generando sentimiento de aversión y rechazo al aprendizaje, perjudicando la calidad del mismo y favoreciendo el abandono de la carrera universitaria y otros problemas educativos (faltar a clases, prestar poca atención, exhibir falta de entusiasmo y tener bajo rendimiento).

Los estudios existentes sobre ansiedad académica se han centrado en la activación de sentimientos de aversión hacia asignaturas específicas y en el comportamiento ansioso en situaciones de exámenes y tareas de rendimiento académico. Asimismo, han demostrado que la ansiedad afecta de forma desproporcionada a las mujeres. Respecto a factores psicológicos, se han encontrado comorbilidades con otros trastornos de salud mental, principalmente estrés y depresión.

En determinadas etapas del ciclo vital, los estudiantes pueden estar más vulnerables; en periodos de adaptación al cambio como es el ingreso y permanencia en la universidad, es común que los niveles de ansiedad sean más altos. El alumno ansioso se caracteriza por una propensión a evadir la tarea, un desarrollo continuo de rumiaciones y una tendencia hacia el *locus* de control externo.

La crisis sanitaria actual no hace más que agudizar la vulnerabilidad de los estudiantes frente a un panorama de incertidumbre al cual se enfrentan sin previa preparación. En esta investigación, se busca correlacionar la ansiedad al aprendizaje en línea con ciertas variables consideradas relevantes a fin de determinar si existen factores que disminuyan las puntuaciones en las mediciones de la ansiedad al aprendizaje en línea.

Se llevó a cabo un estudio cuantitativo en Chile durante los meses de junio y julio del 2020. Participaron 192 estudiantes de educación universitaria de 3 carreras distintas (62% psicología, 22% trabajo social y 16% terapia ocupacional), con una edad promedio de 21.88 años y 74% del género femenino. Se aplicó un cuestionario diseñado *ad hoc* para conocer las características sociodemográficas y algunos atributos generales relacionados

con la accesibilidad a las clases en línea y la autopercepción de la salud mental. Se trabajó además con la escala multidimensional OLSS (*Online Learning Strategies Scale*) cuyo objetivo es examinar las estrategias de aprendizaje en entornos web, utilizando para efectos de esta investigación las subescalas de *Ansiedad y Actitud*. Ambos instrumentos fueron autoaplicados en línea tras la aprobación de un consentimiento informado.

En cuanto a la ansiedad al aprendizaje en línea, el 8.9% de los participantes alcanzó el puntaje máximo de 20 puntos de la escala; en las actitudes hacia el aprendizaje únicamente 6.8% de los estudiantes consideró eficiente el aprendizaje en la modalidad de enseñanza virtual; en el caso de la salud mental autopercebida, 17.1% de la muestra evaluó su salud mental con una nota inferior a 4 (valor que representa el puntaje mínimo de aprobación) y 18.8% de los estudiantes calificó la calidad de su conexión a internet con una nota menor a 4. Todas las *correlaciones* bivariantes entre estas cuatro variables fueron estadísticamente significativas. Para la ansiedad al aprendizaje en línea se observaron correlaciones inversas con el resto de las variables, siendo la más destacable su relación con la salud mental autopercebida ($p < .001$). Estos resultados sugieren que respuestas de alta ansiedad en experiencias de aprendizaje virtual, al menos en el contexto de la pandemia, suelen acompañarse de una actitud de desaprobación al funcionamiento de la enseñanza a distancia, de percepciones negativas de la propia salud mental y de mayores obstáculos para la conectividad. Se encontraron también *correlaciones* positivas entre salud mental autopercebida y calidad de la conectividad y la actitud hacia las clases en línea; todas con una $p < .001$.

Si bien no es extraño encontrar que todos los estudiantes pueden experimentar frustración, nerviosismo y preocupación por sus habilidades y performance académico, el género femenino obtuvo un mayor promedio en la escala de ansiedad al aprendizaje en línea, con una diferencia de medias de 3.05 puntos arriba del género masculino ($p < .01$), situación que deja a este grupo en mayor desventaja. Se observaron diferencias significativas en los 4 indicadores que integran la escala; 40% de los hombres y 64.8% de las mujeres manifestaron sentirse nerviosos por el aprendizaje en línea; 26% de los hombres y 64.1% de las mujeres refirieron preocupación por la habilidad informática; 48% de los hombres y 66.9% de las mujeres manifestaron frustración, y 76% de los hombres y 90.1% de las mujeres se encontraban preocupados por el desempeño.

Finalmente, se tomaron en cuenta 4 variables predictoras para explicar la ansiedad al aprendizaje en línea (género, actitud hacia las clases en línea, salud mental autopercebida y percepción del entorno), encontrando que el ser hombre, tener una actitud positiva a las clases en línea, *auto reportar* una buena salud mental y declarar tener un entorno apto para el estudio disminuyen el porcentaje total de la ansiedad.

Aunque no es posible afirmar que haya ocurrido un incremento en la ansiedad de los estudiantes, llama la atención la proporción tan elevada de sentimientos negativos hacia la educación a

distancia. La ansiedad al aprendizaje en línea no es una variable ajena a la salud mental general de los estudiantes ya que, aunque no es abordada como patología, representa una emoción potencialmente desadaptativa y cargada de pensamientos desagradables. La actitud con la que se afronta las clases en línea podría ser una variable clave y modificable para disminuir la ansiedad al aprendizaje, las preocupaciones no responden únicamente a las disposiciones actitudinales; el no saber que esperar del sistema universitario y del rumbo que la crisis actual seguirá, puede ser el catalizador principal de esta nueva expresión de ansiedad académica.

En este estudio se situó al género femenino en una condición de mayor fragilidad frente a los efectos indirectos de la pandemia. Existen estudios que comparan la ansiedad al aprendizaje en línea que no han mostrado diferencias significativas según el género. Se sugiere una posible interacción del contexto sociosanitario que requiere atención en futuras investigaciones; por otra parte, las diferencias de género podrían también interpretarse como una consecuencia natural de las brechas preexistentes en el aprovechamiento tecnológico.

La ansiedad al aprendizaje en línea tiende a ser más alto cuando existe una actitud negativa hacia el aprendizaje en plataformas digitales, cuando se percibe una salud mental deteriorada y cuando el entorno es inadecuado para participar en el proceso educativo desde el hogar. Se puede pensar que las personas con una salud mental deteriorada son particularmente vulnerables a experimentar sentimientos de ansiedad frente a la modalidad de clases en línea; en relación con la variable de percepción del entorno, sería útil determinar la forma específica en la cual impacta sobre las reacciones afectivas del estudiante.

Las instituciones educativas son de los sectores que más han sentido los efectos de la pandemia por COVID-19; tanto docentes como estudiantes han tenido que afrontar nuevas exigencias al mismo tiempo que han recibido los efectos negativos del incierto panorama que la pandemia introdujo a la vida diaria. Si bien la ansiedad académica es un constructo ya conocido, implica hoy en día nuevas e importantes variables como la calidad del acceso a las tecnologías disponibles. Entender las novedades de este nuevo fenómeno puede contribuir al desarrollo de estrategias de protección a la salud mental, a la detección precoz de problemas de ajuste psicológico y de su relación con el rendimiento académico y a la optimización de los sistemas de enseñanza.

Sofía Vidal de la Fuente

Bibliografía

- Castillo Riquelme, V., Cabezas Maureira, N., Vera Navarro, C., & Toledo Puente, C. (2021). Ansiedad al aprendizaje en línea: relación con actitud, género, entorno y salud mental en universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1), e1284. doi: 10.19083/ridu.2021.1284

Criam®

Valproato de magnesio

LA SINTONIA de la VIDA



- **200 mg** caja con 40 tabletas
- **Suspensión** 4 g/100 mL Fco 100 mL (sabor menta)
- **Solución** 200 mg/40 mL Fco 40 mL (sabor plátano)
- **LP 200 mg** caja con 20 tabletas
- **LP 400 mg** caja con 20 tabletas
- **LP 600 mg** caja con 30 tabletas

TraDeA® LP

Metilfenidato

Su aliado en el control de los síntomas del

TDAH

La familia COMPLETA de METILFENIDATO



Liberación Inmediata 10 mg / 30 y 60 tabletas

20 mg

27 mg

36 mg

54 mg

Liberación Prolongada

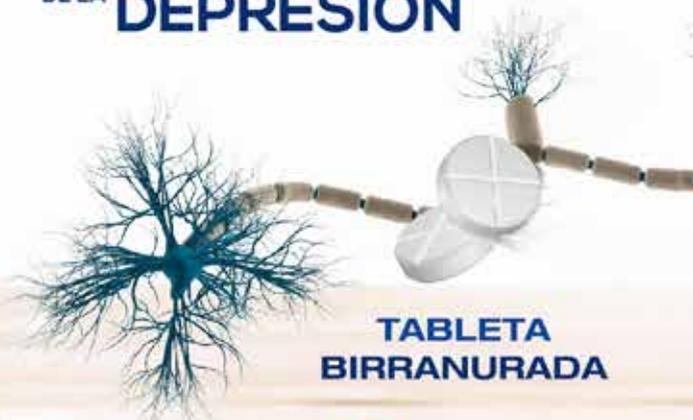
Fluoxac®

Fluoxetina

PRECISIÓN EN EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN



POTENTE Y SEGURO



TABLETA BIRANURADA