



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

**Ansiedad Ante los Exámenes en Estudiantes
Universitarios de la Licenciatura en Psicología en
UFLO Sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro,
Argentina.**

Estudiante: Facundo J. Andrada.

Legajo: 25627

Director/es: Cristian Gastón Manenti

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología.

2026

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA
UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO – *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* – fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución – no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

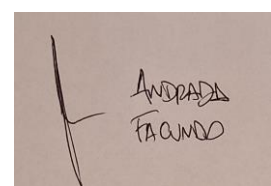
Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [SI]

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha: Cipolletti, 11/02/2026.

Firma y aclaración del autor:



ANDRADA
FACUNDO

Índice

Resumen	6
Introducción.....	7
Delimitación Del Objeto De Estudio.....	7
Planteo Del Problema /Justificación	8
Objetivos	9
<i>Objetivo General</i>	9
<i>Objetivos Específicos</i>	9
<i>Preguntas de Investigación:</i>	10
<i>Hipótesis</i>	10
Estado del Arte.....	11
Marco Teórico	17
Ansiedad	17
<i>Modelo de Intolerancia a la Incertidumbre</i>	19
<i>Modelo de Evitación Cognitiva</i>	20
<i>Modelo Metacognitivo</i>	20
<i>El Modelo Cognitivo de Beck y Clark</i>	21
Ansiedad Ante Exámenes	21
<i>Conceptualizaciones Principales de la Ansiedad Frente a Exámenes</i>	22
Diferencia Entre Géneros en Ansiedad Ante los Exámenes	26
Método	28

Población Y Muestra.....	28
Instrumentos Y Procedimientos.....	28
Procedimiento.....	30
Resultados Y Discusión	32
Cuestionario Sociodemográfico.....	32
Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).....	32
Escala de Ansiedad Cognitiva Frente a los Exámenes (S-CTAS)	35
Discusión.....	39
Conclusión	43
Aportes y Contribuciones de la Investigación	43
Limitaciones de la Investigación.....	44
Líneas de Investigación Futuras.....	44
Propuestas de Intervención	45
<i>Introducción.....</i>	45
<i>Objetivo General.....</i>	46
<i>Objetivos Específicos.....</i>	46
<i>Aspectos Metodológicos.....</i>	46
<i>Población Destinataria.....</i>	46
<i>Profesionales Intervinientes.....</i>	46
<i>Metodología De Trabajo Propuesto.....</i>	47
<i>Cantidad De Encuentros Y Organización Horaria.....</i>	47
<i>Lugar De Encuentro.....</i>	47

<i>Recursos Económicos y Materiales</i>	47
<i>Desarrollo de los Encuentros</i>	47
Referencias	51
Anexo/s	61

Resumen

La ansiedad ante los exámenes (AE) refiere a respuestas tanto fisiológicas como conductuales que acompañan una preocupación acerca de las posibles consecuencias negativas tales como reprobación de un examen, situaciones donde las propias aptitudes del sujeto pueden estar bajo evaluación, etc. Y estas son algunas de las problemáticas más comunes que se pueden encontrar en estudiantes universitarios. El presente Trabajo Final de Integración (TFI) tiene como objetivo evaluar la incidencia de la ansiedad ante los exámenes (AE) en estudiantes que cursan la Licenciatura en Psicología en UFLO sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro, Argentina. Para ello se utiliza un diseño empírico, de tipo cuantitativo, exploratorio, transversal. Se evaluaron a 50 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre 19 y 42 años, mediante un cuestionario sociodemográfico, el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y la Escala de ansiedad cognitiva frente a los exámenes (S-CTAS). Los resultados obtenidos no encontraron alta incidencia de AE en la muestra. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas de AE entre mujeres ($M=54,74$; $DE=11,31$) y varones ($M=45,75$; $DE=6,58$), siendo mayor en el grupo femenino.

Palabras Claves: Ansiedad, Ansiedad Ante Los Exámenes, Estudiantes Universitarios, Psicología.

Introducción

Delimitación Del Objeto De Estudio

La ansiedad ante los exámenes (AE) refiere a respuestas tanto fisiológicas como conductuales que acompañan una preocupación acerca de las posibles consecuencias negativas o reprobación de un examen (Zeidner, 1998), o una situación donde las propias aptitudes pueden estar bajo evaluación (Furlan, 2006). Esta AE suele acompañarse de cogniciones desadaptativas, como percepción de amenaza, sentimientos de ineficacia, atribuciones anticipatorias de fracaso y una fuerte autocrítica (Matthews et al., 1999).

Existen diversas definiciones de autores clásicos. En esta línea Spielberg (1980) define a la AE como un rasgo (de la personalidad) específico de la situación, refiriendo a que un sujeto que generalmente no suele sentirse ansioso, en el momento en que se lo pone en una situación donde puede estar bajo evaluación se ve activada la AE.

Por otra parte, Hoddap (1991), en el Inventario Alemán de Ansiedad ante Exámenes, diferenció (desde una perspectiva multidimensional) cuatro áreas sintomáticas, o subescalas, en las que se manifiesta la AE: Emocionalidad, referido a percepciones de la activación fisiológica; Preocupación, como pensamientos acerca de las consecuencias negativas de fracasar; Falta de Confianza, referido al conjunto de creencias negativas sobre la propia capacidad de rendir de manera adecuada un examen; e Interferencia, de los pensamientos intrusivos que producen distracción y bloqueo cognitivo.

Se considera que la AE es problemática cuando el estudiante percibe desmedidamente al examen o evaluación como una amenaza, a raíz de una percepción distorsionada de la realidad y de las consecuencias de un posible fracaso (Spielberg, 1980),

pudiendo llevar esto a comportamiento evitativos, un estancamiento o dificultad en el avance en la carrera, como así sentimiento de malestar subjetivo en relación a esta problemática (Furlan, 2006). La conducta evitativa más característica es la procrastinación académica (Zeidner, 1998). Otros autores afirman que es de vital importancia que esta conducta debe ser estudiada y relacionada con la AE para poder abordar las consecuencias que puede haber en los ámbitos académicos y personal (Pardo et al., 2016).

En consecuencia, el presente Trabajo Final Integrador (TFI) tiene como objetivo conocer la incidencia de la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes que cursan la Licenciatura en Psicología en UFLO sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro, Argentina. Para ello se realiza un estudio empírico, de tipo cuantitativo, exploratorio, transversal.

Planteo Del Problema /Justificación

La ansiedad, según Stein et al. (2017), es una de las condiciones psicológicas más prevalentes en el área de la psiquiatría y considerando que los exámenes generan niveles moderados a altos de ansiedad en condiciones normales, de acuerdo con Arias et al. (2022), es necesario tener en cuenta esto para brindarle herramientas al estudiante con el fin de controlar esta ansiedad. Según Brasuela Herreras (2005) y Rosario et al. (2008) a AE en el contexto académico tiene el potencial de afectar la atención y concentración de los estudiantes, pudiendo afectar en consecuencia su rendimiento, como también causar malestar psicológico en quienes la padezcan, aumentando el riesgo de que abandonen los estudios.

La finalidad de este trabajo es aportar al contexto de la educación universitaria para poder ayudar a identificar y reconocer la variable de AE, para así poder aplicar estrategias

y/o técnicas de manera más acertada con el fin de mitigar o reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes favoreciendo su mejor desempeño y su salud psicoemocional. De esta manera poder fomentar un contexto académico más sano y fructífero para el estudiante universitario, para que aumenten las probabilidades de poder percibir las situaciones de examen como un desafío y no como una amenaza.

Objetivos

Objetivo General

- Evaluar la incidencia de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes que cursan la Licenciatura en Psicología en UFLO sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro, Argentina.

Objetivos Específicos

1. Distinguir los principales efectos asociados a la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios de la Licenciatura en Psicología en UFLO sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro, Argentina.
2. Identificar los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Psicología en UFLO sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro, Argentina.
3. Examinar si existen diferencias significativas en ansiedad ante los exámenes según sexo en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Psicología en UFLO sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro, Argentina.

Preguntas de Investigación:

1. ¿Cuáles son los principales efectos asociados a la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios de la Licenciatura en Psicología en UFLO sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro, Argentina?
2. ¿Cuáles son los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Psicología en UFLO sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro, Argentina?
3. ¿Existen diferencias significativas en ansiedad ante los exámenes según sexo en los estudiantes de la Licenciatura en Psicología en UFLO sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro, Argentina?

Hipótesis

1. Existe una alta incidencia de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de la Licenciatura en Psicología en UFLO.
2. Existen diferencias significativas de ansiedad ante los exámenes según sexo en estudiantes de la Licenciatura en Psicología en UFLO.

Estado del Arte

En su trabajo Ávila–Toscano et al (2021) realizaron un estudio de diseño predictivo transversal en Colombia, donde evaluaron si el compromiso (engagement), la inteligencia emocional y los factores asociados con el rendir pruebas académicas. En el predicen las manifestaciones de ansiedad ante exámenes. La muestra, tomada por muestreo no probabilístico por conveniencia, fue de 400 estudiantes universitarios, y los instrumentos con los cuales se tomó dicha muestra fueron el Cuestionario de Evaluación de Ansiedad ante los Exámenes, el Cuestionario UWES–S y la Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional.

Los resultados obtenidos fueron que engagement académico y ansiedad ante exámenes se toman como variables independientes entre sí, se descartó la relación entre ellas, mientras que se registró que la claridad emocional regula débilmente la ansiedad motora. También se observó que los factores cognitivos y situacionales al momento de rendir exámenes tienen relevancia en el desencadenamiento de la respuesta ansiosa.

En España Martínez et al (2021) realizaron un estudio observacional, descriptivo de carácter transversal, con el fin de conocer el nivel de ansiedad de los participantes y analizar la posible relación entre el nivel de ansiedad y las variables sociodemográficas y educacionales estudiadas. Se realizó un muestreo por conveniencia en donde se consiguió una muestra de 305 estudiantes de Enfermería, Medicina y Fisioterapia de la Universidad de Córdoba. Para evaluar a esta muestra se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Estado–Rasgo (STAI).

Los resultados obtenidos mostraron que, en el segmento de la muestra la población femenina, el déficit de horas de sueño, la dificultad y el rendimiento académico y ser estudiante universitario se asociaban con un mayor nivel de ansiedad–estado y ansiedad–

rasgo. Y, por otra parte, el nivel de ansiedad-rasgo tuvo relación con la edad de los participantes.

El estudio correlacional, sin manipulación experimental de variables, realizado por Manchado Porras y Hervías Ortega (2021) en España, buscó comprobar la relación de la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en el rendimiento académico, tomando la asunción de que los resultados académicos son determinados por múltiples variables. Mediante muestreo no probabilístico por conveniencia se obtuvo una muestra de 201 estudiantes universitarios, de los cuales 164 eran mujeres y 37 eran hombres. Los instrumentos elegidos para evaluar la muestra fueron el Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes Adaptado (GTAI-A), la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y un registro de las calificaciones obtenidas por los participantes recogidos a través de un autoinforme.

Se obtuvo que la ansiedad es un fenómeno presente en población estudiantil, ya que el 25.9 % de los participantes refleja un nivel bajo de ansiedad, el 45.3 % refleja un nivel medio y el 28.9 % un nivel alto. A su vez, los resultados indican que la procrastinación es un fenómeno presente en población estudiantil. Y la correlación encontrada entre la ansiedad frente a la evaluación y la calificación media muestra que la ansiedad ante los exámenes se asocia de forma negativa con el rendimiento académico. No se ha encontrado correlación entre la procrastinación y el rendimiento académicos, así que se infirió que no afecta este último.

Un estudio realizado en Venezuela, de tipo descriptivo, mixto y de tipo transversal, por Jiménez-Romero y Cabrera-Berrezueta (2022), buscó conocer la efectividad de la respiración diafragmática como elemento para reducir la ansiedad antes de un examen en

los estudiantes universitarios. La muestra, tomada por muestreo no probabilístico intencional, fueron 46 estudiantes universitarios, comprendidos entre 18 a 20 años (21 estudiantes para el grupo experimental y 23 estudiantes para el grupo control), y el test para evaluarlos constó del test de Adaptación al español del Inventario Alemán de Ansiedad frente a los exámenes (GTAI-A).

Los resultados demuestran que la respiración diafragmática resultó ser un elemento importante para reducir la ansiedad antes de los exámenes, y fue tan significativa que recomienda ser implementada como protocolo no solo previo a situaciones de examen, sino también aplicada a la cotidianeidad frente a toda situación ansiógena.

Morel González y Vizioli (2023) realizaron un estudio en Argentina cuyo objetivo era estudiar los perfiles de afrontamiento de 100 estudiantes de la Carrera de Psicología y su relación con la ansiedad ante exámenes. Para ello utilizaron una muestra (muestro intencional no probabilístico) de 100 estudiantes, entre 19 y 47 años, de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Buenos Aires-Argentina, de los cuales 74 eran mujeres y 26 eran hombres. Se utilizaron como instrumentos datos sociodemográficos, el Inventario de Respuestas de Afrontamiento CRI-A y el Inventario de respuestas emocionales durante los exámenes (GTAI-A).

Los resultados obtenidos pudieron dar luz sobre un tema novedoso como el estudio de perfiles de afrontamiento y la relación que tiene con la ansiedad ante exámenes. Se destacó también lo importante que es el trabajo sobre intervenciones para afrontar eficazmente las situaciones de examen teniendo en cuenta los recursos personales de cada sujeto.

En Paraguay Núñez Balladares y Gavilanes Gómez (2023) realizaron una investigación cuantitativa, no experimental, de corte transversal y descriptivo–correlacional, cuyo objetivo era establecer la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. Mediante muestreo no probabilístico, por conveniencia, obtuvieron una muestra de 433 estudiantes universitarios de las carreras de Enfermería y Nutrición de la Universidad Técnica de Ambato, compuesto por 347 mujeres y 87 hombres con un rango de edades comprendidas entre 18 y los 36 años. Se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de ansiedad ante exámenes C–TAS como instrumentos de medición.

Como resultado se evidenciaron correlaciones significativas entre ambas dimensiones (procrastinación y ansiedad ante exámenes). A su vez con la dimensión de autorregulación académica encontró una relación inversa, y con la dimensión de postergación de actividades se encontró una correlación directa, con la puntuación de ansiedad ante exámenes respectivamente.

Acosta (2024), en Paraguay, realizó una revisión bibliográfica con el fin de describir la experiencia de la ansiedad frente a exámenes como fobia específica situacional, así como también las consecuencias de dicho padecimiento, su comorbilidad con otros trastornos psicológicos y los tratamientos disponibles. Se concluyó que es de vital importancia el conocimiento de la patología (ansiedad frente a exámenes) para poder realizar un diagnóstico precoz y prevención en psicoterapia, para poder evitar un mayor deterioro en la salud mental de los estudiantes.

Un estudio cuantitativo, no experimental transversal de tipo descriptivo–correlacional realizado por Arias et al (2025) en Colombia, se puso como objetivo indagar

las relaciones entre las estrategias cognitivas de regulación emocional y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de la Universidad, y determinar el efecto de esta última sobre el rendimiento académico. Se obtuvo una muestra, realizada a través de un muestreo no probabilístico, de 193 estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad, conformada por 172 participantes mujeres, 20 hombres y 1 persona prefirió no indicarlo. Los instrumentos utilizados fueron una encuesta sobre variables demográficas y académicas, la Adaptación argentina del Cuestionario de Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional (CERQ) de Garnefski y Kraaij, y el Inventario Alemán de Ansiedad Frente a los Exámenes (GTAI-A).

Los resultados obtenidos demostraron que la regulación emocional mantiene una correlación negativa con la ansiedad ante exámenes (consistente con estudios previos). Y también se corroboró la correlación positiva entre el uso de estrategias desadaptativas de regulación emocional y los niveles de ansiedad ante exámenes, y refuerzan la idea de que, para minimizar la ansiedad, es más efectivo reducir las estrategias desadaptativas que incrementar las adaptativas.

En Argentina Gimeno et al (2025) realizaron una investigación cuantitativa, descriptiva, transversal, correlacional, de tipo comparativo y predictivo, cuya finalidad era evaluar la ansiedad ante exámenes y la regulación emocional en estudiantes de distintas etapas de la carrera de Psicología. La muestra se conformó por 347 estudiantes de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, Argentina, de 18 a 63 años (92% mujeres, 8% hombres), y se tomó mediante muestreo intencional no probabilístico. Para realizarse se utilizaron un cuestionario sociodemográfico, el Inventario de respuestas emocionales

durante los exámenes (GTAI-AR) y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) como instrumentos de medición.

Dicha investigación permitió obtener evidencias acerca de las asociaciones entre la regulación emocional y la ansiedad ante exámenes (los niveles de AE aumentan como resultado de déficits en la RE), así como de las diferencias entre ésta última según la pertenencia a grupos de distintos niveles académicos. La reevaluación cognitiva se asoció negativamente a la AE y a sus dimensiones, mientras que la estrategia de RE de supresión expresiva de manera positiva.

Finalmente, Serrudo y Vizioli (2025), realizaron una revisión sistemática en Argentina con el objetivo de analizar las definiciones y descripciones presentes de ansiedad ante exámenes en la literatura científica, pudiendo de esta manera identificar puntos de convergencia, utilizándose exclusivamente estudios que trabajaran sobre estudiantes universitarios. Como resultado se obtuvo que, más allá de las diferencias mínimas en la definición de ansiedad ante exámenes, hay una tendencia actual a conceptualizarla multidimensionalmente, integrando aspectos tanto cognitivos como emocionales. Agregando también que dichos avances permiten una mayor precisión, aspecto que resulta fundamental para el desarrollo de estrategias de evaluación e intervención más eficaces.

Marco Teórico

Ansiedad

La ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura, es una sensación de preocupación o malestar general, relacionada con el miedo, que es normal que se presente frente a situaciones específicas a lo largo de la vida de las personas. En la ansiedad el peligro se percibe de manera distorsionada o sesgada, sobreestimándose cuán peligrosa es una situación, lo cual lleva a que se valoren como negativas o insuficientes las capacidades de enfrentamiento que tiene el sujeto frente a esta situación (Sanz, 1993).

Beck et al. consideran a la ansiedad como:

Un sistema complejo de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva (es decir, a modo de amenaza) que se activa al anticipar sucesos o circunstancias que se juzgan como muy aversivas porque se perciben como acontecimientos imprevisibles, incontrolables que potencialmente podrían amenazar los intereses vitales de un individuo. (Clark, D., & Beck, A., 2010, p. 23)

La ansiedad, como respuesta emocional, fue definida por Miguel Tobal como:

Una respuesta emocional, o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La respuesta de ansiedad puede ser elicitada tanto por estímulos externos o situacionales como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como peligrosos o amenazantes.

El tipo de estímulos (internos y externos) capaces de evocar la respuesta de ansiedad estará, en gran parte, determinado por las características del sujeto, existiendo notables diferencias individuales en cuanto a la propensión a manifestar reacciones de ansiedad ante las diversas situaciones. (Miguel Tobal, 1990. p. 310).

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (a partir de ahora TAG) es una condición psicológica abordada ampliamente en el DSM V (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2013). Allí se considera que la característica fundamental de este trastorno es la ansiedad y la preocupación excesiva, descrito como anticipación aprensiva, respecto a actividades o acontecimientos. Pero a su vez esta preocupación anticipada debe ser desmedida (considerando duración, intensidad y/o frecuencia de la ansiedad) comparada a lo que, en realidad o probablemente, podría ser el resultado de estos sucesos. Para ser considerado un trastorno es vital que esta preocupación interfiera con la cotidianidad de la persona que la padece, generalmente esta ansiedad siendo difícil de controlar, haciendo que la preocupación sea sostenida en el tiempo y genere rumiamientos que interfirieren con la capacidad atencional en tareas diarias. Esta preocupación no está asociada solo a una situación, sino que puede trasladarse hacia otro u otros acontecimientos.

Hay tres características que diferencian al TAG de la ansiedad no patológica: primero en el TAG las preocupaciones que se vivencian son desproporcionadas al estímulo o a la situación y generalmente afectan a la cotidianidad de la personas, a su funcionamiento psicosocial, mientras que en la ansiedad estas preocupaciones son percibidas como manejables y no son prioritarias, es decir si se presenta una situación urgente pueden posponerse; la siguiente característica es que las preocupaciones que se experimentan en el TAG pueden generar un malestar subjetivo muy alto, pueden desencadenarse aun no

estando en presencia de un estímulo ansiógeno y son más prolongadas en el tiempo; y por último en el TAG estas preocupaciones que se presentan suelen hacerlo acompañadas de síntomas físicos, y estos pueden provocar un deterioro de diferentes áreas (entre ellas el área social y/u ocupacional), y en el caso de la ansiedad cotidiana no suele estar acompañada de síntomas o malestar físico (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2013).

El TAG ha sido abordado por varios modelos explicativos alojados en el enfoque cognitivo-conductual, y cada uno de ellos ha descrito, a su entender, los mecanismos subyacentes que causan la preocupación patológica. Dentro de los que más tuvieron influencia en el ámbito de la salud mental, están el modelo de la intolerancia a la incertidumbre (Dugas et al.), el modelo de la metacognición (Wells), el modelo de la evitación cognitiva (Borkovec) y luego los modelos integrativos, como el que proponen Beck y Clark, que integran y articulan sesgos cognitivos, esquemas disfuncionales y estrategias desadaptativas de afrontamiento.

Modelo de Intolerancia a la Incertidumbre

El modelo de intolerancia a la incertidumbre fue desarrollado mayormente por Dugas, Gagnon, Ladoucer y Freeston (1998), y el mismo afirma que la intolerancia a la incertidumbre es el núcleo patológico del TAG, o sea la tendencia a reaccionar negativamente ante situaciones inciertas, o ambiguas, porque son percibidas como amenazantes, aunque objetivamente no lo sean. El hecho de que las personas con TAG perciban las eventualidades inciertas como negativos y crean que no podrán afrontarlos de manera adecuada, lleva a una mayor preocupación a modo de preparación para los posibles

resultados negativos, a pesar de que a fines prácticos la estrategia descrita no es funcional y es autopertuante (Dugas et al., 2001), y respecto a esta interpretación respecto a los exámenes se suele ver que los estudiantes universitarios sientan incertidumbre y preocupación en relación al fracaso de lo planeado (Furlan et al., 2014).

Modelo de Evitación Cognitiva

Borkovec y sus colaboradores propusieron un modelo llamado de la evitación cognitiva, que afirma que la preocupación actúa como una forma de evitación cognitiva ante imágenes mentales más amenazantes. A la vez que estas imágenes aluden respuestas emocionales intensas, la preocupación verbal disminuye, por un tiempo, la activación emocional, haciendo las veces de un pseudo mecanismo de defensa (Borkovec et al., 2004). Los supuestos básicos de este modelo son que la preocupación es predominantemente verbal, que esta reduce la activación emocional asociada con la imagen mental, que se impide el procesamiento emocional completo de las amenazas a las que se teme, y que a largo plazo se mantiene la ansiedad y se evita la habituación.

Modelo Metacognitivo

El modelo Metacognitivo de Wells desarrolla que el TAG está determinado por un sistema metacognitivo que se encuentra desregulado, y plantea que las personas con TAG presentan dos tipos de preocupación: de tipo I, que son preocupaciones normales sobre eventos externos; y de tipo II o metapreocupaciones, que son preocupaciones sobre el hecho de preocuparse. Aquí las creencias metacognitivas desadaptativas son clave en este ciclo autorreforzante (Wells, 2011) (Fisher & Wells, 2008).

El Modelo Cognitivo de Beck y Clark

El modelo Cognitivo de Beck y Clark (2012) propone un modelo más amplio que integra varios niveles de procesamiento cognitivo, desde el automático al estratégico. Este modelo afirma que el TAG se sostiene por la interacción entre esquemas disfuncionales, valoraciones negativas sobre la propia capacidad de afrontamiento, sesgos atencionales respecto a la información de las amenazas y conductas de seguridad, como evitación cognitiva. Este modelo entonces afirma que las personas con TAG interpretan, de manera sistemática, las ambigüedades como amenazas y los lleva a utilizar estrategias de afrontamiento desadaptativas, que a su vez refuerzan la activación de esquemas disfuncionales.

Ansiedad Ante Exámenes

De acuerdo con los resultados obtenidos por autores como Escalona et al. (1996) y Valero Aguayo (1999) una de las problemáticas más comunes que se pueden encontrar en estudiantes universitarios es la ansiedad ante los exámenes. En este contexto académico este tipo particular de ansiedad es potencialmente perjudicial sobre la atención y concentración de los estudiantes, pudiendo afectar por consiguiente su rendimiento en los exámenes, como también se observó que genera un malestar psicológico en quienes la padecen y que aumenta el riesgo de que los estudiantes abandonen los estudios, esto sin tener en cuenta que es muy frecuente cuando el éxito académico es una exigencia a través de la presión social (Basuela Herreras, 2005; Rosário et al., 2008). Cassidy (2002) postuló que también puede tener una influencia negativa en como los estudiantes se organizan y codifican contenidos referidos a sus estudios. Este planteo es reforzado al verse que la

relación entre ansiedad frente a exámenes y el rendimiento académico puede ser explicado mediante un constructo como las estrategias de aprendizaje (Furlán et al., 2009).

Grandis (2008) afirma que la prevalencia de la ansiedad en el ámbito de la universidad es alta, como así también que la elevada frecuencia con la que se observa el fenómeno de ansiedad media a alta frente a los exámenes en estudiantes universitarios tiene implicaciones negativas en la salud mental de los mismos.

Sarason y Mandler (1952) en la década del 50 introducen un concepto al campo, “test anxiety”, ansiedad de prueba (o evaluación), que refería a la aparición de respuestas de interferencia y autocentradas (emitidas inconscientemente) por parte del sujeto cuando se ve expuesto ante situaciones de examen.

Spielberg (1980) conceptualizó a la ansiedad frente a exámenes como un rasgo de ansiedad (algo inherente de la personalidad) de una situación específica, donde se ve a personas altamente ansiosas respondiendo ante un examen, o mejor dicho ante la amenaza que les presenta el estar bajo evaluación, con un aumento del estado de ansiedad, en contraste a las personas con bajos niveles de ansiedad. Por lo tanto, aunque estas instancias evaluativas se consideren estresantes y ansiógenas para la mayoría de los estudiantes, de cada uno de ellos y como las perciban (ya sea como una amenaza o un desafío) dependerá la proporción de las respuestas ante un examen determinado.

Conceptualizaciones Principales de la Ansiedad Frente a Exámenes

Hay tres conceptualizaciones principales de la ansiedad frente a exámenes a tener en consideración: como rasgo de la personalidad, es decir la predisposición a la ansiedad al sentirse evaluado; como una condición psicopatológica, llevando las respuestas de ansiedad

al extremo frente a situaciones de examen; y por último como un estado emocional, siendo una respuesta estado de ansiedad ante exámenes.

Respecto a la primera conceptualización, Escalona y Miguel-Tobal (1996) por su parte consideraron que la ansiedad ante exámenes es parte de un constructo más amplio que envuelve todas las situaciones donde el estudiante pueda percibirse como evaluado, desde sus capacidades y rendimiento académico. Incluso estos autores extienden aún más allá la definición, afirmando que esta ansiedad puede presentarse en otras situaciones donde la persona pueda sentirse evaluada, como una entrevista laboral, hablar en público, etc. (Escalona et al., 1996)

En la segunda definición la AE es conceptualizada como el miedo a un rendimiento deficiente en situaciones de evaluación, donde se la consideró o reconoció como una manifestación de ansiedad social (Safren et al., 2000), que incluso Furlan (2013) en sus investigaciones afirma que, aunque ansiedad ante exámenes no sea una condición incluida en manuales como el DSM V, muchos autores marcan su similitud, aunque sea parcial, con el Trastorno de Ansiedad Social (fobia social).

En una tercera forma de conceptualizar la AE autores como Furlan (2006) la definen como un estado emocional donde las experiencias previas son consideradas importantes. Incluso Newbegin y Owens (1996) afirmaban que los estados de ansiedad son sostenidos en el tiempo porque la activación emocional se encuentra asociada a estímulos inocuos que se encuentran relacionados a alguna experiencia dañina vivida en el pasado. Teniendo en cuenta esto en el caso de ansiedad ante a exámenes esta se da porque el estudiante hace una asociación con alguna experiencia negativa que ha tenido anteriormente.

Respecto a estas últimas conceptualizaciones Brenneisen et al. (2016) encontraron mayores niveles tanto de ansiedad estado como de ansiedad rasgo en mujeres en contraste con los hombres.

Otros estudios que aportan a este tema son los de Spence et al. (1956) que afirma que la dificultad de la tarea es una variable para considerar, esto porque se han encontrado resultados negativos en la relación ansiedad–rendimiento respecto a tareas que conlleven una complejidad o dificultad moderada. Se observa que cuando la tarea es sencilla se ve mejorada la ejecución en sujetos que padezcan un alto nivel de ansiedad. Esta sensación de ansiedad podría llevar al estudiante a vivir sentimientos desagradables que pueden llevar a conductas de evitación.

Desde sus investigaciones Brown y Gelder (1938) ya habían aportado que los cambios fisiológicos, y el grado en que se presenten, dependían de la dificultad del examen y de su duración, así como también del sujeto que se ve sometido a dicha situación, siendo la relación que a mayor dificultad y duración del examen, mayores serían los cambios fisiológicos en el estudiante, teniendo en cuenta también que la conducta emocional del sujeto, previo al examen, va a tener un decisivo impacto en la calificación que pueda obtener.

Siguiendo la misma línea de investigación Morris y Liebert (1969) también encontraron que la presión por tiempo, refiriéndose al limitado tiempo para la realización de un examen, también es un factor ansiógeno y que puede afectar el rendimiento en situaciones de examen en sujetos con altos niveles de ansiedad.

Álvarez et al. (2012) afirman, respecto a la sintomatología, que la ansiedad ante a los exámenes en estudiantes universitarios se puede presentar en forma de insomnio, dolores

de cabeza, náuseas, etc. los cuales pueden ir incrementando a medida que se acerca la fecha de examen. Con respecto a esto, como ya se expuso en la introducción del presente trabajo, Hoddap (1991) expuso cuatro áreas sintomáticas en las que se manifiesta la AE, donde se encuentran: la emocionalidad, referida a las percepciones de la actividad fisiológica, que pueden ir acompañadas de sensaciones de tensión e inquietud; la preocupación, en forma de pensamientos negativos relacionados a un examen, como desaprobar o una nota menor a la esperada, y a las consecuencias que ello significaría; falta de confianza, que engloba el conjunto de creencias negativas acerca de la capacidad de uno de rendir adecuadamente un examen; e interferencia, que refiere a pensamientos intrusivos que pueden ocasionar distracciones y/o bloqueos cognitivos.

El autor Ruesta (2020) afirma que ya en situación de examen la ansiedad que experimentará el estudiante dependerá de su percepción de cuán preparado se encuentra como de su capacidad y recursos para resolverlo de manera adecuada. En caso de que el estudiante sienta que no recuerda lo estudiado, o no pueda acceder a ello, su ansiedad se puede intensificar, caso contrario si puede recordar su nivel de ansiedad puede ir disminuyendo. Una vez terminado el examen hay dos situaciones ansiógenas más a las que se enfrenta el estudiante, la primera es inmediatamente terminado donde comienza a recordar sus respuestas correctas e incorrectas, y un segundo momento donde recibe los resultados de dicha evaluación.

Respecto a los estudiantes que presentan AE, Serrano & Escolar (2014) hablan de dos tipos: estudiantes que carecen de habilidades de estudio o que en su defecto carecen de autocontrol relacionada a su conducta de estudio; y por otro lado habla de estudiantes que poseen las habilidades conductuales necesarias y de hecho las ponen en práctica.

Diferencia Entre Géneros en Ansiedad Ante los Exámenes

Respecto a diferencias de género o sexo en lo que respecta a ansiedad ante los exámenes diversas investigaciones han encontrado resultados similares. Aguayo (1999) en el desarrollo de un instrumento de evaluación de ansiedad ante exámenes llamado C.A.E.X. (Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes), encontró que las mujeres obtenían puntuaciones medias mayores que las de los hombres en la escala de ansiedad ante exámenes. Agudelo et Al. (2008) encontraron resultados similares en diferentes pruebas de tamización, y Riveros et Al. (2007) hallaron también en sus investigaciones mayor prevalencia de ansiedad en mujeres.

A su vez Heredia et Al. (2008) encontraron que las mujeres utilizan, en contraste con los hombres, con más frecuencia estrategias de orientación a la tarea, así como también búsqueda de apoyo social, lo que lleva a interpretar que el género es una variable influyente en éste área.

Grandis (2008) obtuvo, a través de una evaluación con el CAFEU (Cuestionario de Evaluación de la Ansiedad Frente a los Exámenes Universitarios), que las mujeres puntuaron más alto en cada factor comportamental (pensamientos y preocupaciones de tipo cognitivo, factor fisiológico y conductas de evitación), con mayor manifestación de estos, respecto al sexo masculino.

También Furlan et al. (2009) y Moyano (2010) obtuvieron resultados semejantes en sus respectivas investigaciones, en las que se proponían medir ansiedad frente a exámenes en población argentina, donde las mujeres obtuvieron valores mayores (diferencia pequeña y significativa) que los hombres respecto a niveles de ansiedad cognitiva.

Álvarez et Al. (2012) encontraron a su vez diferencias significativas de ansiedad ante exámenes entre hombres y mujeres, siendo las últimas quienes manifestaban este fenómeno en mayor grado, pero recomendaban una más amplia valoración debido a lo novedoso de las investigaciones que medían diferencia entre género en esta área.

Método

El presente trabajo tiene como objetivo evaluar la incidencia de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes que cursan la Licenciatura en Psicología en Universidad de Flores sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro, Argentina. Para llevar adelante la investigación, se trabajará con un diseño empírico, de tipo cuantitativo, exploratorio, transversal.

Población Y Muestra

La selección de la muestra se realizó a través de un muestreo no probabilístico por accesibilidad, conformada por una población de 50 participantes, de los cuales fueron 84% mujeres (N=42), 16% hombres (N=8), con una edad comprendida entre 19 y 42 años, de la Licenciatura en Psicología en UFLO sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro, Argentina. Se eligió una muestra conformada por estudiantes a los cuales se llegó mediante el link de formularios de Google.

El criterio de selección de los participantes a la muestra consistió en: estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la universidad UFLO Sede Comahue, en Cipolletti, que se encuentren en transcurso de la carrera de grado.

Instrumentos Y Procedimientos

Con relación a los instrumentos, se realizó la recolección de datos a través de un cuestionario sociodemográfico, del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), adaptación argentina por Vizioli et al. (2020), y la Escala de ansiedad cognitiva frente a los exámenes (S-CTAS) (Cassady & Johnson., 2002), adaptación argentina por Furlan et al. (2010).

El cuestionario sociodemográfico se elaboró con el fin de conocer características de la población de la muestra.

El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) (Beck et al., 1988), creado por el psicólogo Aaron T. Beck, es un cuestionario autoadministrable que consta de 21 ítems diseñados para medir la gravedad de los síntomas de ansiedad clínica (diferenciados de los síntomas de depresión). Cada uno de estos ítems refleja un síntoma de ansiedad, el cual los encuestados deberán calificar, mediante una escala Likert de 4 puntos, cuánto se vieron afectados por el mismo en el transcurso de la última semana. Los resultados son interpretados por puntajes totales (0–7 mínima, 8–15 leve, 16–25 moderada, 26–63 grave), que se obtienen sumando los puntos de los 21 ítems, siendo cada uno calificado del 0 a 3. A su vez este inventario fue adaptado para su uso en la población argentina por Vizioli y Pagano (2020), que afirmaron que “el inventario presenta propiedades psicométricas adecuadas para la población argentina, con evidencias de validez de constructo a través de análisis factoriales confirmatorios, y una consistencia interna de alfa ordinal de .93, y un omega ordinal de .95” (p. 33).

La Escala de ansiedad cognitiva frente a los exámenes (S-CTAS) (Cassady & Johnson., 2002) (en inglés Spanish Cognitive Test Anxiety Scale), es una escala que consta de 16 ítems calificables, mediante una escala Likert de 4 alternativas de respuesta (“nada frecuente en mi” a “muy frecuente en mi”), cuyas puntuaciones se obtienen sumando las respuestas a todos los ítems, oscilando entre 16 y 64. La escala tiene una consistencia interna de ($\alpha = .88$). Dicha escala fue adaptada a la población argentina por Furlan et al., en el año 2010, donde se establecieron puntos de cortes para varones (47) y para mujeres (52), que derivan de un puntaje Z, considerando el límite en $1 \frac{1}{2}$ Z por encima de la media. Las personas que

obtienen una puntuación mayor a este punto de corte se consideran con elevada probabilidad de presentar dificultades emocionales en relación a los exámenes.

El análisis de resultados se realizó con los programas de análisis estadísticos SPSS v27.0.1, de IBM, y el Statistica 8.0, de Statsoft.

Procedimiento

Para poder administrar los instrumentos a la muestra seleccionada, se estableció contacto de manera virtual con los estudiantes mediante la difusión de un enlace de formularios de Google, al que se podía acceder para ser completado por ellos.

Una vez accedido al enlace del formulario de Google se puede visualizar una introducción a los estudiantes a la naturaleza de la investigación, tanto las temáticas abordadas como los objetivos, y donde se les invitó a participar en el trabajo de investigación mediante la respuesta de los cuestionarios (tanto sociodemográfico como del inventario y la escala). Para poder continuar a dichos cuestionarios era requerimiento excluyente aceptar el consentimiento informado, caso contrario no se podía seguir respondiendo por razones de aspecto ético. Los cuestionarios son autoadministrables, y están conformados inicialmente por una presentación del trabajo sumado al consentimiento informado, luego por el cuestionario sociodemográfico y finalmente por el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y la Escala de ansiedad cognitiva frente a los exámenes (S-CTAS) (estos últimos con la finalidad de recolectar información de manera más puntual y conceptual acerca de las variables a investigar). Una vez obtenida la muestra requerida de 50 estudiantes se procedió al cierre del Google Form para no obtener cambios en los resultados una vez empezado el análisis de los estos.

Con respecto a los aspectos éticos de la toma muestral se garantizó la confidencialidad de la información recopilada y se informó a los participantes la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento sin perjuicio alguno. Como también aclarando que los resultados personales obtenidos podían ser proporcionados si así los solicitaban.

Resultados Y Discusión

Cuestionario Sociodemográfico

De la totalidad de la muestra el 84% (N=42) de los participantes eran mujeres y 16% (N=8) eran hombres, con una edad comprendida entre 19 y 42 años.

Respecto a los años de cursado 30% (N=15) pertenecían al segundo año, 38% (N=19) pertenecían al tercer año y 32% (N=16) se encontraban cursando el cuarto año de la carrera, con una cantidad de finales aprobados aproximados que iban desde 4 a 47 finales.

Con respecto al lugar de residencia la mayoría de los participantes, un 44% (N=22), pertenecían a la localidad de Cipolletti, seguidos por un 30% (N=15) habitantes de Neuquén Capital y el restante 26% pertenecientes a diversas localidades (Allen, Cutral Co, Fernandez Oro, etc.).

El 54% (N=27) de la totalidad de la muestra respondió que no trabajaba, mientras que el 46% (N=23) afirmó que sí trabajaban. Respecto a la muestra que respondió afirmativo las horas trabajadas por día variaban entre una hora y media y 8 horas diarias, siendo el mayor porcentaje, 21.7% (N=5), de jornada laboral de 6 horas.

Por último, el 8% (N=4) viven solos, el 28% (N=14) viven con otra persona, el 40% (N=20) viven con dos personas y el 24% (N=12) viven con tres o más personas.

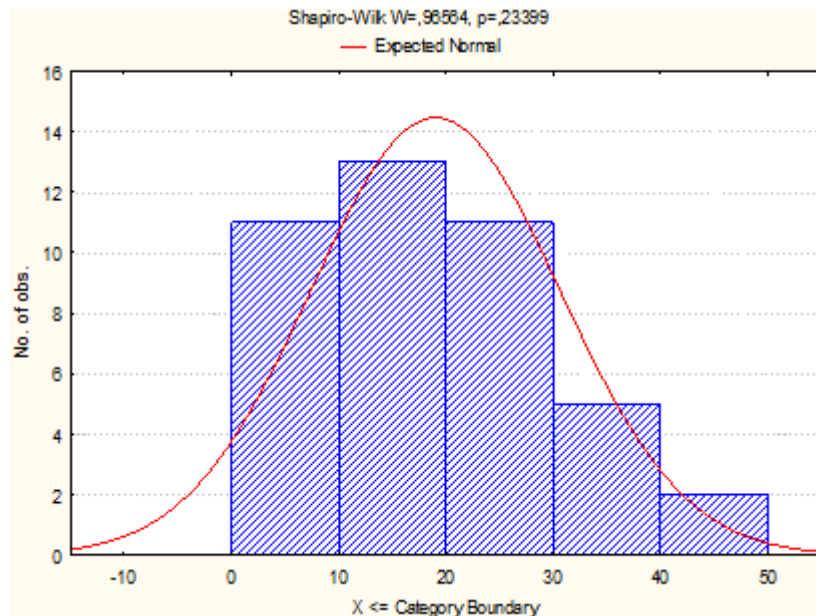
Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

En primera instancia con la finalidad de saber si se pueden diferenciar los grupos (femenino y masculino) mediante la Prueba T de Student, se debieron chequear los supuestos de Normalidad de datos, de Igualdad de Varianzas y de Errores independientes.

El chequeo de normalidad para ambos grupos se realizó con la prueba de Shapiro-Wilk (método estadístico que es considerado la prueba más potente para contrastar la normalidad de un conjunto de datos). En la Figura 1, correspondiente al sexo femenino, se observan resultados de $W=0,96564$, $p=0,23399$, cuya interpretación lleva a confirmar que no se rechaza la normalidad de dicho grupo ($p > 0,05 \rightarrow$ no se rechaza la normalidad; $p \leq 0,05 \rightarrow$ se rechaza la normalidad).

Figura 1

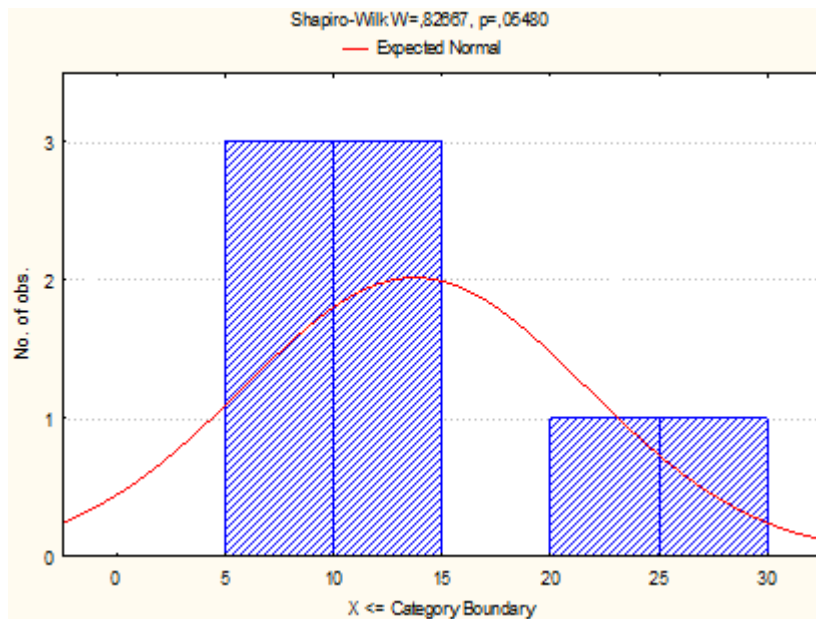
Shapiro-Wilk, sexo femenino (BAI)



Por otro lado, en la Figura 2, correspondiente al sexo masculino, los resultados fueron $W=0,82667$, $p=0,05480$, siendo el resultado que $p > 0,05$, no se rechaza la normalidad, pero al ser el resultado muy cercano al límite donde si se rechaza la normalidad, y teniendo en cuenta que la muestra es $N=8$, el test tiene muy baja potencia, lo que lleva a suponer que el resultado es muy inestable y depende mucho de uno o dos valores.

Figura 2

Shapiro-Wilk, sexo masculino (BAI)



Por lo tanto, debido al tamaño reducido del grupo masculino (N=8) y a la ausencia de garantías de normalidad no se pudo continuar con los siguientes supuestos y se procedió a la utilización de la prueba de Mann-Whitney U (método estadístico no paramétrico que se utiliza para comparar dos grupos independientes que sirve como alternativa a la Prueba T de Student cuando los datos violan supuestos de normalidad o son ordinales), Tabla 1, para comparar los niveles de ansiedad según sexo.

Tabla 1

Test Mann-Whitney U (Bai)

	Suma de Rangos – Femenino	Suma de Rangos – Masculino	U	Z	p-level
Ansiedad	1120,500	154,5000	118,5000	1,309909	0,190228

	Z- ajustado	p- level	Valid N – Femenino	Valid N – Masculino	2-sided – exact p
Ansiedad	1,311453	0,189706	42	8	0,194136

Con los tamaños muestrales de Femenino N=42, Masculino N=8 y Total N=50, se obtuvieron resultados estadísticos del test de: U de 118,5, Z de 1,3099, un p (asintótico, 2 colas) de 0,190 y un p exacto (2-sided exact p) de 0,194, lo cual lleva a la decisión estadística de $p \approx 0,19 > 0,05$, lo cual significa que no se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, la conclusión inferencial sería que no se encuentran diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad, obtenidos a través del BAI, entre mujeres y hombres, para la muestra observada.

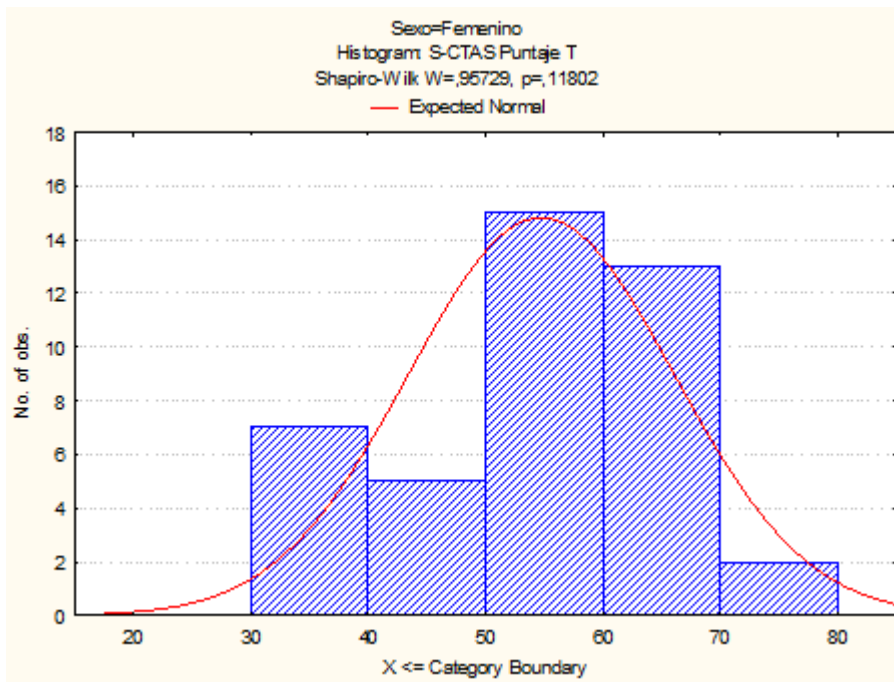
Escala de Ansiedad Cognitiva Frente a los Exámenes (S-CTAS)

Al igual que con el BAI se realizó un chequeo de los supuestos de Normalidad de datos, de Igualdad de Varianzas (Homocedasticidad) y de Errores independientes con el fin de corroborar la viabilidad de diferenciación entre los grupos femenino y masculino.

Nuevamente el chequeo del supuesto de Normalidad se realizó mediante la prueba de Shapiro-Wilk. En la Figura 3, correspondiente al sexo femenino, se observan resultados de $W=0,95729$, $p=0,11802$, cuya interpretación lleva a confirmar que no se rechaza la normalidad de dicho grupo ($p > 0,05 \rightarrow$ no se rechaza la normalidad), y siendo el $p=0,11$ no hay ninguna evidencia de desviaciones de la normalidad.

Figura 3

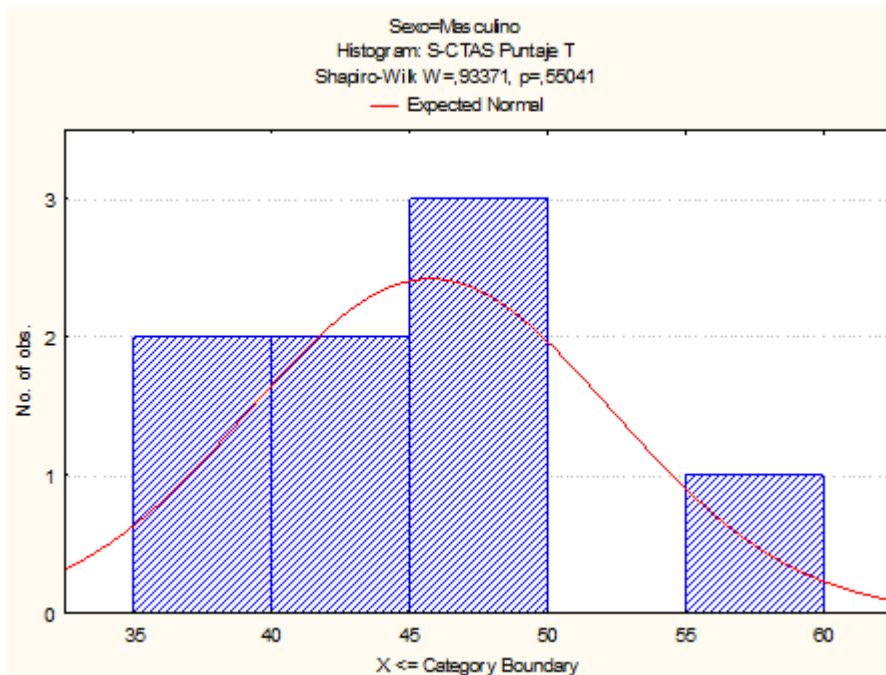
Shapiro-Wilk, sexo femenino (S-CTAS)



En la Figura 4, correspondiente al sexo masculino, se obtuvieron resultados de $W=0,93371$, $p=0,55041$, cuya interpretación lleva a confirmar que no se rechaza la normalidad de dicho grupo ($p > 0,05 \rightarrow$ no se rechaza la normalidad), y siendo el $p=0,55$, al igual que en el grupo anterior, no hay ninguna evidencia de desviaciones de la normalidad.

Figura 4

Shapiro-Wilk, sexo masculino (S-CTAS)



Luego se procede al chequeo de Igualdad de Varianzas (homocedasticidad)

mediante el test de Levene en la Tabla 2.

Tabla 2

Test de Levene (S-CTAS)

	MS - Efecto	MS - Error	F	p
S-CTAS Puntaje T	98,80509	34,29299	2,881204	0,096095

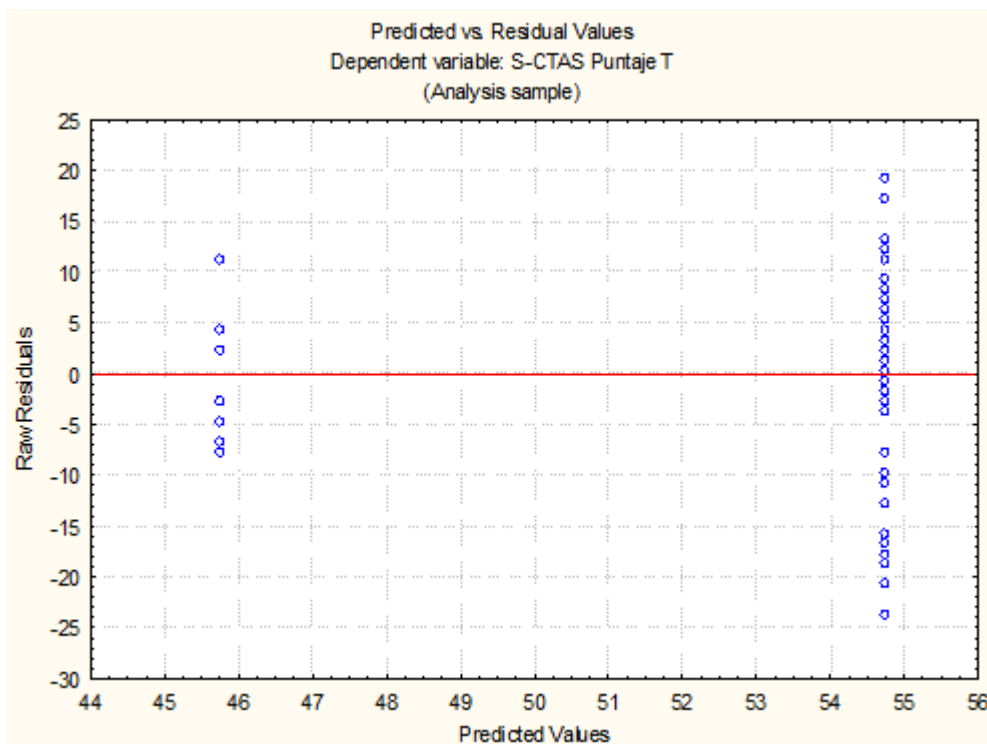
El resultado obtenido de $p=0,096$ en el test de Levene da la pauta de que no se rechaza la igualdad de varianzas ($p \leq 0,05 \rightarrow$ varianzas distintas, $p > 0,05 \rightarrow$ no se rechaza homogeneidad), pudiéndose de esta manera proseguir a chequear el último supuesto, el de Errores independientes (o independencia de las observaciones).

En la Figura 5 se puede ver que la independencia de los errores se evaluó mediante la inspección del gráfico de residuos frente a valores predichos. Los residuos se encuentran distribuidos aleatoriamente alrededor de cero, sin observarse patrones sistemáticos, lo que

sugiere que se cumple el supuesto de independencia. Ya cumplidos los tres supuestos en los resultados obtenidos mediante el S-CTAS se pudo proceder con la Prueba T de Student.

Figura 5

Independencia de Errores (S-CTAS)



Se realizó una Prueba T de Student (Tabla 3) para muestras independientes con el fin de comparar el puntaje T del S-CTAS según sexo. Los resultados indicaron diferencias estadísticamente significativas entre mujeres (M=54,74; DE=11,31) y varones (M=45,75; DE=6,58), $t(48)=2,17$, $p=0,035$, con un tamaño del efecto grande (Cohen's $d=0,84$). El valor $t=2,17$ indica que la diferencia entre medias es 2,17 errores estándar por encima, y cuanto mayor es t hay mayor evidencia contra la hipótesis nula (H_0), por lo tanto, con un $\alpha=0,05$, aquí esa diferencia es suficiente para que $p < 0,05$. Entonces se puede afirmar que existe una diferencia estadísticamente significativa en el puntaje T del S-CTAS entre mujeres y varones, siendo mayor en el grupo femenino.

Tabla 3

Prueba T de Student (S-CTAS)

	Media – Femenino	Media – Masculina	Valor-T	DF	P	
S-CTAS						
Puntaje T	54,73810	45,75000	2,167303	48	0,035204	

	Valid N – Femenino	Valid N – Masculino	Desviación Estándar – Femenino	Desviación Estándar – Masculino	F-Ratio – Varianzas	P – Varianzas
S-CTAS						
Puntaje T	42	8	11,30952	6,584614	2,950041	0,137533

Discusión

Al objetivo general del presente estudio: *Evaluar la incidencia de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes que cursan la Licenciatura en Psicología en UFLO sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro, Argentina*, se observa en los resultados obtenidos que mediante la Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes (S-CTAS), que el 82% (N=41) no presentan dificultades ante exámenes, pero si un 18% (N=9) tienen la posibilidad de presentar ansiedad clínicamente significativa frente a situaciones de examen. Dicho resultado refuta la primera hipótesis (H1) que afirmaba que existe una alta incidencia de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de la Licenciatura en Psicología en UFLO. Estos

resultados son similares a las aproximaciones de Escalona et al. (1996), donde se estimaba una incidencia de entre el 15% y 25% de ansiedad ante los exámenes, y similares a las de Núñez Balladares et al. (2023) que obtuvieron una incidencia del 10.2% de ansiedad ante exámenes, y que en los antecedentes de su investigación reportaban resultados de 16.6% en Israel (Ne’Eman–Haviv et al., 2019) y 52.3% en Etiopía (Tsegay et al., 2019).

Respecto al primer objetivo específico donde se pretendía distinguir los principales efectos asociados a la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios de la Licenciatura en Psicología en UFLO sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro, Argentina, se obtuvo que los cinco resultados con mayor puntaje en el S-CTAS fueron (de mayor a menor):

- “9. Realizar bien los exámenes me preocupa más de lo que debería” con una suma total de 157 puntos;
- “8. Después de rendir un examen siento que podría haberlo hecho mejor” con un total de 155 puntos;
- “6. Durante los exámenes muchas veces suelo pensar que tal vez no soy muy brillante” con 142 puntos;
- “3. Durante los exámenes pienso mucho en las consecuencias de reprobado” con 140 puntos; y por último;
- “1. La preocupación por los exámenes me quita el sueño” con una suma de 133 puntos.

Dichos resultados son consistentes con la sintomatología expuesta por Hoddap (1991), más específicamente los describe como “preocupación”, “falta de confianza” y “emocionalidad”.

Para responder al segundo objetivo específico donde se busca identificar los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Psicología en UFLO sede Comahue, en Cipolletti, Río Negro, Argentina, los resultados se interpretaron a través de los puntajes obtenidos mediante la suma de todos los ítems en el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), donde la primera opción valía 0 puntos, la segunda 1, la tercera 2 y la cuarta opción valía 3. Se obtuvo que, de los estudiantes que conforman la muestra, el 16% (N=8) presenta un nivel de ansiedad mínima, el 30% (N=15) presenta un nivel de ansiedad leve, el 32% (N=16) presenta un nivel de ansiedad moderado y el 22% (N=11) presenta un nivel de ansiedad grave. Estos resultados son similares a los obtenidos por Manchado Porras y Hervías Ortega (2021) y por Grandis (2008).

A su vez no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad entre mujeres y hombres en los datos obtenidos a través del BAI, y analizados a través del Test Mann–Whitney U. Estos resultados parecen diferir de los obtenidos por Martínez et al (2021) y por Brenneisen et al. (2016), esto puede deberse a diferentes causas, como por ejemplo a diferencias culturales, ya que los mencionados estudios fueron hechos en España y Brasil, respectivamente, pero dicha diferencia debería indagarse mediante una investigación más profunda.

Finalmente, para responder al último objetivo específico del trabajo, siendo este examinar si existen diferencias significativas en ansiedad ante los exámenes según sexo en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Psicología en UFLO sede Comahue, en

Cipolletti, Río Negro, Argentina, se remite a los resultados de la Prueba T de Student para muestras independientes. En estos se puede ver que hay diferencias estadísticamente significativas entre mujeres ($M=54,74$; $DE=11,31$) y varones ($M=45,75$; $DE=6,58$), siendo mayor en el grupo femenino. Dicho resultado afirma la segunda hipótesis (H2) que afirmaba que existen diferencias significativas de ansiedad cognitiva ante los exámenes según sexo en estudiantes de la Licenciatura en Psicología en UFLO. Dichos resultados coinciden con los resultados obtenidos en otras investigaciones realizadas en Argentina, por Furlan et al. (2009) y Moyano (2010). A su vez, otros autores como Aguayo (1999), Álvarez et Al. (2012), en España, y Núñez Balladares et al. (2023), en Paraguay, también obtuvieron resultados similares.

En resumen, el 82% ($N=41$) de los integrantes de la muestra no presentan dificultades ante exámenes, pero si un 18% ($N=9$) tienen la posibilidad de presentar ansiedad clínicamente significativa frente a situaciones de examen, y en estos se puede ver que hay diferencias estadísticamente significativas entre mujeres ($M=54,74$; $DE=11,31$) y varones ($M=45,75$; $DE=6,58$), siendo mayor en el grupo femenino. Y a su vez, de los estudiantes que conforman la muestra, el 16% ($N=8$) presenta un nivel de ansiedad mínima, el 30% ($N=15$) presenta un nivel de ansiedad leve, el 32% ($N=16$) presenta un nivel de ansiedad moderado y el 22% ($N=11$) presenta un nivel de ansiedad grave, pero no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad entre ambos géneros.

Conclusión

Aportes y Contribuciones de la Investigación

El presente trabajo aporta conocimientos acerca del estado actual de los estudiantes de la muestra seleccionada de la Licenciatura en Psicología respecto a ansiedad ante exámenes y ansiedad en general, para así poder desde la institución, actuar acorde a la actualidad y así ofrecer un ambiente académico más enriquecedor para los estudiantes, mejorando así su desempeño académico y promoviendo su salud y bienestar.

Los resultados de la presente investigación pueden utilizarse como aportes para poder desarrollar estrategias de prevención, detección e intervención tanto de ansiedad en estudiantes como de ansiedad ante exámenes en los mismos.

A su vez, puede considerarse este trabajo como un puntapié para realizar una investigación similar abarcando diferentes carreras dictadas en la UFLO, ya que los conocimientos a adquirir favorecerían un plan de acción para poder contrarrestar los efectos negativos de la ansiedad ante los exámenes y así fomentar la salud mental en los estudiantes.

También se pueden considerar los resultados obtenidos en esta investigación como un aporte teórico y empírico al campo del estudio de la ansiedad ante los exámenes a modo de antecedente para futuras investigaciones apuntadas al mismo objeto de estudio en el Alto Valle.

Limitaciones de la Investigación

Respecto a posibles limitaciones de la presente investigación debe considerarse la forma en la que se interpretaron las variables, esto es exclusivamente a través de autoinformes, ya que está la posibilidad de que puedan producirse sesgos propios de la misma autoobservación de los estudiantes. Es recomendable, para futuras investigaciones, utilizar adicionalmente otros métodos como observacionales o técnicas de recolección de datos como la entrevista. A su vez se debe tener en cuenta la naturaleza transversal del estudio, lo cual no contempla cambios a lo largo del tiempo en las variables.

Otro aspecto a tener en cuenta también es el tamaño de la muestra (N=50), ya que cabe la posibilidad de que esta fuera poco representativa considerando, por ejemplo, que la muestra masculina conformaba solo el 16% del total de la misma.

En el presente trabajo tampoco se han tenido en cuenta la posible influencia de otras variables de interés, como año de cursado, edad, etc.

Líneas de Investigación Futuras

A partir de lo expuesto se considera que la presente investigación puede abrir el campo para estudiar ansiedad ante los exámenes en relación con otras variables como rendimiento académico, procrastinación académica, etc., en estudiantes universitarios, con muestras más grandes y a través de un estudio longitudinal, que se podría beneficiar de hacer un seguimiento de estudiantes a lo largo de toda, o gran parte, de la carrera, incluso con grupos control y experimentales donde se apliquen técnicas de relajación previas a una situación de examen.

Se recomienda también realizar nuevas investigaciones donde se relacione lo investigado en el presente trabajo a la variable de año de cursado, para corroborar si hay diferencia en los niveles de ansiedad y ansiedad ante los exámenes a medida que se avanza en la carrera, ya que las investigaciones que se revisaron muestran resultados significativamente diferentes entre sí.

Sería recomendable, a su vez, una mayor investigación de ansiedad ante los exámenes como constructo, para poder unificarlo entre diferentes enfoques y teorías, ya que hay diferencias a la hora de abordarlo (como fobia específica, como parte del trastorno de ansiedad generalizado, etc.).

Propuestas de Intervención

Introducción

A partir de lo desarrollado en el apartado Resultados y Discusión del presente trabajo se propone un taller donde los estudiantes puedan aprender acerca de la ansiedad ante los exámenes y también a registrar sus pensamientos y sentimientos ante estas o cualquier situación ansiógena para ellos.

Muchas veces las personas dan por sentado que es la ansiedad y qué es lo que sienten, o incluso a veces no lo registran ni se lo plantean, el propósito de este taller sería proponer de manera preventiva informar para poder mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, apuntando a de esta manera ayudar a la salud psicoemocional y eventualmente mejorar su desempeño académico.

Objetivo General

- Que los estudiantes puedan identificar y aprender a controlar la ansiedad ante los exámenes.

Objetivos Específicos

- Psicoeducar a los estudiantes acerca de la ansiedad frente a exámenes.
- Fomentar el autoconocimiento de los participantes para poder identificar los pensamientos irracionales y estrategias de afrontamiento no sanas relacionadas a situaciones de examen.
- Entrenar a los estudiantes en el control de sus pensamientos y que puedan centrar su atención de manera eficaz en la tarea a realizar.
- Otorgar herramientas y estrategias basadas en la evidencia para el control de la ansiedad.

Aspectos Metodológicos

Población Destinataria

La población destinataria sería todo estudiante de la Universidad de Flores, indistinto de que carrera curse o en qué año de esta se encuentre.

Profesionales Intervinientes

El taller estaría dictado por el gabinete de SAU de la UFLO, supervisado desde el Área de Psicología.

Metodología De Trabajo Propuesto

La metodología sería grupal y presencial.

Cantidad De Encuentros Y Organización Horaria

Se propone un total de dos encuentros, un encuentro por semana, con una duración de dos horas.

Lugar De Encuentro

Espacio SAU en la UFLO sede Comahue, ubicada en Av. Mengelle 8, en Cipolletti, Río Negro.

Recursos Económicos y Materiales

Los recursos económicos y materiales serían solventados por la institución. La proyección de gastos abarcaría impresiones, proyector, diseño de promoción del taller acompañado del QR, producción del formulario de Google con el BAI para autoadministración, etc.

Desarrollo de los Encuentros

En primera instancia el taller se promocionaría dando la posibilidad de escanear un QR que lleve a un formulario donde se completaría el BAI para que el participante pueda conocer su nivel de ansiedad, eso sería a forma de promoción, donde una persona con ansiedad moderada a grave al corroborar esto muy factiblemente tomaría la decisión de ir. Se propone el BAI porque es de fácil autoadministración y el cálculo de los resultados es

también simple, crear un formulario de Google que calcule los resultados y de una respuesta automática al participante no es complejo en lo absoluto.

En el primer encuentro constaría de un taller informativo, de psicoeducación, donde se explicaría la base teórica de la ansiedad (como se manifiesta, síntomas, situaciones ansiógenas, etc.), con el fin de aprender a reconocer cuáles son las situaciones ansiógenas para uno y cuáles son los pensamientos que aparecen frente a ellas. Luego esto llevaría a abordar la ansiedad ante los exámenes, que se explicaría brevemente la base teórica del concepto para luego explicar los efectos que tiene en los estudiantes, desde la evidencia empírica, y como puede afectar tanto el rendimiento como el bienestar general.

Se darían técnicas de relajación, como diferentes tipos de respiraciones (abdominal profunda, triangular), relajación muscular progresiva, haciendo hincapié en el hecho de que una vez que se aprenden estas técnicas se pueden aplicar en cualquier situación, se daría un ejemplo pidiendo que todos los participantes, en el lugar donde estén sentados, hagan un ejercicio de respiración abdominal profunda guiado, para demostrar que se puede aplicar muy fácilmente en el mismo banco donde van a realizar el examen segundos antes de realizarlo (o incluso durante la realización si perciben que su nivel de ansiedad aumenta al punto que pueda interferir en su desarrollo) y para finalizar se proporcionaría la técnica de registro de pensamientos, explicándola con ejemplos, para que lo hagan antes del segundo encuentro, invitándoles a completarlo con las situaciones de examen y con cualquier otra situación que quieran.

El segundo encuentro abriría con una charla donde se preguntaría cómo les fue con la actividad de registro de pensamientos, haciendo énfasis con relación a situaciones de examen. Aquí se buscaría que los estudiantes puedan detectar los pensamientos

irracional, como exigencias irracionales respecto al rendimiento, para poder bajar estas expectativas u objetivos a la realidad. Luego de esto se hablaría de regulación emocional, desarrollando las estrategias centradas en la emoción y las estrategias centradas en la situación, para poder utilizar ambas de acuerdo nos parezca más acertado según nuestro juicio.

Posteriormente se hablaría de las estrategias de afrontamiento, ejemplificando con estrategias poco saludables y saludables, y con situaciones de ejemplo, y dando un ejercicio que puedan hacer en sus casas donde se describa un problema, luego escribir las estrategias de afrontamiento poco saludables que uno usa, pensar las consecuencias que estas pueden tener, y luego pensar una estrategia alternativa, que sea saludable, y pensar los resultados y que tan difícil podría ser aplicarla. Esto con el fin de poder visualizar que a veces utilizar una estrategia de afrontamiento saludable es más fácil de lo que nos hacemos creer.

Luego se hablaría del diálogo interno de afrontamiento positivo, y como las declaraciones positivas nos pueden animar y ayudar a sobrellevar momentos difíciles, y se darían ejemplos de verbalizaciones de afrontamiento positivas (“He hecho esto antes y lo puedo hacer de nuevo”, “Estoy preparado para rendir este examen, estoy estudiando hace tiempo”, “Pará y respirá, puedo hacer esto”, etc.).

La actividad finalizaría con una explicación breve de la terapia de exposición, más específicamente de la desensibilización sistemática y se daría un ejercicio de “Plan de acción de exposición”, donde en una hoja el estudiante pueda completar ciertas preguntas para poder ver y analizar con más racionalidad la situación de examen, o cualquier situación que considere ansiógena.

Plan de acción de exposición

Situación a practicar en esta semana: _____

Antes de realizar la exposición, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es lo peor que podría pasar en esta situación?

2. ¿Cuál es la probabilidad de que eso suceda?

3. Evaluar la evidencia a favor y en contra de la probabilidad de que suceda.

4. ¿Cuál es el plan de contingencia si sucede "lo peor"?

5. Identifica las habilidades (respiración, autoinstrucciones, relajación) que utilizarás durante la exposición:

Referencias

- Acosta, N. C. C. (2024, April). Ansiedad frente a exámenes, un tipo de ansiedad fóbica que se presenta en el contexto académico. In *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas* (Vol. 57, No. 1, pp. 103–114).
- Aguayo, L. V. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 15(2), 223–231.
- Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas [Test anxiety in college students: Relationships with personal and academic variables]. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333–354.
- Arias, C. B., del Valle, M. V., Zamora, E. V., Román, M. C., Sulpizio, M., y Urquijo, S. (2025). Regulación emocional y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Psychologia*, 19(1), 57–70.
- Arias, C., Román, M. C., & Sulpizio, M. (2022). Regulación emocional y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios [Emotional regulation and test anxiety in university students].
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.^a ed.).
- Ávila-Toscano, J. H., Hoyos, S., González, D., & Cabrales, A. (2011). Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 255–268.

- Ávila-Toscano, J. H., Vargas-Delgado, L. J., Rambal-Rivaldo, L. I., & Oquendo-González, K. P. (2021). Ansiedad ante exámenes en universitarios: papel de engagement, inteligencia emocional y factores asociados con pruebas académicas. *Psicogente*, 24(46), 82-105.
- Bausela Herreras, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere*, 9(31), 553-557.
- Beck, A. T. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclée de Brouwer.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O. M., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk. & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77-108). Guilford Press.
- Brenneisen Mayer, F., Souza Santos, I., Silveira, P. S., Itaquí Lopes, M. H., de Souza, A. R. N. D., Campos, E. P., ... & Tempski, P. (2016). Factors associated to depression and anxiety in medical students: a multicenter study. *BMC medical education*, 16(1), 282.
- Brown, C.H. y Gelder, D.V. (1938). Emotional reactions before examinations: I. Psychological changes. *The Journal of Psychology*, 5 1-9.
- Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., & Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 11(1), 79-89.
- Cassady, J. (2002). The impact of cognitive test anxiety on text comprehension and recall in the absence of external evaluative pressure. *Applied Cognitive Psychology*, 18, 311-325.

- Clark, D., & Beck, A. (2010). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Ciencia y práctica. Desclée de Brouwer.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*. Desclée de Brouwer.
- Dominguez-Lara, S. A., Bonifacio-Vilela, M., & Caro-Salazar, A. (2016). Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología*, 6(2), 45-56.
- Dominguez-Lara, S. A., Calderón-De la Cruz, G., Alarcón-Parco, D., & Navarro-Loli, J. S. (2017). Relación entre ansiedad ante exámenes y rendimiento en exámenes en universitarios: análisis preliminar de la diferencia según asignatura. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 11(1), 166-176.
- Escalona, A., & Miguel-Tobal, J. J. (1996). La ansiedad ante los exámenes: Evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 2, 195-209.
- Fisher, P. L., & Wells, A. (2008). Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: A case series. *Cognitive and Behavioral Practice*, 15(3), 298-311.
- Francisquelo, M. N., & Furlan, L. (2015). Ansiedad ante los exámenes y rasgos de personalidad en estudiantes universitarios. In VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXII Jornadas de Investigación XI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Furlan, L.A. (2006). Ansiedad ante los exámenes. Qué se evalúa y cómo? *Evaluar*, 6, 32-51.

- Furlan, L.A. (2013). Eficacia de una Intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios Argentino. *Revista Colombiana de Psicología*, 22, 75–89
- Furlan, L. A., Ferrero, M. J., & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31–39.
- Furlan, L. A., Cassady, J. C., & Pérez, E. R. (2009). Adapting the Cognitive Test Anxiety Scale for use with argentinean university students. *Internacional Journal of Testing*, 9(1), 3–13.
- Furlán, L., Rosas, J.S., Heredia, D., Piamontesi, S., & Illbele, A. (2009). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 5(12), 117–124.
- Furlán, L., Piemontesi, S., Heredia, D., & Rosas, J. S. (2015). Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y Tratamiento. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 37–53.
- Gimeno, L. C., Cultraro, F. A., & Vizioli, N. A. (2025). Ansiedad ante exámenes y regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista CES Psicología*, 18(3), 86–97.
- Grandis, A. (2009). Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios. Unpublished doctoral dissertation). Faculty of Medical Sciences, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.
- Heredia, D., Piemontesi, S., Furlan, L., & Hodapp, V. (2008). GTAI-A: Adaptación del Inventario Alemán de Ansiedad Frente a los Exámenes. *Evaluar*, 8, 46–60.

- Heredia, D., Piemontesi, S., Furlan, L., & Pérez, E. (2008). Adaptación de la escala de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre pre-examen (COPEAU). *Avaliação psicológica*, 7(1), 1–9.
- Hodapp, V. (1991). Das Prüfungsängstlichkeitsinventar TAI-G: Eine erweiterte und modifizierte Version mit vier Komponenten [The Test Anxiety Inventory TAI-G: An expanded and modified version with four components]. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 5, 121–130.
- Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 27, 111–118.
- Jiménez-Romero, M. N., & Cabrera-Berrezueta, L. B. (2022). Evaluación académica y ansiedad en estudiantes universitarios. *EPISTEME KOINONIA*, 5(1), 860–883.
- Leyfer, OT; Ruberg, JL; Woodruff-Borden, J (2006). «Examination of the utility of the Beck Anxiety Inventory and its factors as a screener for anxiety disorders.». *Journal of Anxiety Disorders* 20 (4): 444–58.
- Liebert, R.M., & Morris, L.W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975–978.
- Manchado Porras, Malena, & Hervías Ortega, Federico. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 242–258.
- Martínez, M. F., Caballero, I. G., de la Cruz, S. P., & Cruz, J. C. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, (112), 3.

- Matthews, G., Hillyard, E.J., and Campbell, S. E. Metacognition and maladaptive coping as components of test anxiety. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 6111-125. (1999).
- Medrano, L., & Moretti, L. (2013). Eficacia de un programa de entrenamiento para disminuir manifestaciones cognitivas de ansiedad ante los exámenes en ingresantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(1), 41-52.00
- Miguel Tobal, J.J. (1990). La ansiedad. En J. Mayor y L. Pinillos (eds.): *Tratado de Psicología General: Motivación y Emoción* (Vol. 3), pp. 309-344. Madrid: Alhambra.
- Morel González, Celina Elizabeth, & Vizioli, Nicolás Alejandro. (2023). Perfiles de afrontamiento y su relación con la ansiedad ante exámenes en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología (PUCP)*, 41(1), 165-183. Epub 15 de febrero de 2023.
- Morris, L.W. y Liebert, R.M. (1969). Effects of anxiety on timed and untimed intelligence tests: Another look. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 240-244.
- Moyano, M. (2010) *Ansiedad ante los Exámenes, Pensamientos Automáticos Negativos y Perfeccionismo en Estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba*. Trabajo Final de Licenciatura. Inédito. Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba.
- Ne'Eman-Haviv, V., & Bonny-Noach, H. (2019). Substances as Self-Treatment for Cognitive Test Anxiety among Undergraduate Students. *Journal of Psychoactive Drugs*, 51(1), 78-84.
- Newbegin, I., & Owens, A. (1996). Self-esteem and anxiety in secondary school achievement. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11, 521-530.

- Núñez Balladares, K. R., & Gavilanes Gómez, D. (2023). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios: Academic Procrastination and test anxiety in college students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 1550–1559.
- Raufelder, D., Regner, N., & Wood, M. A. (2018). Test anxiety and learned helplessness is moderated by student perceptions of teacher motivational support. *Educational Psychology*, 38(1), 54–74.
- Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en psicología*, 10(1), 91–102.
- Rosário, P., Núñez Pérez, J. C., Salgado, A. I. G., González–Pienda, J. A., Valle, A., Joly, C., & Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares.
- Ruesta, C. (2020). Incidencia del programa de intervención “Manejando mi ansiedad ante los exámenes”, en la disminución de la ansiedad [Incidence of the intervention program "Managing my test anxiety" on the reduction of anxiety]. (Tesis de maestría en Educación con Mención en Psicopedagogía). Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. Piura, Perú.
- Safren, S. A., Gonzales, R. E., Horner, K. J., Leung, A. W., Heimberg, R. G., & Juster, H. R. (2000). Anxiety in ethnic minority youth. Methodological and conceptual. Issues and review of the literature. *Behavior Modification*, 24, 147–183.
- Sanchez Gallo, M. D. L. P., & Castañeiras, C. E. (2010). Ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. In *II Congreso Internacional de Investigación y Práctica*

Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología–Universidad de Buenos Aires.

Sanz, J. (1993). Distinguiendo ansiedad y depresión: Revisión de la hipótesis de la especificidad de contenido de Beck. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 9(2), 133–170.

Sarason, S.B. y Mandler, G. (1952). Some correlates of test anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 810–817.

Sarason, S.B., Mandler, G. y Craighill, P.G. (1952). The effect of differential instructions on anxiety and learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 561–565.

Sarason, I. G. (1972). Experimental approaches to test anxiety: Attention and the uses of information. En C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety current trends in theory and research*. Nueva York: Academic Press.

Serrudo, M. A., & Vizioli, N. A. (2025). ¿Qué es la ansiedad ante exámenes? Revisión sistemática de sus definiciones teóricas. *Perspectivas en Psicología*, 22(1 y 2), 171–190.

Spence, K.W., Farber, I.E. y Mc.Fann, M.H. (1956). The relation of anxiety in (drive) level to performance in competition and non-competition paired associates learning. *Journal of Experimental Psychology*, 25, 226–233

Spielberger, C. D. (1980). *Test Anxiety Inventory. Preliminary Professional Manual*. Palo Alto, C.A: Consulting Psychologists Press

- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). Test Anxiety: a transaccional process model. En Spielberger & Vagg (Eds) Test Anxiety: Theory, assesment and treatment. Washington: Taylor & Francis.
- Stein, D. J., Scott, K. M., de Jonge, P., & Kessler, R. C. (2017). Epidemiology of anxiety disorders: from surveys to nosology and back. *Dialogues in clinical neuroscience*, 19(2), 127–136.
- Toscano, J. H. Á., Rivaldo, L. I. R., & Delgado, L. V. (2018). Ansiedad ante la evaluación académica y engagement: revisión conceptual, perspectivas, evidencias y líneas de discusión. In *Estudios del desarrollo humano y socioambiental* (pp. 208–235). Corporación Universitaria Reformada.
- Tsegay, L., Shumet, S., Damene, W., Gebreegziabhier, G., & Ayano, G. (2019). Prevalence and determinants of test anxiety among medical students in Addis Ababa Ethiopia. *BMC medical education*, 19(1), 423.
- Vélez, D. M. A., Garzón, C. P. C., & Ortíz, D. L. S. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International journal of psychological research*, 1(1), 34–39.
- Vizioli, N. & Pagano, A. (2020). Adaptación del Inventario de Ansiedad de Beck en población de Buenos Aires. *Interacciones*, 6(3), e171. <https://doi.org/10.24016/2020.v6n3.171>
- Vizioli, N., A., & Pagano, A., E. (2022). Inventario de Ansiedad de Beck: validez estructural y fiabilidad a través de distintos métodos de estimación en población argentina. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 28–41.
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. New York: Plenum Press.

Wells, A (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.

Wine, J. D. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 2, 92–104.

Anexo/s

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología de UFLO Universidad se encuentran realizando un estudio de investigación cuya finalidad es Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración del cuestionario que se me entregará a continuación. La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Cuestionario Sociodemográfico

- Edad:
- Sexo: Femenino – Masculino – Otrx – Prefiero no decirlo.
- Año de cursado: Primero – Segundo – Tercero – Cuarto.
- Cantidad de finales aprobados (aprox.):
- Lugar de residencia (Localidad):
- ¿Trabaja?: SI – NO.
- Si respondió si a la pregunta anterior: ¿Cuántas horas por día?:
- Grupo conviviente (señale más de uno si fuese necesario): Madre – Padre – Pareja – Hijes – Otros:.... – Agregue otra Opción:

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1	Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Acalorado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Incapaz de relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Con temor a que ocurra lo peor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Inestable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Nervioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11	Con sensación de bloqueo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Con temblores en las manos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Inquieto, inseguro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Con miedo a perder el control.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Con sensación de ahogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Con temor a morir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Con miedo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Con problemas digestivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Con desvanecimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Con rubor facial.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21	Con sudores, fríos o calientes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

S-CTAS Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes

Las siguientes afirmaciones describen experiencias de los estudiantes universitarios en relación a los exámenes. Indica cuan habituales resultan para vos usando la siguiente escala: 1=“Nada frecuente en mi 2= algo frecuente en mi 3= bastante frecuente en mi, 4 =“muy frecuente en mi”

1. La preocupación por los exámenes me quita el sueño.
2. Cuando tengo que enfrentar exámenes finales me bloqueo.
3. Durante los exámenes pienso mucho en las consecuencias de reprobar.
4. Al comenzar un examen estoy tan nervioso que a menudo no puedo pensar con claridad.
5. Cuando en un examen estoy presionado por responder, mi mente se pone en blanco.
6. Durante los exámenes muchas veces suelo pensar que tal vez no soy muy brillante.
7. Durante los exámenes me pongo tan nervioso que olvido cosas que realmente conozco.
8. Después de rendir un examen siento que podría haberlo hecho mejor.
9. Realizar bien los exámenes me preocupa más de lo que debería.
10. Durante los exámenes tengo la sensación de que no me está yendo bien.
11. Cuando rindo un examen difícil me siento derrotado aún antes de comenzar.
12. En los exámenes no demuestro todo lo que se acerca de un tema.
13. No soy bueno para rendir exámenes.
14. Cuando me entregan un examen demoro un tiempo para calmarme y pensar con claridad.
15. En los exámenes no obtengo buenos resultados.
16. Cuando rindo un examen me pongo tan nervioso que cometo errores tontos.

Artículo N°	Autores	Año	Título	Objetivos	Tipo de estudio	Muestra	Método	Instrumentos	Resultados principales	Cita según Normas APA	Observaciones
1	Aylla-Toscano, J. H., Vargas-Delgado, L. J., Rambal-Rivad, L. I. & Quiroga-González, K. P.	2021	Anxiedad ante exámenes en universitarios: papel de engagement, inteligencia emocional y factores asociados con pruebas académicas	Evaluar si el engagement, la inteligencia emocional y los factores asociados con la realización de pruebas académicas predicen las manifestaciones de ansiedad ante exámenes	Diseño predictivo transversal	400 estudiantes universitarios	Muestreo no probabilístico por conveniencia	Cuestionario de Evaluación de Ansiedad ante los Exámenes; Cuestionario UWES-9; Escala Rasgo de Malestar emocional	Engagement académico y ansiedad ante exámenes se registran como variables independientes una de la otra, entre tanto, la Calidad emocional regula debilmente la ansiedad motora. Factores cognitivos y situacionales al momento de realizar exámenes son relevantes en el desmoronamiento de la respuesta ansiosa.	Aylla-Toscano, J. H., Vargas-Delgado, L. J., Rambal-Rivad, L. I. & Quiroga-González, K. P. (2021). Ansiedad ante exámenes en universitarios: papel de engagement, inteligencia emocional y factores asociados con pruebas académicas. <i>Psicogente</i> , 24(48), 82-105.	Colombia
2	Martínez, M. F., Caballero, I. G., de la Cruz, S. P., & Cruz, J. C.	2021	Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios	Conocer el nivel de ansiedad de los participantes y analizar la posible relación entre el nivel de ansiedad y las variables sociodemográficas y relacionadas con el ámbito educativo estudiantil.	Estudio observacional descriptivo de carácter transversal	305 estudiantes de Enfermería, Medicina y Fisioterapia de la Universidad de Córdoba	Muestreo por conveniencia	Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)	El sexo femenino, el déficit de horas de sueño, la dificultad y el rendimiento académico y ser estudiante universitario se asociaba con un mayor nivel de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo. Por otra parte, el nivel de ansiedad-rasgo tuvo relación con la edad de los participantes.	Martínez, M. F., Caballero, I. G., de la Cruz, S. P., & Cruz, J. C. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios: WUPE Investigación. <i>Revista Científica de enfermería</i> , 11(2), 3.	España
3	Melena Marchado Porras y Federico Heníaz Diegga	2021	Procrastinación, ansiedad antes los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios	Comprobar la relación de la procrastinación académica y la ansiedad con los exámenes en el rendimiento académico, asumiendo que los resultados académicos están determinados por múltiples variables	De tipo correlacional, sin manipulación experimental de variables	201 estudiantes universitarios, de los cuales 194 eran mujeres y 37 eran hombres.	Muestreo no probabilístico por conveniencia	Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes Adaptado (STAI-A), la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y un registro de las calificaciones obtenidas por los participantes recogidas a través de un autoinforme.	La ansiedad es un fenómeno presente en población estudiantil, ya que el 25.3% de los participantes refiere un nivel bajo de ansiedad, el 45.3% refiere un nivel medio y el 28.3% un nivel alto. La correlación encontrada entre la ansiedad ante las pruebas de evaluación y la calificación media muestra a que la ansiedad ante los exámenes se asocia de forma negativa con el rendimiento académico.	Marchado Porras, Melena, & Heníaz Diegga, Federico. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. <i>Interdisciplinaria</i> , 38(12), 242-258. https://dx.doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16	España
4	Jiménez-Romero, M. N., & Cabrera-Benrreza, L. B.	2022	Evaluación académica y ansiedad en estudiantes universitarios	Conocer la efectividad de la respiración diafragmática como elemento para reducir la ansiedad antes de un examen en los estudiantes universitarios.	Mixto, de tipo cuasi experimental, descriptivo, transversal.	46 estudiantes universitarios, comprendidos entre 18 a 20 años de edad (21 estudiantes para el grupo experimental y 23 estudiantes para el grupo control)	Muestreo no probabilístico intencional	Adaptación al español del Inventario Alemán de Ansiedad frente a los exámenes (STAI-A)	La respiración diafragmática resultó ser un elemento importante para reducir ansiedad antes de los exámenes.	Jiménez-Romero, M. N., & Cabrera-Benrreza, L. B. (2022). Evaluación académica y ansiedad en estudiantes universitarios: EPSTEME/COMQMA. https://doi.org/10.35383/ie.k.v31i1918	Venezuela
5	Mora González, Celsa Elizabeth, & Vizcaino, Nicolás Alejandro	2023	Perfiles de afrontamiento y su relación con la ansiedad ante exámenes en estudiantes de Psicología	Estudiar los perfiles de afrontamiento de 100 estudiantes de Psicología y su relación con la ansiedad ante exámenes	Quantitativo, no experimental, de corte transversal, descriptivo-correlacional	100 estudiantes, entre 19 y los 47 años, de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Buenos Aires-Argentina, 74 mujeres y 26 hombres.	Muestro intencional no probabilístico	Datos sociodemográficos; Inventario de Respuestas de Afrontamiento C-PI-A; Inventario de respuestas emocionales durante los exámenes (GTIA-A)	Permitió arrojar luz sobre una temática novedosa como lo es el estudio de perfiles de afrontamiento y su relación con la ansiedad ante exámenes, destacando la importancia de trabajar sobre intervenciones para afrontar de manera eficaz las situaciones de las personas, considerando los recursos disponibles de las personas.	Mora González, Celsa Elizabeth, & Vizcaino, Nicolás Alejandro. (2023). Perfiles de afrontamiento y su relación con la ansiedad ante exámenes en estudiantes de Psicología. <i>Revista de Psicología (PUJ)</i> , 41(1), 165-183. Epub 15 de febrero de 2023.	Argentina
6	Múñez Balladares, K. R., & Gavilanes Gómez, D.	2023	Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios	Establecer la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios.	Quantitativo, no experimental, de corte transversal, descriptivo-correlacional	433 estudiantes universitarios de las carreras de Enfermería y Nutrición de la Universidad Técnica de Ambato, 347 mujeres y 87 hombres con un rango de edades comprendidas entre 18 y los 36 años.	Muestreo no probabilístico, por conveniencia	Escala de Procrastinación Académica (EPA), Escala de ansiedad ante exámenes C-TAS	Se evidenciaron correlaciones significativas entre las dos dimensiones de procrastinación y ansiedad ante exámenes. Con la dimensión de autoeficacia académica, se encontró una relación inversa y con la dimensión de postergación de actividades, se encontró una correlación directa, con la puntuación de ansiedad ante exámenes respectivamente.	Múñez Balladares, K. R., & Gavilanes Gómez, D. (2023). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios: AcadeMO Procrastination and test anxiety in college students. <i>LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades</i> , 4(1), 550-559.	Paraguay
7	Milla Celeste Cano Acosta	2024	Ansiedad frente a exámenes: un tipo de ansiedad fóbica que se presenta en el contexto académico	Describir la experiencia de la ansiedad frente a exámenes como fobia específica, situación a las consecuencias de dicho padecimiento, su comorbilidad con otros trastornos psicológicos y los tratamientos disponibles	Revisión bibliográfica				Se destacó la importancia del conocimiento de esta patología, a fin de realizar un diagnóstico precoz y prevención en psicoterapia, evitando así un mayor deterioro en la salud mental de los estudiantes.	Acosta, N. C. C. (2024, April). Ansiedad frente a exámenes: un tipo de ansiedad fóbica que se presenta en el contexto académico. In <i>Análisis de la Facultad de Ciencias Médicas</i> (Vol. 57, No. 1, pp. 103-114).	Paraguay
8	Ayaz, C. B., del Valle, M. V., Zamora, E. V., Román, M. C., Salazar, M. J. y Urquipo, S.	2025	Regulación emocional y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios	Indagar las relaciones entre las estrategias cognitivas de regulación emocional y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de la Universidad, y determinar el efecto de esta última sobre el rendimiento académico	Quantitativo, no experimental de tipo descriptivo-correlacional	153 estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad, 172 participantes fueron mujeres (89.1%), 20 eran hombres (10.4%) y 1 perteneció a perfil no definido (0.5%).	Muestreo no probabilístico	Adaptación argentina del Cuestionario de Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional (CEER) de Ganeshki y Kasraji; Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes (GTIA-A). Encuesta sobre variables demográficas y académicas	La Regulación emocional mantiene una correlación negativa con la Ansiedad ante exámenes. Los resultados corroboran la correlación positiva entre el uso de estrategias desadaptativas de RE y los niveles de AE, y refuerzan la idea de que, para minimizar la ansiedad, es más efectivo reducir las estrategias desadaptativas que incrementar las adaptativas.	Ayaz, C. B., del Valle, M. V., Zamora, E. V., Román, M. C., Salazar, M. J., Urquipo, S. (2025). Regulación emocional y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. <i>Psicología</i> , 19(1), 57-70. https://doi.org/10.21604/1902.2025.06.6854	Colombia
9	Gimeno, L. C., Cullaro, F. A., & Vizcaino, N. A.	2025	Ansiedad ante exámenes y regulación emocional en estudiantes universitarios	Evaluar la Ansiedad ante Exámenes y la Regulación Emocional en estudiantes de distintas etapas de la carrera de Psicología	Quantitativo, descriptivo, transversal, correlacional, comparativo y predictivo	347 estudiantes de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, Argentina, de 18 a 63 años de edad. El 92% informó ser de género femenino y 8% masculino.	Muestro intencional no probabilístico	Cuestionario sociodemográfico; Inventario de respuestas emocionales durante los exámenes (GTIA-A); Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)	Permitió obtener evidencias acerca de las asociaciones entre la RE y la AE, así como de las diferencias en la AE según la pertenencia a grupos de distintos niveles académicos. La reevaluación cognitiva se asoció negativamente a la AE, y a sus dimensiones, mientras que la estrategia de RE de supresión evocativa de manera positiva.	Gimeno, L. C., Cullaro, F. A., & Vizcaino, N. A. (2025). Ansiedad ante exámenes y regulación emocional en estudiantes universitarios. <i>Revista CES Psicología</i> , 18(3), 96-97. https://doi.org/10.21615/cep.7760	Argentina
10	Serrudo, M. A., & Vizcaino, N. A.	2025	¿Qué es la ansiedad ante exámenes? Revisión sistemática de sus definiciones teóricas.	Análisis las definiciones y descripciones presentes en la literatura científica, con el fin de identificar puntos de convergencia.	Revisión sistemática				Sí bien persisten mínimas diferencias en la definición de la ansiedad ante exámenes, el presente análisis refleja la tendencia actual hacia una conceptualización multidimensional, que integra aspectos cognitivos y emocionales. Estos avances permiten una mayor precisión, aspecto que resulta fundamental para el desarrollo de estrategias de evaluación e intervención más eficaces.	Serrudo, M. A., & Vizcaino, N. A. (2025). ¿Qué es la ansiedad ante exámenes? Revisión sistemática de sus definiciones teóricas. <i>Perspectivas En Psicología</i> , 22(1), 21-171-190. Recuperado a partir de http://200.0.183.2/revistas/revista.php?propiedad=revi742	Argentina