

ANSIEDAD Y ESTRÉS ANTE LA PRUEBA TOEFL EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN IDIOMA INGLÉS DE LA UNIVERSIDAD GERARDO BARRIOS, SAN MIGUEL, EL SALVADOR

Data de aceite: 01/07/2024

Jeany Liseth Argueta Villalobos

Universidad Gerardo Barrios (UGB) San Miguel, El Salvador

José Eliseo Villanueva

Universidad Gerardo Barrios (UGB) San Miguel, El Salvador

interesadas en alcanzar resultados similares en pruebas estandarizadas puedan adaptar este curso e implementarlo.

PALABRAS-CLAVE: Examen TOEFL, ansiedad, estrés, COVID-19, técnicas psicoeducativas.

STRESS AND ANXIETY WHEN TAKING THE TOEFL IN STUDENTS OF BACHELOR'S DEGREE IN ENGLISH LANGUAGE AT UNIVERSIDAD GERARDO BARRIOS, SAN MIGUEL, EL SALVADOR

RESUMEN: Esta investigación fue dirigida en contexto de pandemia por COVID-19 a estudiantes de Licenciatura en Idioma Inglés de 3º, 4º y 5º año de la Universidad Gerardo Barrios durante el año 2020. El objetivo principal fue ayudar a los estudiantes a aumentar resultados en la simulación TOEFL, después de completar el curso virtual: *Técnicas Psicoeducativas para la preparación del examen TOEFL*. Se aplicó la metodología del Marco Lógico y dentro de los resultados más significativos se encontró que el nivel de estrés en los participantes se redujo en un 78.6%, y el nivel de ansiedad un 57.1%, mientras las puntuaciones de la simulación TOEFL aumentaron en un promedio del 5.0%. El equipo de investigación evalúa que el estudio fue viable y efectivo a pesar de las adversidades en su implementación. Se recomienda que las entidades educativas

ABSTRACT: This research was carried out under the context of the COVID-19 pandemic to 3rd, 4th, and 5th year students of bachelor's degree in English Language from Universidad Gerardo Barrios during the year 2020. The main objective was to help students increase their scores in different TOEFL simulations after they completed a virtual course called: *Psychoeducational Techniques for the preparation of the TOEFL exam*. The Logical Framework methodology was applied and within the most noteworthy results it was found that the stress level in the participants decreased by 78.6%, and the anxiety level by 57.1%, while the TOEFL simulation scores increased by a 5.0%

average. The research team evaluates that the study was feasible and effective despite the adversities in its implementation. It is recommended that any educational entities interested in achieving comparable results in standardized tests can adjust and implement this course.

KEYWORDS: TOEFL exam, anxiety, stress, COVID-19, psychoeducational techniques.

INTRODUCCIÓN

Desde el año 2013, el Ministerio de Educación de El Salvador implementó como requisito alcanzar el puntaje de 520 y 551 en el examen TOEFL ITP (o su equivalente) para poder titularse de las carreras de Profesorado en Idioma Inglés y de Licenciatura en Idioma Inglés, respectivamente (Barake, 2012, pág. 5). Desde ese momento la Universidad Gerardo Barrios ha tenido el reto de aumentar el número de estudiantes graduados. Al 2018, la tasa de graduados era menor al 70% de todos los egresados en Licenciatura en Idioma Inglés.

A nivel nacional fueron 479 estudiantes graduados de la carrera de Licenciatura de Idioma Inglés en el año 2018; 186 del género masculino y 293 del género femenino (Varela, 2019, pág. 149). La prueba estandarizada TOEFL ITP (ETS, 2020) reporta un alto índice de egresados de la carrera Licenciatura en Idioma Inglés de la universidad antes mencionada; sin embargo, no han alcanzado el puntaje mínimo necesario (551). Como consecuencia, estas personas no han podido obtener su título que los acredita como profesionales en el área.

Este tema de investigación surge de las conversaciones que a lo largo de los años se han sostenido con algunos estudiantes. En ellas, los jóvenes han comentado no comprender por qué algunos estudiantes con buen rendimiento académico no alcanzan el puntaje que se requiere para graduarse con escalafón (551) de la carrera Licenciatura en Idioma Inglés.

En la investigación no publicada, pero socializada en formato poster presencial, Percepción de la prueba estandarizada TOEFL desde educación superior, realizada con diferentes actores involucrados en la prueba estandarizada, mediante entrevistas encontró que algunos estudiantes de carreras en idioma inglés expresaron que los nervios al momento de someterse a la prueba podrían ser un factor que impida logren ese puntaje deseado (Argueta, 2019). Lo manifestado entonces y los resultados de la investigación Diferencias de desempeño en una simulación de prueba TOEFL de una muestra longitudinal de estudiantes de la Licenciatura en Idioma Inglés de la Universidad Gerardo Barrios (Argueta et al., 2018, pág. 68), en donde los resultados en la comprensión lectora de los jóvenes de 4° a 5° año, es uno de los puntajes más cercanos a no ser significativo con significancia asintótica de 0.044 a diferencia de 0.001 y 0.002 en gramática y comprensión auditiva, respectivamente.

La ansiedad y el estrés son factores por considerar en este contexto educativo. Papalia (1994) define la ansiedad y el estrés como un estado que se caracteriza por la presencia de sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión que surgen como consecuencia de que el sujeto anticipa una amenaza, real o imaginaria. La mayoría de los estudiantes experimentan una elevada ansiedad en época de exámenes. Esta elevada activación no sólo repercute negativamente en el rendimiento ante los exámenes, sino que puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos ante este tipo de situaciones (Bausela Herreras, 2005, pág. 554).

En el presente estudio, se propuso estudiar si sesiones de manejo del estrés y la ansiedad antes de someterse a una simulación de prueba TOEFL para aumentar el puntaje de los jóvenes de tercer, cuarto y quinto año al nivel necesario a ese punto de formación en la carrera de Licenciatura en Idioma Inglés. Esto se realizó mediante encuestas con sus respectivas escalas y exámenes para medir el nivel de ansiedad y de estrés, así como una simulación de la prueba estandarizada TOEFL. Ante la actual pandemia de Coronavirus COVID-19 (National Geographic, 2020), toda aproximación con los estudiantes y la institución involucrada se llevó a cabo de manera virtual.

METODOLOGÍA Y DESARROLLO DEL PROYECTO

La investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo utilizando un diseño basado en el Enfoque de Sistemas Sociotécnicos, con una metodología fundamentada en el Marco Lógico (LogFrame) como lo explica Ortegón (2005, pág. 13) y dentro del cual se aplicó un estudio con intervención donde el equipo investigador manipuló (intervino) objetos o situaciones y midió el resultado de sus manipulaciones. En este tipo de estudios se privilegia los Cuasi Experimentales (Bravo, 2001, pág. 141), empleando exámenes estandarizados y puntuaciones a pruebas psicológicas para el estrés y la ansiedad. Los sujetos del grupo no fueron seleccionados aleatoriamente ya que deben cumplir con ciertas características, como la de ser estudiante activo a nivel de tercer, cuarto y quinto año de la Licenciatura en Idioma Inglés de la Universidad Gerardo Barrios.

Los métodos de recolección de información empleados fueron: puntuación en Simulación TOEFL, Escala de apreciación del estrés G (José Luis Fernández Seara, 2017, pág. 8), e Inventario de ansiedad de Beck (2011). Todos ellos con medición de línea base y medición de línea final. Además, se administró una encuesta de opinión sobre el curso. El procesamiento de los datos se realizó mediante el uso de Excel y QuestionPro. La población objetivo fueron 117 estudiantes de tercer, cuarto y quinto año de Licenciatura en Idioma Inglés pre-inscritos en el curso creado para este proyecto. La distribución inicial por nivel se detalla a continuación: tercer año, 81; cuarto año, 20 y quinto año 16 estudiantes respectivamente. Para finalizar, estos datos se redujeron con base a la realización de todas las actividades establecidas (práctica TOEFL, Escala de Apreciación de Estrés G e Inventario de Ansiedad

de Beck), siendo los datos finales: tercer año 8; cuarto año 3 y quinto año 3 estudiantes, acumulando un total de 14 estudiantes quienes cumplieron con las tres mediciones contempladas en el proyecto con puntajes completos de entrada y salida.

Para obtener los resultados globales de la simulación TOEFL de cada estudiante, se utilizó la tabla de conversión correspondiente para este tipo de exámenes. Se tomó como referencia el libro de Preparación TOEFL de Macmillan (Mahnke, 1996, pág. 503) en donde se especifica el procedimiento.

A continuación, una descripción del diseño de la investigación, incluyendo sus componentes y una breve reseña de las actividades realizadas durante la ejecución de este.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación fue diseñada inicialmente a fines del primer semestre del año 2020. Durante el transcurso de la investigación, el diseño fue evolucionando hasta realizarlo completamente en línea debido a un contexto de pandemia por COVID-19, que ningún miembro del equipo se pudo imaginar. COVID-19 paralizó por completo al mundo y El Salvador no fue la excepción. Otro cambio significativo se dio en la metodología planteada en el Protocolo de la Investigación, ya que no se pudo contar con dos grupos como se había planteado inicialmente, considerando, bajo ese diseño, un grupo funcionaría como grupo control y otro como grupo experimental, lo que se adaptó solamente a un grupo debido a las circunstancias de incertidumbre bajo la que se realizó el estudio. Se tomaron mediciones de entrada y salida. Se adaptaron todos los componentes presenciales originalmente propuestos en la Matriz del Marco Lógico:

- **Componente 1.** Simulación de prueba estandarizada TOEFL ITP, que se empleó en el Curso en línea activo dentro de la plataforma CANVAS UGB. Este componente no sufrió cambios ya que la simulación TOEFL, siempre fue considerada de manera digital dentro del estudio original.
- **Componente 2.** Contenido instruccional sobre las macro habilidades evaluadas dentro del TOEFL ITP que contenga las unidades con contenido instruccional y su correspondiente estructura dentro del examen. Adaptado a modalidad virtual.
- **Componente 3.** Contenido instruccional sobre el manejo de la ansiedad y el estrés que contenga las unidades con contenido instruccional y su correspondientes técnicas o consejos ante cada macro-habilidad incluida en el examen TOEFL ITP. Adaptado a modalidad virtual.

Los componentes 2 y 3 sufrieron algunas modificaciones ya que en lugar de ser sesiones presenciales se optó por grabar los videos con anticipación, enviarlos a edición y posteriormente, cargarlos a la plataforma CANVAS. Por lo que, en el plan original no se contemplaba la grabación de videos ni la solicitud de edición de estos.

RESULTADOS DEL PROYECTO

Datos por año de estudio académico

Tercer año

Al tomar medidas iniciales y finales de tercer año sobre ansiedad, estrés y la simulación TOEFL, encontramos que 8 personas tenían todas las mediciones. En la fase inicial 45 participantes lograron completar su simulación TOEFL, 54 finalizaron el inventario de ansiedad y 47 realizaron la escala de apreciación al estrés G. En la medición final 20 estudiantes cumplieron la simulación TOEFL, 15 tomaron el inventario de ansiedad y 14 finalizaron la escala de apreciación al estrés.

Cuarto año

Posteriormente, se procesaron los resultados iniciales y finales de cuarto año de la carrera. En la semana 1, se contabilizaban 13 participantes que realizaron la simulación del examen, 15 completaron la escala de apreciación del estrés G y 14 tomaron la encuesta para medir el nivel de ansiedad. En la semana de salida, 6 participantes finalizaron la simulación del examen TOEFL, 5 la medición de apreciación de estrés y 5 la medición de ansiedad. Del total antes mencionado, solamente 3 participantes lograron completar las tres mediciones tanto en la medida de línea como de salida.

Quinto año

Finalmente, considerando los datos obtenidos a nivel de quinto año en lo que a ansiedad, estrés y simulación TOEFL respecta, solamente 3 personas lograron desarrollar todas las mediciones. Como dato de partida en la primera fase se contabilizan 17 participantes que culminaron con la simulación TOEFL, 21 finalizaron el inventario de ansiedad y 19 completaron la escala de apreciación del estrés G. En la fase final, 15 participantes desarrollaron la simulación TOEFL, 13 tomaron el inventario de ansiedad y 12 finalizaron la escala de apreciación al estrés.

El equipo investigador plantea que los eventos naturales que ocurrieron durante el desarrollo de este curso, el huracán ETA desde el 1 de noviembre (*Gobierno Declara Alerta Naranja A Escala Nacional Ante el Paso del Huracán ETA, 2020*), el huracán IOTA desde el 14 de noviembre (*Alerta Roja A Escala Nacional Debido Al Huracán IOTA, 2020*), y la pandemia global que se está viviendo desde marzo del 2020 hasta la fecha (diciembre, 2021), contribuyeron a que la reducción de la ansiedad haya sido mínima a nivel de los 3 años en estudio, sin embargo, no existió un aumento, lo que indica que bajo diferentes circunstancias se pudiese obtener una reducción incluso mayor.

A continuación, se presentan los datos comparativos sobre los diferentes componentes trabajados en el estudio.

Niveles de ansiedad

Aunque la ansiedad puede manifestarse de diferentes maneras en el ser humano, los niveles son estandarizados de acuerdo con el índice que presenta. Para el caso de esta investigación, los niveles de ansiedad mostraron una reducción a pesar de las situaciones que afectaron al país y al mundo. Para tercer año la reducción fue de un 2.7%, cuarto año muestra una mayor reducción con un 15.6% y finalmente quinto con un 4.4% de reducción de los niveles de ansiedad. Estos se pueden ver con mayor detalle en la Tabla 1 e Ilustración 1.

Nivel de ansiedad

Año de estudio en el 2020	Media Inicial	Media final	Reducción
Tercero	37	36	2.7%
Cuarto	45	38	15.6%
Quinto	38	36.3	4.4%

Tabla 1. Ansiedad de acuerdo con la escala de Beck

Tabla 1 de elaboración propia

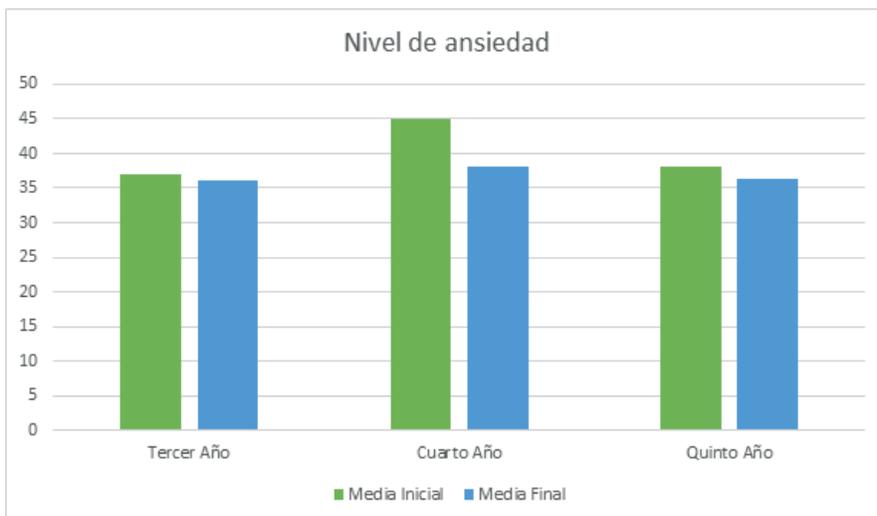


Ilustración 1.

Ilustración 1 de elaboración propia

NIVELES DE ESTRÉS

De acuerdo con la Clínica Cinco de Mayo, (2023) los síntomas del estrés pueden afectar su cuerpo, sus pensamientos y sentimientos, y su comportamiento. Sin embargo, estos pueden medirse en una escala de acuerdo a la cantidad a la que el individuo puede encontrarse o esté atravesando en esos momentos. En este caso, la Escala de Apreciación del Estrés G empleada en la investigación mostro una notable reducción en la de los participantes: tercer año mostró una reducción del 32%, cuarto año con el mayor porcentaje de reducción de estrés con 37.5% y finalmente quinto año con 23.8%. Se puede visualizar con más detalles en la Tabla 2 e Ilustración 2.

Nivel de estrés

Año de estudio en el 2020	Media Inicial	Media final	Reducción
Tercero	25	17	32%
Cuarto	24	15	37.5%
Quinto	33.6	25.6	23.8%

Tabla 2. Estrés Escala de Apreciación del Estrés G

Tabla 2 de elaboración propia

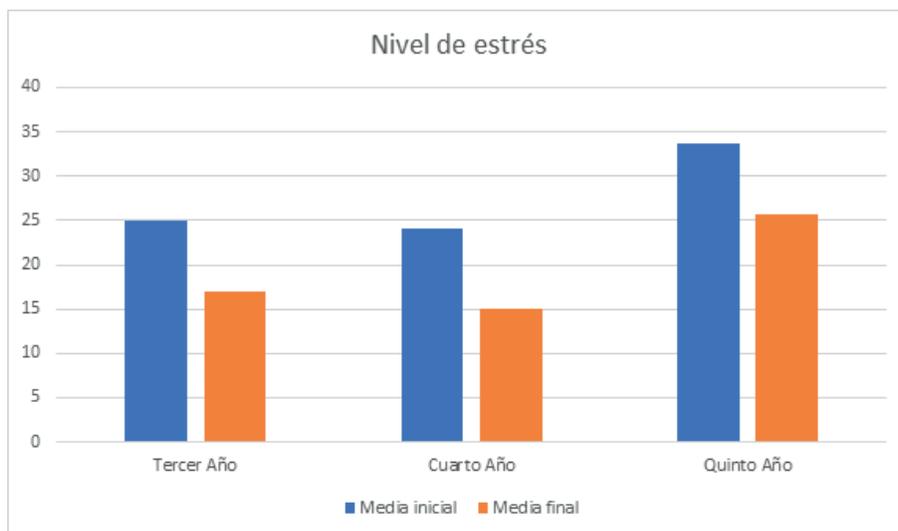


Ilustración 2.

Ilustración 2 de elaboración propia

Simulación TOEFL ITP

Respecto a la simulación TOEFL ITP existe un incremento entre las fases de aplicación siendo para tercer año el 5.4%, cuarto año el 6.6% y quinto año el 3.2% lo que es congruente con los incrementos en las variables de ansiedad y estrés anteriormente descritos. Ver Tabla 3 e Ilustración 3 anexados a este artículo.

Simulación TOEFL ITP

Año de estudio en el 2020	Media Inicial	Media final	Incremento
Tercero	424	447	5.4%%
Cuarto	443	472	6.6%
Quinto	462	476	3.2%

Tabla 3. Simulación TOELF ITP

Tabla 3 de elaboración propia

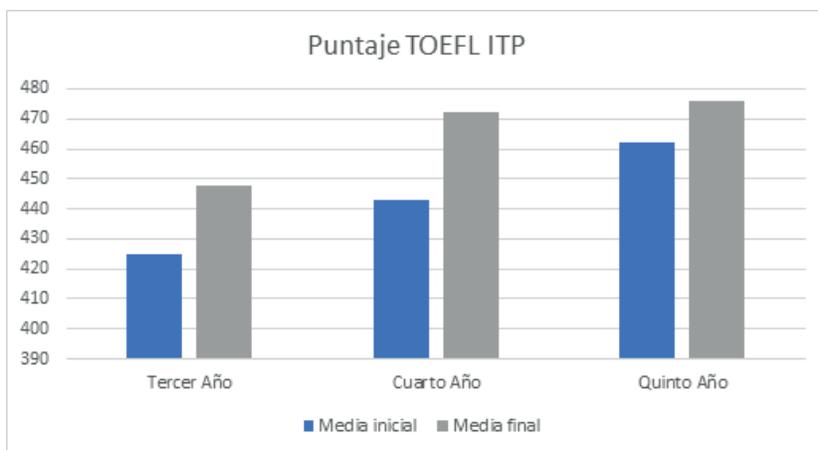


Ilustración 3.

Ilustración 3 de elaboración propia

DISCUSIÓN

Ha sido más que evidente que el desarrollo del proceso investigativo se vio fuertemente influenciado por situaciones fuera del control del ser humano. Dos desastres naturales, Huracán Eta y Huracán Iota, además de una emergencia sanitaria mundial por COVID-19 cambiaron el accionar del ser humano, modificando muchas de sus actividades cotidianas para lo que no estaban preparados, generando así, sentimientos de incertidumbre e inseguridad que propiciaron el aumento del estrés y la ansiedad afectando las áreas personales, laborales y académicas.

En este punto, cabe mencionar que este estudio no contó con los parámetros estadísticos necesarios para realizar desviaciones estándares o normalización de datos ya que la tasa de deserción fue elevada como se detalló en los Resultados del Proyecto y por ello se decidió trabajar con medidas de tendencia central y con los porcentajes de logro establecidos en la matriz del marco lógico.

Ante este contexto, la investigación contribuyó a apoyar a los participantes en el manejo de la ansiedad y el estrés ante la prueba estandarizada a la que tendrán que someterse de manera oficial al finalizar su carrera, se presentaron recursos que pueden ser aplicados incluso en otros ámbitos de su vida, como lo son las diferentes técnicas de relajación.

Los resultados muestran que en la medición de línea base un 7.14% de estudiantes se encuentran en el nivel bajo, mientras que 42.86% en nivel medio y un 50% en elevado. En cuanto a las mediciones finales se determina un 0% en el nivel bajo, 50% en nivel medio y 50% en elevado, donde n=14 en ambas mediciones. Estos resultados difieren a los resultados encontrados por Zin, Z. M., & Rafik-Galea, S. (2010, pág. 49) en su publicación *Anxiety and Academic Reading Performance among Malay ESL Learners*. En estos resultados, Rafik-Galea encontró que 74% de los participantes se encontraban en un nivel medio y 24% en nivel elevado, n=218. Estos resultados proporcionan un punto de comparación sobre los niveles de ansiedad más no así de metodología ya que su enfoque fue cuantitativo y no aplicando la matriz del Marco Lógico. Sin embargo, se mencionan estos resultados por tener una variable en común. En este estudio se tomaron medidas iniciales y finales para establecer un parámetro de progreso y no se encontró otro estudio en El Salvador que propusiera una metodología similar.

Los resultados de esta investigación ayudan a reflexionar y a contemplar la importancia del apoyo a las reacciones emocionales que la actividad académica puede ejercer en los estudiantes. La implementación de este curso ha probado ser útil para aquellos que se valieron de todos los recursos disponibles y los adaptaron en sus prácticas.

Aunque no se contó con la participación necesaria para poder justificar los resultados concretamente, se comparten los mismos para que otros interesados en el tema puedan replicar la metodología original. En El Salvador, es mínima la publicación científica sobre temas de adquisición del idioma inglés como lengua extranjera. Es entonces, este, un esfuerzo que se hace para cerrar ese vacío en la producción de literatura científica del país.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES PRINCIPALES DE LA INVESTIGACIÓN

Por el decline en el nivel de ansiedad y de estrés al finalizar el curso, se concluye que la intervención a la variable independiente fue efectiva. Aunque los porcentajes del nivel de ansiedad redujo mínimamente en comparación al nivel de estrés, en ninguna de ellos aumentó, aun cuando el estudio se desarrolló bajo circunstancias adversas, por lo que se concluye como una intervención exitosa.

El puntaje de las simulaciones TOEFL aumentó tal como se esperaba al término del curso, lo que también contribuye a concluir que la información diseminada durante este fue efectiva.

En tanto, el supuesto del fin planteado para la investigación: el curso sobre manejo de la ansiedad y el estrés ante pruebas estandarizadas contribuye al aumento del puntaje obtenido en simulaciones TOEFL en estudiantes de tercer, cuarto y quinto año de la Licenciatura en Idioma Inglés, por lo tanto se da por cumplido ya que al finalizar el curso, se buscaba que un 70% de los participantes puntuaran dentro del rango establecido para su año de estudio y en esta investigación un promedio de 85.7% de participantes lo logró. Siendo el caso, el 100% de participantes de tercer año, mientras que cuarto y quinto año obtuvieron 66.7% respectivamente.

Se recomienda que el curso sea implementado bajo circunstancias más favorables para el estado emocional de los participantes y que el contenido de este sea actualizado y perfeccionado en la medida de lo posible, para que otros jóvenes que alcanzan el tercer año de la Licenciatura en Idioma Inglés tengan acceso a esta información y puedan ser beneficiados.

La Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Gerardo Barrios puede ser un ente ejecutor de este tipo de cursos, se recomienda que con la colaboración de la Unidad de Proyección Social realicen sinergia en búsqueda de obtener un mayor alcance y beneficiar a la población estudiantil no solamente de la Licenciatura en Idioma Inglés, sino también en otras áreas de especialidad.

Finalmente, se recomienda que se repita el estudio con circunstancias más favorables a todos los participantes y que se segmente cada data por macro-habilidad evaluada en el examen para brindar tratamientos más especializados y cumplir con un grupo control y otro experimental.

REFERENCIAS

Aaron T. Beck, R. A. (2011). *Manual. BAI. Inventario de Ansiedad de Beck (Adaptación)*. Madrid: Pearson Education.

Alerta roja a escala nacional debido al huracán IOTA. (2020, 16 noviembre). <https://www.ambiente.gob.sv/>. <https://www.ambiente.gob.sv/alerta-roja-a-escala-nacional-debido-al-huracan-iota/#:~:text=El%20Salvador%20est%C3%A1%20en%20alerta%20roja%20ante%20la,debido%20a%20la%20r%C3%A1pida%20evoluci%C3%B3n%20de%20este%20hurac%C3%A1n>.

Argueta, J. L. (Octubre de 2019). Percepción de la prueba estandarizada TOEFL desde educación superior. *Poster Científico*. San Miguel: Universidad de El Salvador.

Argueta, J. L., Trejo, A. d., Villanueva, J. E., & LaFontaine, G. (2019). *Diferencias de desempeño en una simulación de prueba TOEFL de una muestra longitudinal de estudiantes de la Licenciatura en Idioma Inglés de la Universidad Gerardo Barrios*. Obtenido de Universidad Gerardo Barrios.

Barake, F. H. (agosto de 2012). *Reglamento especial para el funcionamiento de carreras y cursos que habilitan para el ejercicio de la docencia en El Salvador*. Obtenido de Centro de documentación judicial: <chrome-extension://efaidnbmninnbpcajpcgclcfndmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.jurisprudencia.gob.sv%2FDocumentosBodega%2FD%2F2%2F2010-2019%2F2013%2F01%2F9D0E3.PDF&clen=110698&chunk=true>

Bausela Herreras, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *educere*, 553-558.

Bravo, R. S. (2001). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicio*. España: Paraninfo, S.A.

Ortegon, J. F. (2005). *Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas*. Santiago de Chile: Publicaciones de las Naciones Unidas.

ETS. (2020). *the TOEFL ITP Assessment Series*. Obtenido de Educational Testing Service: https://www.ets.org/toefl_itp/about

Gobierno decreta alerta naranja a escala nacional ante el paso del huracán ETA. (2020, 2 noviembre). <https://www.ambiente.gob.sv/>. <https://www.ambiente.gob.sv/gobierno-decreta-alerta-naranja-a-escala-nacional-ante-el-paso-del-huracan-eta/>

José Luis Fernández Seara, M. M. (2017). *EAE Escala de Apreciación del Estrés. Manual*. Madrid: TEA Ediciones.

Mahnke, K. (1996). *The Heinemann ELT TOEFL Preparation Course*. Tailandia: Macmillan Education.

National Geographic. (2020, March 12). *El COVID-19 fue declarado pandemia y América Latina lanza medidas de contención*. www.nationalgeographic.com; NATIONAL GEOGRAPHIC. <https://www.nationalgeographic.com/ciencia/2020/03/el-covid-19-fue-decretado-pandemia-y-america-latina-refuerza-medidas>

Papalia, D. (1994). *Psicología*. Madrid: Mac Graw-Hill.

Varela, C. E. (2019). *Resultados de la Información Estadística de Instituciones de Educación Superior 2016*. Obtenido de Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de El Salvador: <https://www.mined.gob.sv/educacion-superior/?wpdmc=informacion-estadistica-de-educacion-superior#>

Zin, Z. M., & Rafik-Galea, S. (2010). Anxiety and academic reading performance among Malay ESL learners. *Journal of Pan-Pacific Association of Applied Linguistics*, 14(2), 41–58.