



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

**“Ansiedad frente a exámenes finales y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto año de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores”**

Estudiante: Corso, Nadia Belén

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'N. Corso', written over a horizontal line.

Legajo: 22404

Director: Lic. Masciotra, Hilda

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

2024

---

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

Lugar y fecha: 6 de junio de 2024

Firma y aclaración del autor:



Nadia Belén Corso

## Índice

Resumen	4
Abstract	5
Introducción:	7
Delimitación del objeto de estudio	7
Planteo del problema o justificación	8
Pregunta de investigación	10
Objetivo general y objetivos específicos	10
Hipótesis	11
Fundamentación	12
Desarrollo:	13
Estado del arte	13
Marco teórico	17
Concepto de ansiedad	17
Ansiedad-estado	21
Ansiedad frente a los exámenes	22
Estrategias de afrontamiento	25

Relación entre ansiedad frente a los exámenes y estrategias de afrontamiento	27
Relación entre ansiedad-estado y ansiedad frente a los exámenes	28
Metodología:	29
Variables y diseño de estudio	29
Muestra	30
Instrumentos	30
Procedimiento	32
Resultados	32
Discusión	44
Conclusión	51
Referencias	54
Anexos	65

## Resumen

**Título:** Ansiedad frente a exámenes finales y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto año de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores.

La presente investigación tiene el objetivo de evaluar el nivel de ansiedad frente a los exámenes finales y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de 30 a 45 años que cursan el cuarto año de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Flores, pertenecientes a la Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel. La muestra total fue de 40 estudiantes tanto de género femenino (31) como masculino (9). El método del estudio es el cuantitativo, con un diseño descriptivo y transversal. Para recolectar los datos, se administró un Cuestionario “Ad Hoc” con preguntas sobre información sociodemográfica, que incluyen el género, la cantidad de materias restantes para finalizar la carrera y el lugar de residencia. Además, se aplicó la versión española del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), particularmente la escala Ansiedad-Estado, para medir el nivel de ansiedad en situación de rendir un examen final. También, se utilizó la Escala de Afrontamiento ante la Ansiedad e Incertidumbre Pre Examen (COPEAU) para averiguar las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes ante los exámenes finales. Los resultados dieron a conocer un nivel de ansiedad-estado que oscila entre “sobre el promedio” y “alto”, y las estrategias de afrontamiento más frecuentes fueron las relacionadas con “Orientación a la Tarea y Preparación”. El contraste de los datos a partir del género expone un nivel de ansiedad-estado entre “sobre el promedio” y “alto” tanto en el género femenino como en el masculino y la estrategia más recurrente es la mencionada. El estudio aporta conocimientos en el campo cuantitativo en la población universitaria adulta de 30 a 45 años, puesto que, escasean trabajos sobre dicho rango.

**Palabras clave:** Ansiedad, exámenes, estudiantes universitarios, estrategias de afrontamiento, cuantitativo.

### **Abstract**

**Title:** Anxiety about final exams and coping strategies in fourth-year students of a Bachelor's Degree in Psychology of University of Flores.

The objective of this research is to evaluate the level of anxiety regarding final exams and coping strategies in university students between 30 and 45 years old who are studying the fourth year of their Bachelor's Degree in Psychology at the University of Flores, belonging to the Buenos Aires Campus. Aires and Annex Building San Miguel. The total sample was 40 students, both female (31) and male (9). The study method is quantitative, with a descriptive and cross-sectional design. To collect the data, an "Ad Hoc " Questionnaire was administered with questions on socio demographic information, including gender, the number of subjects remaining to complete the degree, and place of residence. Furthermore, the Spanish version of the State-Trait Anxiety Inventory (STAI), particularly the State-Anxiety scale, was applied to measure the level of anxiety when taking a final exam. Also, the Coping with Pre-Exam Anxiety and Uncertainty Scale (COPEAU) was used to find out the coping strategies that students use before final exams. The results revealed a level of state anxiety that ranges between "above average" and "high", and the most frequent coping strategies were those related to "Task Orientation and Preparation". The contrast of the data based on gender exposes a level of state anxiety between "above average" and "high" in both the female and male genders and the most recurrent strategy is the one mentioned. The study provides

knowledge in the quantitative field in the adult university population between 30 and 45 years old, since there are few works on this range.

***Key words:*** Anxiety, exams, university students, coping strategies, quantitative.

## **Introducción**

### **Delimitación del objeto de estudio**

Esta investigación persigue el objetivo general de evaluar el nivel de ansiedad frente a los exámenes finales y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de 30 a 45 años que cursan el cuarto año de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Flores, pertenecientes a la Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel. Para ello, se utilizará el método cuantitativo, descriptivo y transversal, aplicado a una muestra de 40 alumnos con edades entre 30 y 45 años. La ansiedad se define como una reacción emocional que presenta respuestas desagradables en los niveles cognitivo, fisiológico y motor, donde el sujeto evalúa un estímulo o evento determinado como amenazante (Cano Vindel y Miguel Tobal, 1999).

Por su parte, la ansiedad frente a los exámenes comprende “una respuesta emocional desencadenada en una situación en la cual las aptitudes del sujeto son evaluadas, y la característica principal es la preocupación por el fracaso y sus consecuencias negativas posteriores” (Gutiérrez Calvo y Averó, 1995, p. 570).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, estas “suponen esfuerzos cognitivos y conductuales que realizan los individuos con el fin de enfrentarse a las demandas de un acontecimiento específico” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 425).

A partir de aquí, será posible exponer las manifestaciones de la ansiedad que padecen los estudiantes universitarios tras enfrentarse a los exámenes finales, en este caso, la ansiedad-estado, y también visibilizar las estrategias de afrontamiento que se ponen en marcha.



## **Planteo del problema o justificación**

El presente trabajo pretende evaluar el nivel de ansiedad frente a los exámenes finales y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de 30 a 45 años que transitan el cuarto año de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Flores, de la Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel. Como se ha dicho, la muestra comprende alumnos de 30 a 45 años, de género femenino y masculino. Además, se categorizaron de acuerdo a las materias restantes para finalizar la carrera y el lugar de residencia.

Ante una situación de examen final, los estudiantes universitarios suelen responder con niveles de ansiedad altamente elevados. Dicho evento, además, lleva al desarrollo de estrategias de afrontamiento que, en muchas ocasiones, en lugar de reducir esa ansiedad, la aumenta.

Existen varias investigaciones referidas a la ansiedad y los exámenes en la universidad, así como también vinculadas a las estrategias de afrontamiento ante la situación evaluativa. A partir de ello, la ansiedad frente a los exámenes es considerada una predisposición a experimentar una elevada preocupación y activación fisiológica en situaciones de evaluación (Piemontesi et al., 2012).

El tópico estrategias de afrontamiento continúa siendo investigado en el ámbito universitario ya que los estudiantes se someten a una gran carga académica que les exige, además, poner a prueba sus recursos personales. Según Furlán (2013): “el tipo de ansiedad ante los exámenes se relaciona con estrategias específicas de afrontamiento que efectúan los alumnos” (p.3).

La temática del estudio posee un bagaje extenso respecto a los términos teóricos y estadísticos. Asimismo, la mayor parte de los trabajos de investigación producidos en los últimos años, mencionan la ansiedad ante exámenes y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios en combinación con diferentes variables. Algunos ejemplos incluyen, “El estrés académico y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios”, “La regulación emocional y ansiedad frente a los exámenes y estudiantes universitarios”, “Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca” (Amaral y Germinario, 2019; Arias et al., 2022; Villavicencio Piña y Prado Cabrera, 2023).

En cuanto a la muestra poblacional, generalmente se evalúan estudiantes de rango joven. Por dicha razón, podría resultar interesante abarcar la edad adulta, con el propósito de pesquisar cómo aumenta el nivel de ansiedad ante los exámenes finales, y descubrir las posibles estrategias de afrontamiento desarrolladas. Las experiencias de dicha franja etaria, en relación a la instancia de la carrera en la que se encuentran, quizás podrían influir en el nivel de ansiedad y en los tipos de estrategias de afrontamiento empleadas frente a los exámenes. Debido a esto, en el presente trabajo se realizó un recorte poblacional de un rango que va desde 30 a 45 años, los cuales son estudiantes de cuarto año, que por su trayectoria académica, manifestarían niveles de ansiedad contrarios a los alumnos de primer año, por ejemplo.

Es preciso mencionar las probables limitaciones. La metodología cuantitativa realiza un análisis de proporciones específicas, en oposición al método cualitativo, que permitiría conocer cuestiones más profundas, como sus hábitos o técnicas de estudio, el tiempo que dedican a estudiar, o información sobre su área social. En resumen, el trabajo se considera

viable porque existen los recursos humanos necesarios para administrar las encuestas pertinentes. De igual modo, se tiene acceso a la muestra de estudiantes universitarios. El estudio permitirá conocer el nivel de ansiedad-estado y las estrategias de afrontamiento que efectúan los universitarios de cuarto año de Psicología en la Universidad de Flores ante los exámenes finales, a través del método cuantitativo, y un diseño descriptivo y transversal.

### **Pregunta de investigación**

¿Los estudiantes universitarios de cuarto año de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores, con edades entre 30 y 45 años, de Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel, aumentan su nivel de ansiedad ante los exámenes finales y desarrollan estrategias de afrontamiento? ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes universitarios de cuarto año de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores, con edades entre 30 y 45 años, de Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel?

### **Objetivo general y objetivos específicos**

Objetivo general: Evaluar el nivel de ansiedad frente a los exámenes finales y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de 30 a 45 años que cursan el cuarto año de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Flores, pertenecientes a la Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel.

Objetivos específicos:

1. Identificar altos niveles de ansiedad ante los exámenes finales en los estudiantes universitarios de cuarto año de Licenciatura en Psicología, con edades entre 30 y 45 años, de la Universidad de Flores, de la Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel.

2. Conocer las estrategias de afrontamiento que desarrollan los estudiantes universitarios de cuarto año de Psicología de la Universidad de Flores, correspondientes a la Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel, con edades entre 30 y 45 años, ante los exámenes finales.

3. Hallar la relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios de cuarto año de la carrera de Psicología, con edades entre 30 y 45 años, de la Universidad de Flores, de la Sede Buenos Aires y el Anexo Edificio San Miguel, ante los exámenes finales.

### **Hipótesis**

En relación a los objetivos descritos, es posible elaborar las siguientes hipótesis de investigación:

1. Los estudiantes universitarios de 30 a 45 años que cursan el cuarto año de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Flores, de la Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel, presentan altos niveles de ansiedad al momento de rendir exámenes finales.

2. Los estudiantes universitarios de 30 a 45 años que cursan el cuarto año de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Flores, de Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel, desarrollan diferentes estrategias de afrontamiento ante los exámenes finales.

3. Existe una relación entre la ansiedad-estado y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes universitarios de 30 a 45 años, de cuarto año de Licenciatura en

Psicología de la Universidad de Flores, Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel, ante los exámenes finales.

### **Fundamentación**

El objetivo principal es evaluar el nivel de ansiedad frente a los exámenes finales y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de 30 a 45 años que cursan el cuarto año de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Flores, correspondientes a la Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel.

Respecto a los objetivos y las hipótesis, donde se plantea que los estudiantes universitarios de cuarto año de Licenciatura en Psicología, de 30 a 45 años, alteran significativamente el nivel de ansiedad y desarrollan estrategias de afrontamiento ante los exámenes finales, también se desea hallar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento utilizadas y la ansiedad frente a los exámenes finales. Abarcar estudiantes de dicha franja etaria resulta útil, puesto que, gran parte de los alumnos de cuarto año de la carrera en UFLO se encuentra en ese rango, y probablemente sus estrategias de afrontamiento en relación a las situaciones evaluativas, en este caso exámenes finales, podrían ser diferentes a las desarrolladas por alumnos que recientemente comienzan la Licenciatura, dado que poseen experiencia en las mismas.

En este recorte poblacional se evaluará el nivel de ansiedad-estado ante los exámenes finales, así como las diferentes estrategias de afrontamiento. Respecto a esto, Cano Vindel y Dongil Collado (2018) afirmaron que las personas adultas tienen mayor capacidad de reaccionar a la ansiedad frente a situaciones de resultado incierto, que son interpretadas como una amenaza.

Es conveniente añadir la posibilidad de generalizar los resultados a otros contextos educativos que cuentan con estudiantes del mismo rango etario, especialmente en carreras relacionadas con las Ciencias Sociales y Psicología. Esto podría ampliar el impacto potencial de la investigación, y se obtendrían datos más abarcativos sobre la ansiedad frente a los exámenes finales en conjunto con las estrategias de afrontamiento.

## **Desarrollo**

### **Estado del arte**

En principio, un trabajo de investigación cuantitativo y transversal de 2018, determinó la adaptación a la vida universitaria y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes becarios de una universidad particular en Chiclayo, Perú. La recolección de datos se realizó mediante el Cuestionario de Vivencias Académicas versión reducida (QVA-r) y el Inventario de Autoevaluación de Ansiedad ante los Exámenes (Idase). Fueron administrados a 250 estudiantes de sexo femenino y masculino con edades de 18 a 29 años. Los resultados expusieron una fuerte relación entre la ansiedad ante los exámenes y la dimensión Personal, ya que “quienes dedican menos tiempo a sus estudios presentan mayor ansiedad; además, los becarios poseen respuestas moderadas de ansiedad, principalmente la preocupación y aprehensión” (Guerrero Chapoñan, 2018, p. 6).

Amaral y Germinario (2019) utilizaron el método cuantitativo para determinar el estrés académico en estudiantes universitarios y la ansiedad ante exámenes. Emplearon el Inventario de Estresores Académicos, la Adaptación Argentina del Inventario Alemán de Ansiedad Frente a los Exámenes (GTAI-AR), el Inventario de Afrontamiento ante la Ansiedad e Incertidumbre Pre Examen (COPEAU), el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ) y Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), aplicados a 302

estudiantes en distintas instancias académicas, de sexo femenino y masculino. Los instrumentos fueron administrados a un muestreo no probabilístico e incidental, en la Universidad Nacional de Mar del Plata. Los datos reflejaron: las situaciones más estresantes son los exámenes finales orales y la sobrecarga académica; respecto a la ansiedad frente a los exámenes, las mujeres sintieron mayor preocupación y falta de confianza, mientras que los hombres autculpa y supresión emocional; las estrategias de afrontamiento más frecuentes han sido las de “Orientación a la tarea y preparación” (Amaral y Germinario, 2019, p. 22).

A continuación, un estudio acerca de la ansiedad ante exámenes y metacognición: el papel de la metacognición en la sintomatología cognitiva de la ansiedad ante los exámenes universitarios, en la Universidad del Salvador. Para la medición se tomaron la Escala Conductual de Ansiedad frente a los Exámenes (ECAE), el Cuestionario de Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes (S-CTAS) y el Cuestionario de Metacogniciones, a una muestra de 201 estudiantes de ambos sexos. Los resultados exhibieron que la ansiedad ante los exámenes estaba asociada con los factores metacognitivos, entonces cuando se incrementaba la ansiedad frente a la evaluación también aumentaban dichos factores; asimismo, independientemente del género, la dimensión “Preocupación” obtuvo valores más altos (Randle, 2019).

En el mismo año, se analizó la ansiedad ante exámenes y procrastinación general y académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera, en la Universidad Católica Argentina. La muestra fue de 171 alumnos de distintas carreras, tratándose de un diseño descriptivo, correlacional y transversal. Para obtener los datos se utilizaron la Adaptación Argentina del Inventario Alemán de Ansiedad ante los Exámenes (GTAI-AR), la Escala de Procrastinación General (EPG) y la Escala Argentina de

Procrastinación Académica Adaptada a la Población (ATPS). Se concluyó que la ansiedad, procrastinación general y procrastinación académica estaban más elevadas en estudiantes de primer año, y la correlación de la ansiedad ante exámenes con la procrastinación académica poseían una asociación significativa (Alessio y Main, 2019).

Dos años más tarde, un trabajo midió el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios de forma cuantitativa, descriptiva y transversal, a 305 estudiantes de la Universidad de Córdoba, España, mediante la aplicación del Cuestionario de Ansiedad Estado - Rasgo (STAI). Los resultados concluyeron que el hecho de pertenecer al sexo femenino, la dificultad en el rendimiento académico, y ser estudiante universitario, se asociaban a un considerable aumento en el nivel de ansiedad-rasgo y ansiedad-estado (Fernández Martínez et al., 2021).

Asimismo, una investigación realizada en el mismo año, la cual exploró la ansiedad-estado y las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de Psicología. El método fue cuantitativo, de tipo descriptivo, comparativo, y transversal. Los instrumentos empleados fueron el inventario State-Trait Anxiety Inventory (STAI) y el Cuestionario de Respuestas de Afrontamiento (CRI), con adaptación a la población argentina, a una muestra de 120 estudiantes de 1° y 3° año. Zapata (2021) descubrió que los alumnos de primer año manifestaban niveles de ansiedad-estado más elevados que los estudiantes de tercer año, y las estrategias más utilizadas eran las de tipo cognitivo.

Posteriormente, se investigó la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte. A través de la metodología cuantitativa, transversal y correlacional, se administraron el Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE) y la Escala de Autovaloración de Ansiedad (EAA), a



una muestra de 123 universitarios de Licenciatura en Psicología. Se concluyó que no existió una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad, por lo cual, el modo de afrontar no determinaba mayores o menores niveles de ansiedad en los alumnos (Mendoza Del Águila, 2022).

En la Universidad Nacional de Mar del Plata, se desarrolló una investigación cuantitativa para identificar la regulación emocional y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios, con un diseño transversal y descriptivo. Participaron 193 alumnos pertenecientes a dicha universidad, de diversas carreras, donde se administraron el Cuestionario de Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional (CERQ) y el Inventario Alemán de Ansiedad ante los Exámenes (GTAI-A). Según Arias et al. (2022), de acuerdo con las estrategias utilizadas, se encontraron diferencias significativas entre géneros ya que los hombres generalmente adoptaron “culpar a otros”, y las mujeres la “aceptación”; de igual manera, ellas presentaron una ansiedad superior ante los exámenes. Adicionalmente, existió una fuerte asociación entre la regulación emocional y la ansiedad ante exámenes en ambos sexos.

Además, un estudio cuantitativo investigó la comparación de la ansiedad ante exámenes entre las modalidades online y presencial, en la Universidad de Salamanca, dirigido a 180 estudiantes que se presentaron a exámenes finales en dichas modalidades. La muestra fue voluntaria, con edades desde 18 a 51 años, de género femenino y masculino, pertenecientes a distintas carreras de la universidad. Los datos fueron recolectados a través de un cuestionario sociodemográfico, Cuestionario de Ansiedad-Rasgo (STAI-Trait), Cuestionario de las Emociones de Logro (AEQ - subescala de ansiedad ante los exámenes), y el Cuestionario sobre Factores Estresantes. En sus conclusiones, Donat (2022) refiere, sin

diferencias de género, que las personas con menor ansiedad-rasgo experimentaban mayor ansiedad ante los exámenes online, mientras quienes poseían más ansiedad-rasgo, evidenciaban un aumento de la ansiedad en los exámenes presenciales.

Por último, una investigación analizó la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca, en el período de junio - noviembre 2022. Para medir las variables se optó por el diseño mixto, donde se aplicaron el Cuestionario COPE-28 y la escala Spanish Cognitive Test Anxiety Scale (S-CTAS) a 103 estudiantes de género masculino y femenino. Los resultados anunciaron una estrecha relación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad ante los exámenes, donde esta oscilaba entre un nivel moderado a alto, y las estrategias más frecuentes fueron las de auto distracción (ocio, ejercicio, videojuegos); además, las distorsiones cognitivas más recurrentes fueron la generalización, pensamientos catastróficos y pensamientos dicotómicos (Villavicencio Piña y Prado Cabrera, 2023).

## **Marco teórico**

### **Concepto de ansiedad**

El concepto data del siglo V a.C., donde Hipócrates mencionó que “el individuo padeciente se encontraba caído, con inquietud, congoja en el estómago, aflicción y mucha angustia” (Papakostas et al, 2003, p.15). En lo referente a los orígenes del término, ansiedad proviene del latín *anxietas*, que simbolizaba la inquietud, agitación o zozobra (Real Academia Española, 2023). Si bien se establece como una emoción psicobiológica básica para la supervivencia de los seres humanos, puede originar una respuesta exagerada y de carácter patológico.

A partir del siglo XIX, el psiquiatra Pinel incluyó dentro de distintos cuadros clínicos los síntomas de ansiedad, tales como en la epilepsia, la melancolía o en ciertas neurosis (Beer, 1996). Más adelante, Henry Ey propuso caracterizar el concepto como una reacción afectiva patológica tan general que, lejos de construir un síntoma o síndrome delimitado, se encuentra más o menos en la misma estructura de todos los estados psicopatológicos, produciendo miedo e inquietud (Sarudiansky, 2013). Posteriormente, Freud (1999) definió la ansiedad como un “afecto negativo que posee una afectación fisiológica desagradable, donde aparece la aprensión, junto a pensamientos y sentimientos molestos” (p. 107).

En el siglo XX, tomaron relevancia las bases conductistas y cognitivas. El conductismo consideraba que la ansiedad se construía mediante un proceso condicionado de aprendizaje en el que son asociados estímulos neutros con acontecimientos traumáticos, en cambio, el cognitivismo la puntualizó como el conjunto de cogniciones patológicas, donde se designa mentalmente un evento como algo traumático y el sujeto lo afronta con distintos comportamientos (Rimm y Masters, 1980).

Cabe destacar el marco cognitivo, en el que Ellis y Grieger (1981) definieron la ansiedad como una respuesta emocional y cognitiva caracterizada por creencias irracionales y pensamientos disfuncionales de miedo y preocupación. A su vez, fue concebida como “un estado de sentimiento negativo evocado cuando se estimula el miedo” (Beck, et al., 1985, p. 8); así como, una “percepción de amenaza o peligro que activa una respuesta emocional y fisiológica, desde la cual se anticipan eventos negativos y pensamientos catastróficos” (Beck y Clark, 2012, p. 22).

Gran cantidad de textos contemporáneos hicieron referencia a la ansiedad y su relación con el miedo. Si bien poseen cercanía, el miedo es una perturbación cuya presencia

se manifiesta ante estímulos presentes y la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles (Marks, 1986). Sucede un hecho similar con la angustia, ya que son consideradas sinónimos por sus características similares. La angustia es una “emoción compleja, difusa y desagradable que limita la capacidad de reacción, generando inmovilización y sobrecogimiento” (Ayuso, 1988, p. 27). También conviene distinguir los términos ansiedad y estrés. De acuerdo con Sierra et al. (2003), la ansiedad es una reacción emocional frente a una amenaza, real o no, que se manifiesta a nivel cognitivo como una sensación de miedo; mientras que el estrés comprende la incapacidad del individuo para enfrentarse a las demandas internas o externas, y cuando la situación problemática se resuelve éste desaparece. Hasta aquí puede decirse que la ansiedad se presenta como una respuesta desencadenada por sucesos estresantes (Bensabat, 1987), haciéndose presente en eventos que suponen un gran nivel de estrés para el sujeto.

No es un hecho casual que el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales haya construido una clara diferenciación entre la ansiedad y la angustia. En su cuarta edición, se incluyó la “Crisis de angustia (panic attack)” y el “Trastorno de angustia (panic disorder)” en la sección “Trastornos de ansiedad”. Sin embargo, esta ha sido modificada en la quinta versión del mismo, donde el “Trastorno de pánico” es presentado como categoría única (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

Por otro lado, resulta notable delimitar la ansiedad como respuesta normal y patológica. La ansiedad normal es una emoción que se manifiesta en diferentes situaciones para anticipar circunstancias futuras que pueden ser amenazantes, preparando al individuo para generar una respuesta adaptativa mediante reacciones conductuales, cognitivas y fisiológicas. Sin embargo, en ocasiones pueden surgir falsas alarmas que, Barlow (2002)

señaló como miedo o pánico visible en ausencia de un estímulo amenazante. Entonces la ansiedad se entiende como una respuesta normal y necesaria, o desadaptativa y patológica (Sierra et al. 2003). En este sentido, se vuelve patológica cuando posee excesiva intensidad, hay ausencia de estímulos o permanece de forma prolongada e injustificable. La ansiedad normal es experimentada por todas las personas en algún momento de sus vidas, la cual lleva a la activación física y mental en respuesta a un evento. Esta se diferencia de la ansiedad continua, excesiva y patológica, que descontrola las conductas y los pensamientos, e interfiere en el alcance de los objetivos. Dicha ansiedad puede ser “anticipatoria” si el malestar se produce, por ejemplo, a la hora de estudiar o al pensar en qué sucederá en el examen, o “situacional” si ésta acontece durante el examen.

Respecto a los síntomas fisiológicos, se presenta la acción del sistema nervioso autónomo, donde intervienen los sistemas simpático y parasimpático, que provocan la hiperactivación física. Asimismo, tiene lugar la constricción de los vasos sanguíneos periféricos, el aumento de la fuerza muscular y ritmo cardíaco, la dilatación de las pupilas, y el cese de la actividad digestiva (Bradley, 2000). Dichas respuestas fisiológicas originan síntomas comunes a este cuadro, como los “temblores, sofocos, palpitaciones, respiración entrecortada, opresión en el pecho y tensión muscular” (Barlow, 2002, p. 37).

Llegado este punto, es conveniente resaltar las nociones aportadas por el marco cognitivo, el cual fue altamente mencionado en gran parte del trabajo literario en psicología, así como las investigaciones expuestas en el estado del arte del presente estudio. En lo referente a la sintomatología ansiosa, aparece el miedo, tanto a perder el control como al daño físico y a la propia muerte. Se hace presente el “temor a enloquecer y a la evaluación negativa de los demás, pensamientos atemorizantes, percepciones de irrealidad, escasa concentración,

confusión, estrechamiento de la atención e hipervigilancia hacia la amenaza” (Beck y Clark, 2012, p. 23).

Respecto al procesamiento de la información, cuando un individuo siente ansiedad, Lazarus (1966) afirmó que la evaluación cognitiva del estímulo incide en la respuesta, y participa en la interpretación que construye el sujeto sobre un evento específico. Asimismo, “el modo en el cual es procesado un determinado acontecimiento se vincula con los rasgos de personalidad y los estilos cognitivos” (Cattell, 1987, p. 30), generando una respuesta ansiosa, y a la vez, produciendo una consecuencia física y conductual.

En conclusión, la ansiedad comprende una reacción emocional de miedo y amenaza, donde se incluye la preocupación, el miedo intenso e irracional, la incertidumbre, el aumento del ritmo cardíaco, sudoración, mareos, temblores, y la evitación al estímulo temido. La respuesta ansiosa es un proceso compuesto por los modos cognitivo, fisiológico y conductual, ocasionando una respuesta de tres partes (Ansorena Cao et al., 1983).

### **Ansiedad-estado**

La ansiedad de tipo estado y su distinción de la ansiedad de tipo rasgo, es un tópico de interés desde hace muchos años. Al respecto, Cattell y Scheier (1961) han otorgado el primer significado de Ansiedad Rasgo - Estado, donde argumentaron que todas las personas transitan por estados de ansiedad, en niveles altos o bajos de acuerdo a las situaciones, y éstos varían según la propensión de cada individuo en particular frente a distintos eventos.

El carácter relevante de aquella diferenciación, generó un crecimiento en las investigaciones a través del tiempo. Tal es así que fue creado el Inventario STAI (State-Trait

Anxiety Inventory), con el objetivo de averiguar el tipo de ansiedad que padece el sujeto y en qué nivel (Spielberger et al, 1983).

Además, Spielberger (1972) detalló la denominación de ambos tipos de ansiedad. La Ansiedad Estado refiere a un estado emocional inmediato, modificable a lo largo del tiempo, caracterizada por una variedad de sentimientos, pensamientos molestos, preocupaciones y cambios fisiológicos, es aguda y transitoria. Mientras que la Ansiedad Rasgo es una característica de la personalidad que tiende a ser relativamente estable a lo largo del tiempo, por lo cual, las personas suelen percibir muchas situaciones como riesgosas, ya que su organismo está constantemente atento para reaccionar ante acontecimientos potencialmente peligrosos.

### **La ansiedad frente a los exámenes**

La noción fue puntualizada por primera vez durante la década de 1950. Mandler y Sarason (1952), definieron la ansiedad frente a los exámenes como “una reacción emocional frecuente en los estudiantes cuando se enfrentan a situaciones evaluativas” (p. 167).

Años más tarde, esta variable se conceptualizó como una experiencia emocional unitaria que puede ser evaluada como tal, y presenta dos componentes: uno cognitivo, denominado preocupación, y otro afectivo, llamado emocionalidad (Liebert y Morris, 1967). Otros autores reconocieron que su componente cognitivo es heterogéneo y está compuesto por múltiples dimensiones (Hodapp, 1991; Sarason, 1984), pudiendo estar asociadas con otras variantes, y dependiendo el caso, se la debe considerar como un constructo unidimensional, bidimensional o multidimensional.

La característica particular de dicha ansiedad es la preocupación recurrente por el posible fracaso o mal rendimiento, donde el factor cognitivo se vuelve protagonista (Gutiérrez Calvo y Avero, 1995). Además, aparece un miedo regulado por las estrategias personales de cada individuo, el cual no es irracional (Lazarus y Folkman, 1984) puesto que se presenta el estímulo del examen.

Por otro lado, la ansiedad ante los exámenes puede considerarse como un rasgo de personalidad o como un estado. Entonces existen individuos más propensos a la ansiedad en evaluaciones académicas, la cual se distingue como un rasgo de personalidad específico frente a esa situación (Bauermeister y Berlinger, 1974).

También se ha propuesto delimitarla como un trastorno psiquiátrico independiente ya que comparte algunas características con la fobia simple (Arana, 2002), con el trastorno obsesivo compulsivo y con el trastorno de ansiedad generalizada (Lancha y Carrasco, 2009). Sin embargo, dicha categorización fue excluida debido al insuficiente material científico.

A su vez, Furlan (2013) definió la ansiedad ante los exámenes como el “conjunto de preocupaciones cognitivas en torno a la posibilidad de desaprobación u obtener un rendimiento inferior al esperado, sumado a las consecuencias posteriores” (p. 76). El estudiante construye las atribuciones a partir del fracaso, por lo cual, se genera una disminución de su autoestima, sentimientos de inutilidad y otros malestares (Piemontesi et al, 2012). Es posible que, a partir de la necesidad de cumplir sus propias expectativas, el individuo produzca los síntomas cognitivos asociados, como una amenaza latente.

En relación a la ansiedad académica ante los exámenes, es viable explicar sus consecuencias desde la teoría cognitiva. Las distorsiones cognitivas podrían adquirir importancia en la cognición de los estudiantes. Beck (1979) señaló que las distorsiones



cognitivas “generan emociones o conductas disfuncionales que causan un gran sufrimiento, y dificultan o impiden las conductas necesarias para alcanzar las metas” (p. 23). En este caso, un alumno vincula la amenaza del fracaso académico con la preocupación de fallar en el intento.

Por otra parte, en lo referente al tipo de creencias tras enfrentarse a la situación evaluativa, es factible considerar el concepto de creencias racionales e irracionales. Ellis (1999) afirmó que el primer tipo de creencias ayudan al individuo a obtener lo que desea, y las segundas obstaculizan las metas, son absolutistas y dogmáticas. En torno a las consecuencias de la ansiedad frente a los exámenes se activan las creencias irracionales, donde los estudiantes, a través de mecanismos cognitivos, originan pensamientos negativos que obstaculizan el objetivo de aprobar el examen y éste actúa como un estímulo que produce malestar, puesto que, el sujeto interpreta como una amenaza el hecho de enfrentarse a dicha prueba. En Sarason et al (1990), se enunció que los estudiantes ansiosos tienden a ver las situaciones evaluativas como amenazas y reaccionan con miedo, baja autoeficacia y autoestima, y anticipación al fracaso.

El carácter ansiógeno de los exámenes finales orales, podría deberse a las características específicas del tipo de evaluación, la cual se resuelve en el aquí y ahora, y en el contexto cara a cara alumno-docente.

En síntesis, la evaluación implica valorar el desempeño del alumno, debiendo mostrar sus conocimientos ante el docente, y desarrollar habilidades que le permitan afrontar el suceso de manera exitosa (Piemontesi et al., 2012).

## **Estrategias de afrontamiento**

Lazarus y Folkman (1984) presentaron las estrategias de afrontamiento como los recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas de carácter interno o externo.

En relación con los procesos de la mente, las valoraciones cognitivas vinculan y median entre los sujetos y el ambiente. Por ende, se generan emociones particulares como resultado de las evaluaciones mentales que realiza el individuo de acuerdo al evento (Lazarus y Folkman, 1986).

En el territorio nacional los hallazgos sobre el tema son recientes. Por un lado, Piemontesi y Heredia (2009) afirmaron que las estrategias de afrontamiento no deben ser llamadas adaptativas o desadaptativas, sino que serían funcionales o particulares de cada persona.

Es relevante mencionar que dichas estrategias se relacionan estrechamente con el concepto de estrés, que se entiende como una manifestación del desequilibrio entre las demandas internas y externas que percibe el individuo (Aceiro et al., 2020). Entonces se ponen en juego los recursos disponibles con los que cuenta el sujeto para hacer frente a la situación (Ongarato et al., 2009), los cuales pueden ser variados, dependiendo de la propensión particular del sujeto.

Resulta coherente distinguir los supuestos que deben tenerse en cuenta al momento de explorar las estrategias de afrontamiento: en primer término, los diferentes modelos teóricos. Si bien el modelo transaccional (Lazarus y Folkman, 1984) fue el más aceptado, existen otros que reconocieron estrategias diferentes (Hobfoll, 1998; Piemontesi y Heredia, 2009). En

segundo lugar, las estrategias y su uso pueden variar de acuerdo a las distintas situaciones estresantes, por ejemplo, no se afrontan de igual manera un examen, conflictos familiares o estrés traumático grave (Zeidner, 1995). Como tercera cuestión, se debe atender a la diferencia entre estilos o disposiciones de afrontamiento de la personalidad, que trascienden la influencia del contexto situacional y del tiempo, destacando la estabilidad del afrontamiento en diferentes situaciones -concepción de rasgo-, y las respuestas de afrontamiento, donde aparecen los pensamientos y conductas como reacción a situaciones estresantes, pudiendo cambiar con el tiempo -concepción de estado o situación- (Parker y Endler, 1992). En cuarto orden, en el caso de que se evalúen respuestas es importante definir el momento de transacción con el evento estresante, identificando si se trata de las fases previas, el momento de confrontación, la fase de espera, la posterior o de resultados (Piemontesi y Heredia, 2009). Y en quinta denominación, algunos autores enfatizaron la importancia de las diferencias de género (Stöber, 2004; Zeidner, 1995), pudiendo ser indicadores significativos. En resumen, las variables a tener en cuenta para la evaluación de las estrategias de afrontamiento en los individuos, son de carácter múltiple, ya que convergen los estilos de personalidad y las variables situacionales.

Por otra parte, respecto al ámbito universitario, podría decirse que las estrategias o planificaciones que construyen los estudiantes, en su cognición, se encuentran influenciadas por la valoración e importancia que se le atribuye al acontecimiento evaluativo. A partir de allí, también deriva la ansiedad en torno al examen, donde se debe lidiar con el proceso de afrontamiento ante el evento, produciéndose una transacción entre los mecanismos internos y el ambiente externo. Se ha demostrado que las estrategias de afrontamiento pueden ayudar a los estudiantes a sobrellevar sus experiencias de estrés y ansiedad en situaciones evaluativas,

eliminando o modificando las condiciones que causan el malestar, dependiendo de la estrategia elegida (Lazarus y Folkman, 1984; Zeidner, 1998).

En efecto, el uso de estrategias de afrontamiento se subordina a cada individuo en particular. Asimismo, Lazarus (1982) añadió que los seres humanos apelan a distintas estrategias de afrontamiento en virtud del tipo de situación problemática que desean resolver. Por lo tanto, las ejecutan de acuerdo al contexto y el evento específico.

Sobre la base de las consideraciones anteriores, es posible adquirir mayor claridad de los antecedentes y las relaciones entre la ansiedad ante los exámenes y las estrategias de afrontamiento.

### **Relación entre ansiedad frente a exámenes y estrategias de afrontamiento**

En una investigación de 2011, se estudiaron las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios de Psicología. Los resultados expresan que, a mayores niveles de ansiedad, los alumnos utilizaban más estrategias de afrontamiento y los estudiantes de último año recurrían a la Resolución de problemas, añadiendo mayores niveles de emocionalidad y preocupación (Montaña, 2011).

Respecto al vínculo entre la ansiedad frente a los exámenes y las estrategias de afrontamiento, es posible mencionar el afrontamiento ante los exámenes. Esta dimensión engloba un proceso de transacción que se produce entre la persona y el ambiente, con el uso flexible de diversas estrategias (Anglada et al, 2014). De acuerdo con esa idea, las estrategias pueden ser o no efectivas en la situación del examen, y si esto no sucede, seguramente adquirirán efectividad en otros eventos.

Por otra parte, Gutierrez Calvo y Avero (1995) enunciaron que la preocupación, como componente cognitivo de la ansiedad, se genera a través de un mecanismo auto regulatorio relacionado con las actividades cognitivas durante el aprendizaje y rendimiento. Una vez más, aparecen los factores cognitivos de la ansiedad, los cuales adquieren un papel protagónico durante la puesta en marcha de las estrategias de afrontamiento que ejecutan los estudiantes universitarios. En el presente trabajo, esta cuestión se relaciona con los universitarios pertenecientes al cuarto año de la carrera de Psicología de la Universidad de Flores.

En una investigación reciente, se reportó una relación directa entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de ansiedad ante los exámenes universitarios. Se ha concluido que si los alumnos emplean estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas, los niveles de ansiedad se reducirán considerablemente (Villavicencio Piña y Prado Cabrera, 2023). Entonces la disminución de la carga emocional y la evitación carecen de valor en la disminución de dicha ansiedad.

En consecuencia, los estudiantes universitarios que experimentan ansiedad ante los exámenes desarrollan estrategias de afrontamiento con el objetivo de disminuir o eliminar el malestar generado por dicho acontecimiento.

### **Relación entre ansiedad-estado y ansiedad frente a los exámenes**

En el presente trabajo de investigación se tomará en cuenta la ansiedad-estado para referirse a la ansiedad ante los exámenes. Dicha relación es posible puesto que ambas comparten síntomas.

Por un lado, la ansiedad-estado aparece como una reacción emocional transitoria y aguda, donde el sujeto siente preocupación y sentimientos molestos (Spielberger, 1972). En cuanto a la ansiedad frente a los exámenes, es una respuesta emocional generada en una situación en la cual las aptitudes del individuo son evaluadas, y la característica principal es la preocupación por el fracaso académico y sus consecuencias negativas (Gutiérrez Calvo y Avero, 1995).

Es importante añadir que los factores presentes tanto en la ansiedad-estado como en la ansiedad frente a los exámenes, son el carácter agudo y transitorio, junto a la preocupación. Asimismo, ambos tipos de ansiedad son activadas de acuerdo al contexto ante el cual es sometido el sujeto, produciendo malestar por la amenaza concomitante.

## **Metodología**

### **Variables y diseño de estudio**

Este estudio de carácter cuantitativo abordó el método descriptivo y transversal para llegar a los resultados. El enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos con base en análisis numéricos y estadísticos para probar las hipótesis y las teorías (Hernández Sampieri et al, 2006). La presente investigación persiguió el objetivo de medir las variables ansiedad-estado frente a los exámenes finales y las estrategias de afrontamiento, en relación a los estudiantes universitarios de cuarto año de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores, de las Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel, con edades entre 30 y 45 años. Se intentaron comprobar las hipótesis y los objetivos planteados en un principio.

## **Muestra**

La muestra se conformó por 40 adultos con edades entre 30 y 45 años, de género femenino (31) y masculino (9). Todos son estudiantes de cuarto año de Psicología de la Universidad de Flores, algunos de la Sede Buenos Aires y otros del Anexo Edificio San Miguel. Gran parte de ellos reside en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, y los restantes en las zonas Oeste, Norte y Sur de la provincia de Buenos Aires.

## **Instrumentos**

La recolección de datos fue llevada a cabo mediante la aplicación de una encuesta Ad Hoc, donde se han recolectado datos referidos a las variables sociodemográficas, tales como el género, la edad, el lugar de residencia, así como información académica en cuanto a la cantidad de materias rendidas y el número de materias restantes para finalizar la carrera. También se administraron el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, particularmente las preguntas de Ansiedad-Estado, junto a la Escala de Afrontamiento ante la Ansiedad e Incertidumbre Pre Examen (COPEAU).

-Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo “STAI” (Spielberger et al, 1983): creado por Spielberger y colaboradores en California, Estados Unidos. En este caso, se tomó en cuenta la adaptación a la población argentina, llamada IDARE. Posee una auto observación que el sujeto hace sobre sus propias conductas a través de 40 ítems, diseñada para evaluar la ansiedad como estado A-E (en un momento determinado) y la ansiedad como rasgo A-R (sensación en general). La escala (A/E) consta de 20 frases con las que el individuo puede describir cómo se siente “en un momento particular”, mientras que la escala (A/R) contiene 20 frases con las que se puede evidenciar cómo se siente “generalmente”. Cada sub escala posee un sistema de respuesta Likert de 4 puntos, donde 0= Nada; 1= Algo; 2= Bastante; y 3=

Mucho. Las puntuaciones van desde 0 a 60 puntos, donde a mayor nivel de ansiedad se corresponde una mayor puntuación. Tanto en la ansiedad-rasgo como en la ansiedad-estado, la mitad de los reactivos está invertida según dos factores: uno que evalúa bienestar, confianza y ausencia de ansiedad; y otro referido al nerviosismo y tensión o presencia de ansiedad. La puntuación total se obtiene mediante la suma de los enunciados tras la inversión del puntaje de los que están redactados en positivo. Los ítems con puntuación invertida en la Escala Ansiedad-Estado son el 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20. Entonces en cada respuesta marcada con “0=nada”, se asignan 3 puntos; en los seleccionados con “1=algo”, se contarán 2 puntos; donde el sujeto respondió “2=bastante”, se tomará 1 punto; y donde eligió “3=mucho”, se otorga un valor de 0 puntos. Según Contreras et al (2005), “el STAI presenta una confiabilidad en Alpha de Cronbach entre 0.83 y 0.92, por lo que posee una buena consistencia interna” (p. 188).

En esta investigación se evaluó el nivel de ansiedad-estado como consecuencia de enfrentarse a un examen final, tomando dicho evento como amenazante para el alumno universitario.

-Escala de Afrontamiento ante la Ansiedad e Incertidumbre Pre Examen (COPEAU, Stöber, 2004; adaptación de Heredia et al., 2008): el instrumento permite indagar las estrategias de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre previas a la situación del examen. Posee 21 ítems agrupados en 3 escalas de 7 ítems cada una, con respuestas de tipo Likert de 6 puntos, que van desde "1= nunca lo hago", hasta "6= siempre lo hago". La escala “Orientación a la Tarea y Preparación” (ítems 1 a 7), consiste en enfrentar la situación de examen activamente a través de acciones directas; la “Búsqueda de Apoyo Social”, tanto por razones emocionales como instrumentales (ítems 15 a 21) comprenden la búsqueda de apoyo



emocional e instrumental mediante consejos acerca de cómo estudiar y soporte emocional; y la escala “Evitación” (ítems 8 a 14) refiere a eludir acciones y pensamientos relacionados con el estudio. La escala COPEAU presenta un índice de confiabilidad en Alpha de Cronbach que va desde 0,75 hasta 0.87 (Stöber, 2004). Las puntuaciones son directas, entonces a mayor puntaje, existe un incremento en la frecuencia de utilización de la estrategia.

Asimismo, en el presente trabajo se evaluaron las estrategias de afrontamiento abordadas por los estudiantes universitarios al momento de enfrentarse a los exámenes finales.

## **Procedimiento**

Los instrumentos poseen un formato de Google Form o formulario de Google. Estos fueron enviados a través de Whatsapp a estudiantes de la Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel, cursantes de cuarto año de la carrera de Psicología en la Universidad de Flores, con edades entre 30 y 45 años. La participación de los sujetos fue voluntaria y anónima, tal como se indicó en el correspondiente consentimiento informado. La administración tuvo una duración total de 10 minutos, permitiendo el posterior acceso a los resultados, tanto al investigador así como también, a los participantes al finalizar el proyecto de investigación.

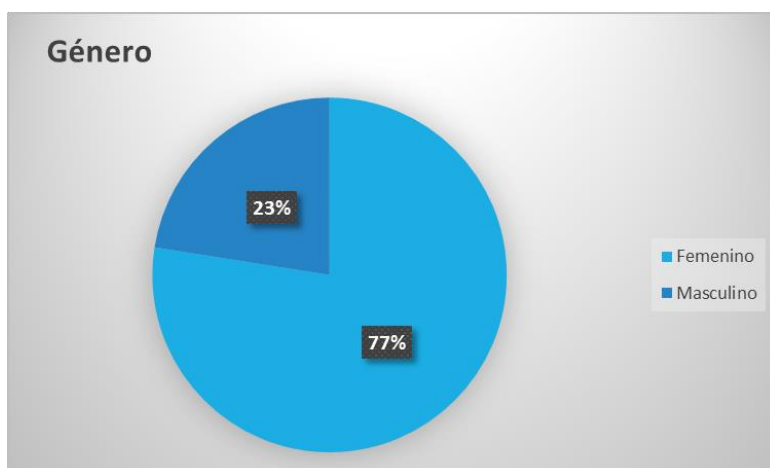
## **Resultados**

El objetivo general del estudio fue evaluar el nivel de ansiedad frente a los exámenes finales y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de 30 a 45 años que cursan el cuarto año de la Licenciatura en Psicología en la Universidad de Flores, de la Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel. Para lograrlo, se utilizaron el Inventario de

Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), particularmente la escala Ansiedad-Estado, y la Escala de Afrontamiento ante la Ansiedad e Incertidumbre Pre Examen (COPEAU). Los instrumentos de medición fueron seleccionados según el criterio brindado por el coeficiente de Alfa de Cronbach (1950), el cual establece un índice de consistencia interna y confiabilidad de los instrumentos psicométricos que contienen la escala Likert.

Las respuestas se trasladaron al programa Excel. Allí se examinaron y analizaron los datos numéricos obtenidos. A continuación se presentan los gráficos representativos de las herramientas de recolección. Se detallan las preguntas “Ad Hoc” junto a la información pertinente de los inventarios cuantitativos aplicados.

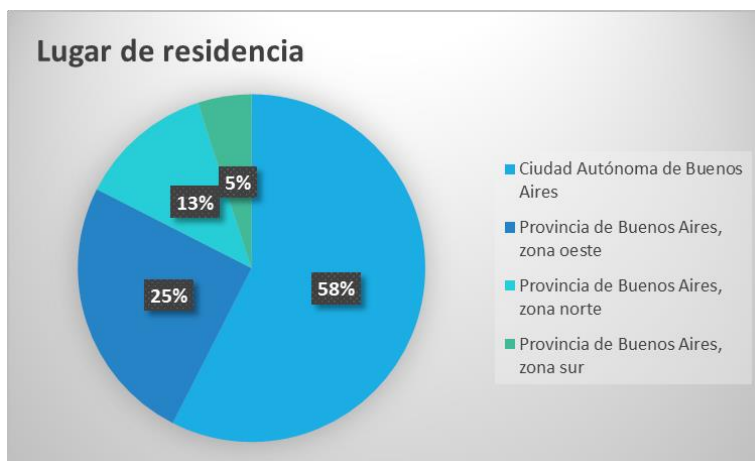
**Gráfico 1.** *Distribución de la muestra según el género*



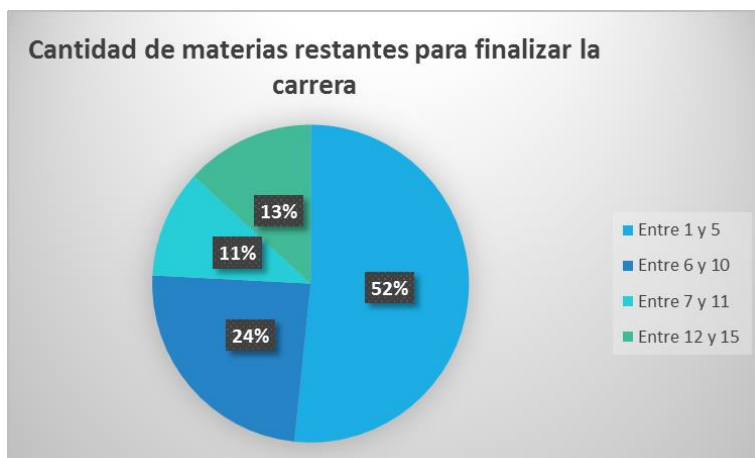
Existe una amplia diferencia de participación en los géneros. La población total fue de 40 estudiantes, de la cual un 77%, o 31 sujetos, corresponde al género femenino y un 23% son del género masculino, siendo 9 individuos.

**Gráfico 2.** *Distribución de la muestra según el lugar de residencia*

Respecto al lugar de residencia un considerable número de alumnos reside en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, lo que representó un 58% o 23 individuos. En segundo término estuvo la Zona Oeste de la provincia de Buenos Aires, con un 25%, es decir, 10 alumnos; la Zona Norte quedó en tercer puesto, siendo el hogar del 13%, en este caso, 5 sujetos; y el cuarto lugar perteneció a la Zona Sur, donde habita el 5% de los universitarios, es decir, 2 de ellos.

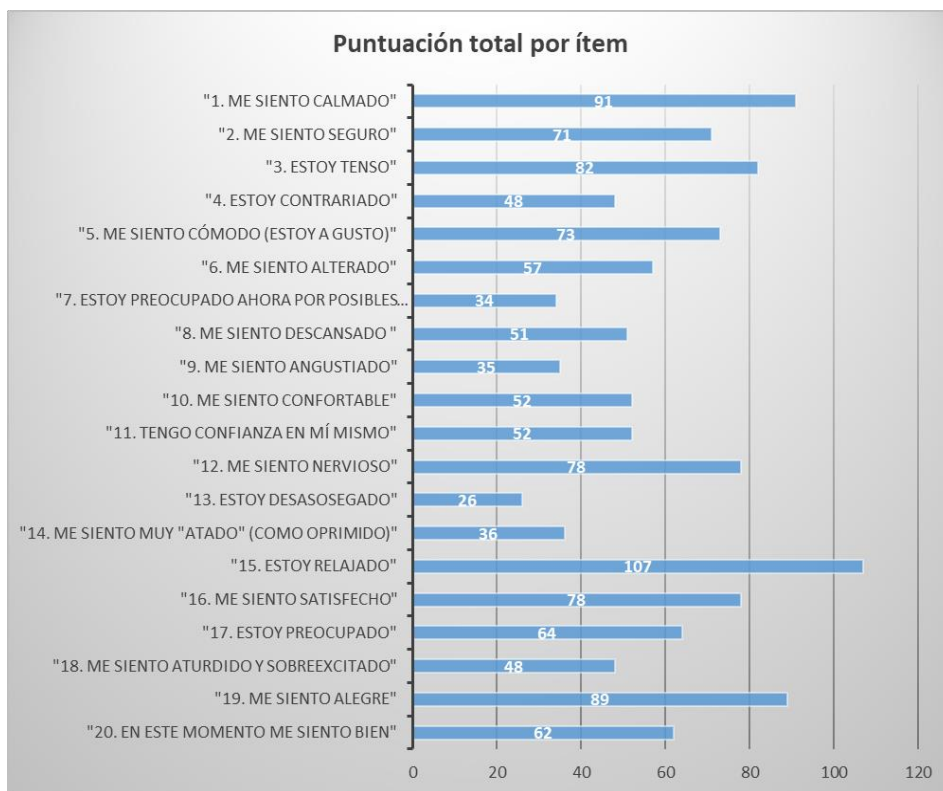


**Gráfico 3.** *Distribución de la muestra según la cantidad de materias restantes para finalizar la carrera.*



En relación a la cantidad de materias restantes para finalizar la carrera, la mayor parte de la población poseía “Entre 1 y 5”, siendo el 52% del total o 19 estudiantes; quienes tenían “Entre 6 y 10” es el 24%, es decir, 9 sujetos; los que se encontraban en la franja “Entre 12 y 15” representan un 13%, en este caso, 8 alumnos; y por último, el 11% afirmó tener “Entre 7 y 11” asignaturas para finalizar la Licenciatura, representando 4 universitarios.

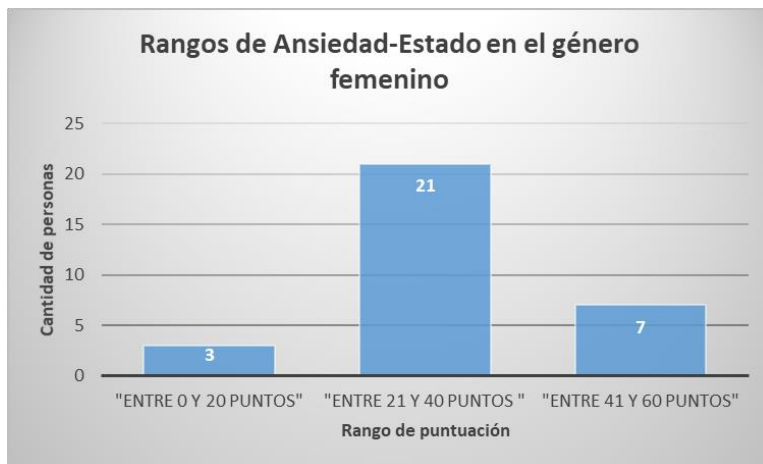
**Gráfico 4.** Puntuación total por ítem en *Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Escala Ansiedad-Estado*



El gráfico fue realizado teniendo en cuenta la población total, a partir de la suma de la puntuación en cada enunciado, junto a la inversión del puntaje en los ítems redactados en positivo (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20). Así se obtuvo el puntaje bruto total. Los números más elevados fueron “15. Estoy relajado”, con 107 puntos; “1. Me siento calmado”, con 91 puntos; y “19. Me siento alegre”, con 89 puntos. Asimismo, los puntos más bajos se

registraron en los enunciados “9. Me siento angustiado”, con 35 puntos; “7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras”, el cual adquirió 34; y “13. Estoy desasosegado”, contó 26 puntos totales

**Gráfico 4.1.** Rangos de Ansiedad-Estado en el género femenino (STAI)

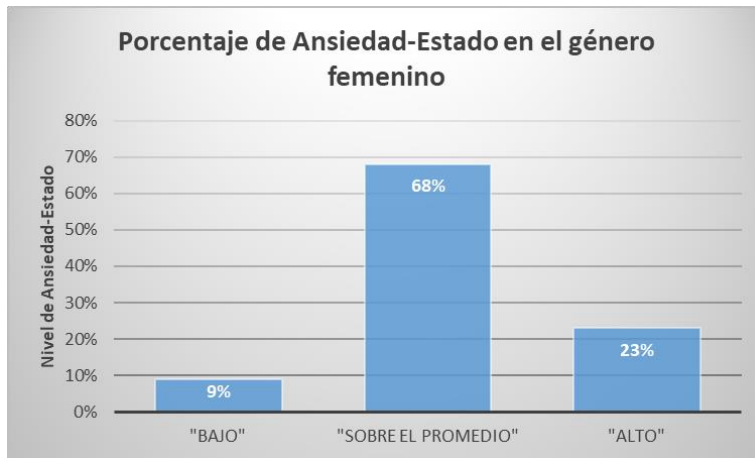


Se observan los niveles de Ansiedad-Estado en el género femenino. En este grupo la mayor parte, 21 personas, puntuó en un rango “entre 21 y 40 puntos”, representando un nivel de Ansiedad-Estado “sobre el promedio”. Respecto a “entre 0 y 20 puntos”, allí se ubicaron 3 personas, mostrando un nivel “bajo”. El rango “entre 41 y 60 puntos” se corresponde con un nivel “alto” de Ansiedad-Estado frente a un examen final, siendo 7 sujetos. Se efectuó la suma de cada ítem con las reglas de inversión de puntajes correspondiente al instrumento.

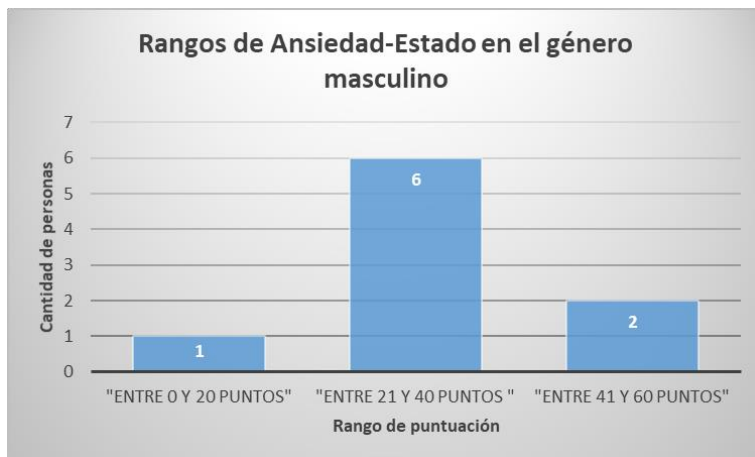
**Gráfico 4.2.** Porcentaje de Ansiedad-Estado en el género femenino (STAI)

Se muestran los niveles de Ansiedad-Estado en el género femenino. Estos fueron calculados a partir de los puntajes de los rangos presentados en el gráfico anterior. El nivel “bajo” comprendió 3 sujetos, es decir, el 9%. Además, 21 personas se situaron en “sobre el

promedio”, siendo el 68%. Por último, el 23% puntuó un nivel “alto”, donde se ubicaron 7 participantes.



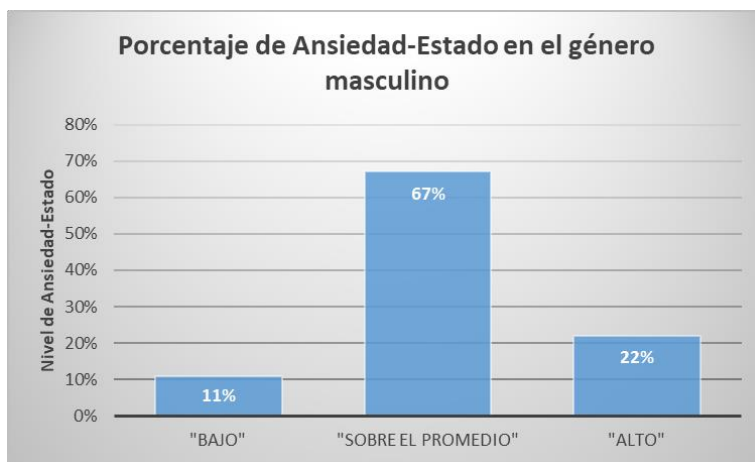
**Gráfico 4.3.** Rangos de Ansiedad-Estado en el género masculino (STAI)



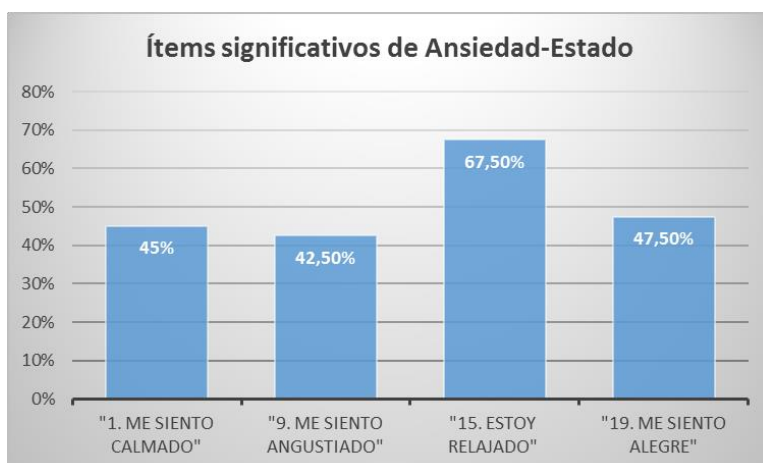
Se observan los niveles de Ansiedad-Estado en el género masculino. La mayoría de sujetos en este grupo, en este caso 6, acreditó un rango “entre 21 y 40 puntos”, representando un nivel de Ansiedad-Estado “sobre el promedio”. Asimismo, 2 sujetos se ubicaron en el nivel “alto” frente a un examen final. Finalmente, 1 estudiantes se posicionó en el nivel “bajo”. Al igual que en el grupo anterior, se efectuó la suma de cada ítem con las reglas de inversión de puntajes correspondiente al instrumento.

**Gráfico 4.4.** *Porcentaje de Ansiedad-Estado en el género masculino (STAI)*

Se muestran los niveles de Ansiedad-Estado en el género masculino. Estos fueron calculados a partir de los puntajes de los rangos presentados. El nivel “bajo” comprendió 1 sujeto, es decir, el 11%. Asimismo, la mayor parte del grupo, 6 personas, se situaron en “sobre el promedio”, siendo el 67%. Por último, el 22% de ellos acreditó un nivel “alto”, donde se situaron 2 participantes.

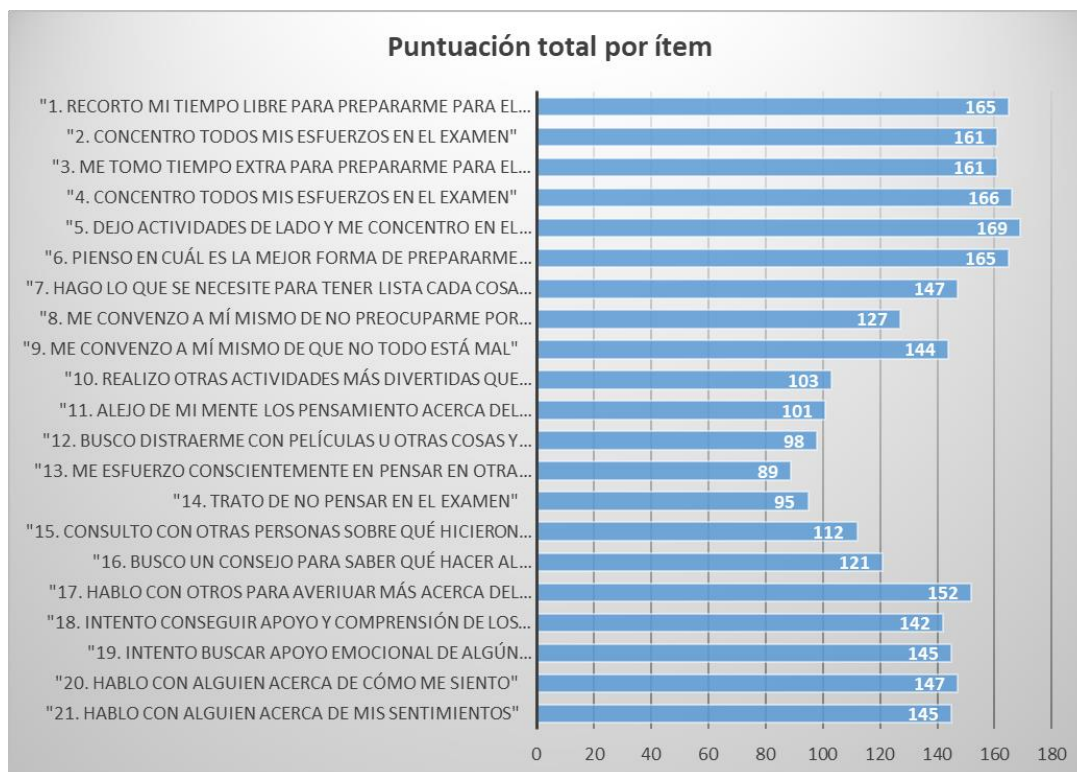


**Gráfico 4.5.** *Ítems significativos de Ansiedad-Estado de acuerdo al puntaje en sus respuestas y sus porcentajes (STAI)*



Este gráfico muestra las opciones de respuesta con mayor puntaje en relación con la cantidad de sujetos que las seleccionaron, es decir, se trata de las opciones elegidas en mayor medida por parte de la muestra. Se resaltaron los enunciados que reflejan, en mayor medida, el nivel de ansiedad-estado frente a los exámenes finales. En el ítem “1. Me siento calmado”, 18 estudiantes eligieron la opción “0= nada”, siendo el 45% de ellos. Respecto al enunciado “9. Me siento angustiado” 17 sujetos seleccionaron “0= nada”, donde el porcentaje fue 42,50%. Además, el ítem “15. Estoy relajado” obtuvo 27 respuestas en “0= nada”, por lo que muestra el 67,50% de la misma. Por último, “19. Me siento alegre alcanzó 19 respuestas en “1=algo”, conteniendo el 47,50% de la muestra.

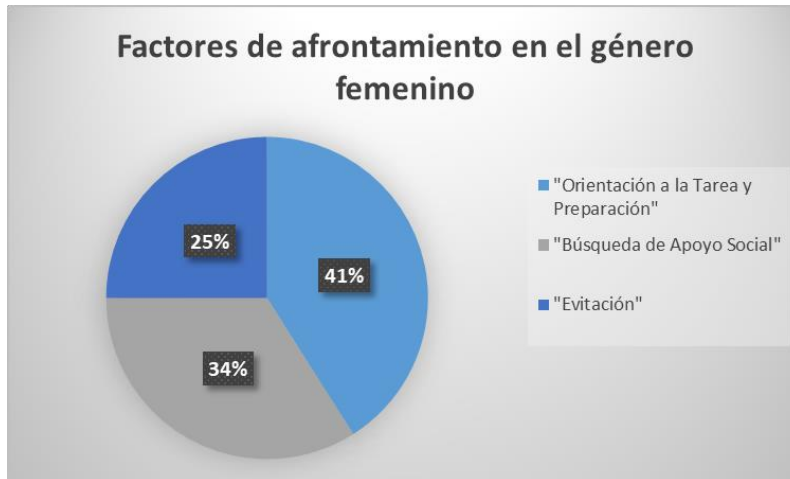
**Gráfico 5.** *Escala de Afrontamiento ante la Ansiedad e Incertidumbre Pre Examen (COPEAU).*





El gráfico se elaboró a partir de la suma de la puntuación en cada ítem, en el cual fueron sumados los totales de cada enunciado para arribar al puntaje total. Cabe remarcar las afirmaciones con mayor y menor cantidad de puntaje bruto. La afirmación “5. Dejo actividades de lado y me concentro en el examen que se acerca”, obtuvo una puntuación de 169 puntos; en segundo lugar, “4. Concentro todos mis esfuerzos en el examen” alcanzó 166 puntos; y los enunciados “1. Recorto mi tiempo libre para prepararme para el examen” y “6. Pienso en cuál es la mejor forma de prepararme para el examen”, contaron con 165 puntos cada uno. En cuanto a los puntajes más bajos, se encontraron “12. Busco distraerme con películas u otras cosas y así no pienso demasiado en el examen”, con 98 puntos; “14. Trato de no pensar en el examen”, con un puntaje de 95”; y “13. Me esfuerzo conscientemente en pensar en otra cosa” consiguió 89 puntos totales.

**Gráfico 5.1.** Factores de afrontamiento en el género femenino (COPEAU)

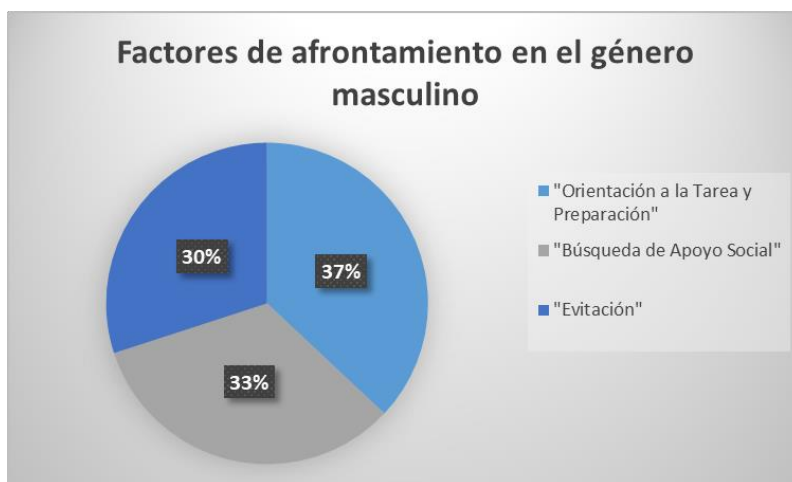


De acuerdo al género femenino, las estrategias de afrontamiento más empleadas fueron las relacionadas con “Orientación a la Tarea y Preparación”. Las sumas de cada factor fueron divididas por 7, siendo la cantidad de ítems pertenecientes a cada uno de ellos. Estas representaron un puntaje promedio de 29,48 y un porcentaje de 41%. En segundo lugar,

estuvo la “Búsqueda de Apoyo Social” con 24,87 puntos y un 34%, y el tercer orden lo obtuvo la “Evitación” con un puntaje de 18,48 y un 25%.

**Gráfico 5.2.** *Factores de afrontamiento en el género masculino (COPEAU)*

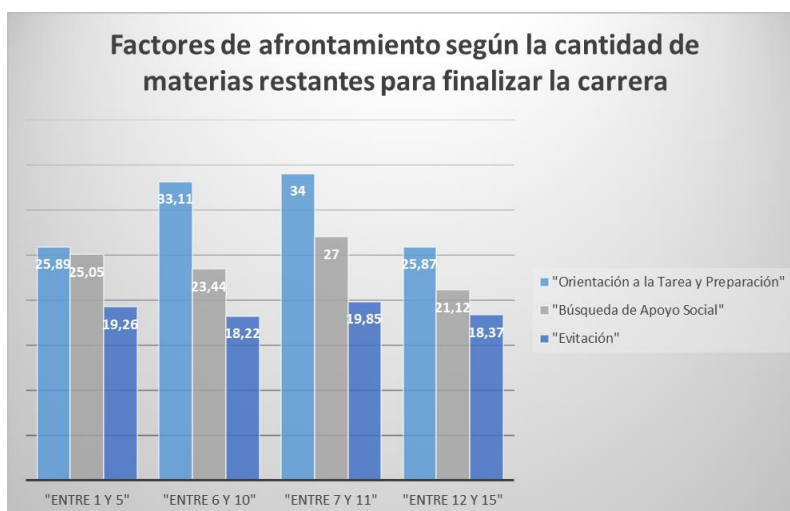
Los masculinos obtuvieron resultados semejantes. La puntuación de los factores fue dividida por 7. “Orientación a la Tarea y Preparación” se convirtió en el afrontamiento más utilizado, con un promedio de 24,44 puntos y un 37% del total. El segundo puesto fue para “Búsqueda de Apoyo Social”, con 21,33 puntos y representando el 33%; el tercer lugar lo ocupó la “Evitación”, donde el puntaje fue de 19,67 y su porcentaje de recurrencia fue 30%.



**Gráfico 5.3.** *Puntaje promedio de factores de afrontamiento según la cantidad de materias restantes para finalizar la carrera (COPEAU)*

Se visualizó una clara diferencia en la cuantía de materias restantes para finalizar la carrera de Licenciatura en Psicología. Para obtener los promedios, se dividieron los totales por el número de sujetos insertos en cada categoría. Los universitarios que poseen “Entre 7 y 11”, “Entre 6 y 10”, y “Entre 12 y 15” materias faltantes para finalizar la carrera, presentaron números más elevados en el factor “Orientación a la Tarea y Preparación” que los alumnos

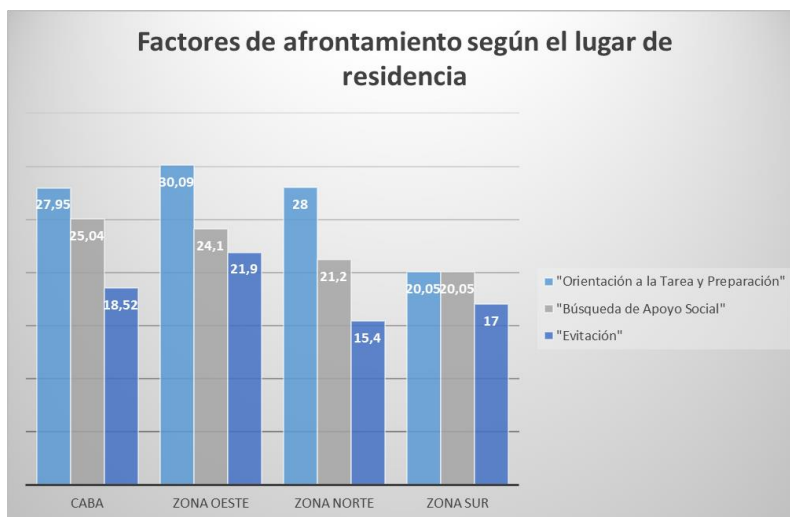
que les restan “Entre 1 y 5” materias, con: 34; 33; 11; 25; 89; 25; y 87 puntos respectivamente. Por otro lado, los estudiantes establecidos en “Entre 7 y 11” materias restantes, adquirieron la mayor puntuación en el factor “Búsqueda de Apoyo Social”, con 27 puntos, mientras que en segunda posición se encuentran quienes les restan “Entre 1 y 5”, con 25,05; los universitarios con “Entre 6 y 10” materias faltantes puntuaron un promedio de 23,44 y los sujetos que tenían “Entre 12 y 15” obtuvieron, 21,12 puntos. Con respecto al factor “Evitación”, fue más empleado por los alumnos del grupo “Entre 7 y 11”, con 19,75; en segundo nivel, se ubicaron quienes poseen “Entre 1 y 5”, con 19,26 puntos; en el tercer lugar, los del equipo “Entre 12 y 15”, con un promedio de 18,37, y en último orden, los alumnos con “Entre 6 y 10” asignaturas, sumaron 18,22 puntos.



**Gráfico 5.4.** Puntaje promedio de factores de afrontamiento según el lugar de residencia (COPEAU)

Se observaron indicadores similares a los anteriores. En la “Orientación a la Tarea y Preparación”, los estudiantes residentes en la Zona Oeste de Buenos Aires obtuvieron un promedio de 30,9 puntos mientras que los habitantes de la Zona Norte quedaron en segundo lugar con 28; asimismo, quienes habitan en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires puntuaron

27,95 y los de la Zona Sur de la provincia recibieron 20,5 puntos. Respecto a la “Búsqueda de Apoyo Social”, los universitarios de CABA obtuvieron un promedio de 25,04; en segundo puesto, los de Zona Oeste recogieron 24,1 puntos; en tercera posición, los alumnos de Zona Norte puntuaron 21,2 puntos mientras que la zona sur alcanzó un promedio de 20,05. Por último, el factor “Evitación” estuvo más presente en los individuos de Zona Oeste, con 21,9 puntos; luego en CABA, con 18,52 puntos; en tercera ubicación, en la Zona Sur de la provincia, puntuando 17, y en cuarto orden en los estudiantes de Zona Norte, con un promedio de 15,4 puntos.



**Gráfico 5.5.** Factores de afrontamiento más utilizados en la población total de acuerdo a la cantidad de respuestas y sus porcentajes (COPEAU)

En relación a los factores de afrontamiento con mayor frecuencia de utilización, existe concordancia con los resultados anteriores. Se tomaron los ítems y respuestas más significativas según el tipo de factor, y a través de una regla de tres simple, se averiguaron los porcentajes (la cantidad de respuestas otorgadas en cada enunciado se multiplicó por 100 y luego se dividió en 40). Respecto a “Orientación a la Tarea y Preparación”, se seleccionó la

afirmación “4. Concentro todos mis esfuerzos en el examen”. De acuerdo a la puntuación, donde “1= nunca lo hago” y “6= siempre lo hago”, 14 estudiantes eligieron la opción 3, siendo un 35%. Por otro lado, la “Búsqueda de Apoyo Social” obtuvo 30%, puesto que, en el ítem “17. Hablo con otros para averiguar acerca del examen”, 12 universitarios eligieron la puntuación 4. Por último, el factor “Evitación” fue analizado desde “14. Trato de no pensar en el examen”, en el que 11 alumnos marcaron la opción 2 y exponen el 28% de frecuencia.



## Discusión

El objetivo general es evaluar el nivel de ansiedad frente a los exámenes finales y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de 30 a 45 años, que cursan el cuarto año de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Flores, pertenecientes a la Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel. Se realizó una descripción de las variables ansiedad frente a los exámenes (en sinónimo con ansiedad-estado) y estrategias de afrontamiento. El procedimiento fue viable mediante la aplicación del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (STAI), particularmente la Escala Ansiedad-Estado, junto a la Escala de Afrontamiento ante la Ansiedad e Incertidumbre Pre Examen (COPEAU), y preguntas "Ad

Hoc". La población está compuesta por 40 universitarios, de los cuales, 31 son de género femenino y 9 de género masculino.

### **Análisis del primer objetivo específico y primera hipótesis**

El primer objetivo específico pretende identificar altos niveles de ansiedad ante los exámenes finales en los estudiantes universitarios de cuarto año de Licenciatura en Psicología, con edades entre 30 y 45 años, de la Universidad de Flores, pertenecientes a la Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel. Al dar cuenta de los resultados del inventario STAI, el ítem con mayor puntuación es "15. Estoy relajado", con 107 puntos, seguido de "1. Me siento calmado", con 91 puntos, y "19. Me siento alegre", con 89. Dichas afirmaciones pertenecen al factor 2 de Ansiedad-Estado, refieren a la activación positiva, bienestar y confianza, caso contrario al factor 1, o Ansiedad-Estado afirmativa, donde aparecen el nerviosismo, la tensión y preocupación (Spielberger et al., 1973). Los reactivos vinculados al factor 1 con mayor puntuación, son: "3. Estoy tenso", con 82 puntos; "12. Me siento nervioso" con 78; y "17. Estoy preocupado" con 64.

Respecto a los indicadores seleccionados para el análisis porcentual, existe una concurrencia con los datos anteriores. Se destacan los que reflejan, en mayor medida, el nivel de Ansiedad-Estado frente a los exámenes finales en la población estudiada. Los ítems pertenecientes al factor 2 o Ansiedad-Estado positiva son: en primer orden, "1. Me siento calmado", donde 18 sujetos eligieron la opción "0= nada", siendo el 45% de ellos. Esto expone que una porción de alumnos presenta una cuota de calma a pesar de enfrentarse ante un examen final. En segundo puesto, "15. Estoy relajado" posee 27 respuestas en "0= nada", por lo que el 67,50% de los universitarios estudiados están relajados durante la situación evaluativa. Por último, "19. Me siento alegre" alcanza 19 respuestas en "1=algo",

conteniendo el 47,50% de la muestra. Entonces una cantidad de estudiantes manifiesta sentirse alegre ante los exámenes finales. Respecto a la Ansiedad-Estado afirmativa o factor 1, se muestra el enunciado “9. Me siento angustiado”, en el que 17 sujetos seleccionan “0=nada”, donde el porcentaje es 42,50%. Esto significa que gran parte de ellos siente angustia al momento de rendir un examen final. Los puntajes referidos a la activación positiva comprenden preguntas de tipo inverso, en las cuales los participantes asignaron una valoración correspondiente a “0=nada”.

En relación con lo anterior, Furlan (2013) menciona que la ansiedad frente a los exámenes se define como el “conjunto de preocupaciones cognitivas en torno a la posibilidad de desaprobación u obtener un rendimiento inferior al esperado, sumado a las consecuencias posteriores” (p.76).

Con respecto al género femenino, el nivel de Ansiedad-Estado predominante es “sobre el promedio”, puesto que, la mayor parte de los sujetos, es decir 21, puntúan dentro del rango “entre 21 y 40 puntos”, siendo el 68% del equipo. Además, 7 personas se ubican en el rango “entre 41 y 60 puntos” y poseen un nivel “alto”, representando el 23% del grupo. Por último, el 9% manifiesta un nivel “bajo” de Ansiedad-Estado frente a los exámenes finales ya que se encuentran en el rango “entre 0 y 20 puntos”, siendo 3 participantes. En el género masculino sucede algo similar. El nivel de Ansiedad-Estado que resalta es “sobre el promedio”, donde la mayoría del grupo se encuentran en el rango “entre 21 y 40 puntos”, siendo 6 personas o el 67%. Asimismo, 2 sujetos marcan un rango “entre 41 y 60 puntos”, lo cual representa el 22% de ellos y un nivel “alto”. Para finalizar, 1 estudiante se ubica en “entre 0 y 20 puntos”, por lo cual muestra un nivel “bajo” de Ansiedad-Estado ante un examen final y expone el 11% del equipo.

A partir de los resultados obtenidos, se afirma que los universitarios muestran un nivel de Ansiedad-Estado que oscila entre “sobre el promedio” y “alto” ante los exámenes finales.

Amaral y Germinario (2019) establecen que las situaciones de mayor ansiedad en los universitarios son los exámenes finales orales, aspecto trabajado en su estudio y coincidente con el tema de esta investigación, dado que se evaluó el nivel de ansiedad en estudiantes de cuarto año de Licenciatura en Psicología, con edades entre 30 y 45 años, de la Sede Buenos Aires y el Anexo Edificio San Miguel.

Los hallazgos también verifican la primera hipótesis de investigación, donde se afirma que los estudiantes universitarios de 30 a 45 años que cursan el cuarto año de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Flores, de la Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel, presentan altos niveles de ansiedad al momento de rendir exámenes finales.

### **Análisis del segundo objetivo específico y segunda hipótesis**

El segundo objetivo específico plantea conocer las estrategias de afrontamiento que desarrollan los estudiantes universitarios de cuarto año de Psicología, con edades entre 30 y 45 años, ante los exámenes finales, correspondientes a la Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel. Los datos muestran que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son las correspondientes al factor “Orientación a la Tarea y Preparación”. Esto se corrobora por la cantidad de puntos en los ítems: “5. Dejo actividades de lado y me concentro en el examen que se acerca”, con 169; “4. Concentro todos mis esfuerzos en el examen” cuenta 166 puntos; “1. Recorto mi tiempo libre para prepararme para el examen” y “6. Pienso en cuál es la mejor forma de prepararme para el examen”, comparten 165 puntos cada uno. Amaral y Germinario (2019), establecen en su investigación que la “Orientación a la Tarea y



Preparación” es la estrategia de afrontamiento más empleada en los universitarios. Entonces, respecto al tema, los datos obtenidos en el presente estudio coinciden con los aportes de los autores mencionados. Adicionalmente, en el análisis porcentual de los indicadores significativos seleccionados, aparece una coincidencia con la información anterior. Respecto al factor “Orientación a la Tarea y Preparación”, resalta la afirmación “4. Concentro todos mis esfuerzos en el examen”. De acuerdo a la puntuación, donde “1= nunca lo hago” y “6= siempre lo hago”, 14 estudiantes eligieron la opción 3, siendo un 35% de ellos. Por otro lado, la “Búsqueda de Apoyo Social” obtuvo 30%, puesto que, en el ítem “17. Hablo con otros para averiguar acerca del examen”, 12 universitarios eligieron la puntuación 4. Por último, el factor “Evitación” fue analizado desde “14. Trato de no pensar en el examen”, en el que 11 alumnos marcaron la opción 2 y exponen el 28% de frecuencia.

En cuanto a los géneros, el factor “Orientación a la Tarea y Preparación” también alcanza la puntuación máxima, con 29,48 puntos de promedio, es decir, un 41% en el personal femenino mientras que en el lado masculino puntúa 24,44 o 37 % del total. La “Búsqueda de Apoyo Social” y la “Evitación” se ubican en segundo y tercer lugar respectivamente en cuanto a su frecuencia de utilización. La primera posee 24,87 puntos o 34% en la agrupación femenina, y 21,33 o 33% en el masculino. La segunda refleja 18,48 puntos y un 25% en el género femenino en tanto que en el grupo masculino cuenta con 19,67 puntos o 30%.

La información según la cantidad de asignaturas restantes para finalizar la Licenciatura, arroja que el factor de afrontamiento más empleado es “Orientación a la Tarea y Preparación”. A quienes les restan “Entre 1 y 5” y “Entre 12 y 15” materias tienen un promedio de 25,89 puntos y 25,87 siendo los más bajos; los alumnos de los equipos “Entre 6

y 10” y “Entre 7 y 11” suman 33,11 y 34 puntos respectivamente. En cuanto a las estrategias relacionadas con la “Búsqueda de Apoyo Social” y “Evitación” se registra que los universitarios en el rango “Entre 1 y 5” materias poseen 25,05 y 19,26 puntos; los sujetos del equipo “Entre 6 y 10” reflejan promedios de 23,44 y 18,22 mientras que “Entre 7 y 11” promedia 27 y 19,75 puntos; el grupo “Entre 12 y 15” alcanza 21,12 y 25,87 de forma respectiva.

Por lo que se refiere a la zona de residencia, la “Orientación a la Tarea y Preparación” señala números superiores. Los universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires cuentan con un promedio de 27,95 y los de la zona oeste de la provincia, con 30,9. Asimismo, los estudiantes de la Zona Norte suman 28 puntos mientras que los de zona sur registran un puntaje de 20,5. En cuanto la “Búsqueda de Apoyo Social” y “Evitación”, en CABA indica 25,04 puntos y 18,52 de manera respectiva, en tanto que la zona oeste marca promedios de 24,1 y 21,9. En la Zona Norte de la provincia posee 21,2 puntos y 15,4, y en Zona Sur los universitarios suman 20,5 y 17 puntos.

Entonces, la estrategia de afrontamiento con mayor frecuencia de utilización es la “Orientación a la Tarea y Preparación”, la cual consiste en afrontar el examen de forma activa y con acciones directas (Heredia et al., 2008).

Este descubrimiento confirma la segunda hipótesis de investigación, que postula que los estudiantes universitarios de 30 a 45 años que cursan el cuarto año de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Flores, de Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel, desarrollan diferentes estrategias de afrontamiento ante los exámenes finales. La más utilizada es “Orientación a la Tarea y Preparación”.

### **Análisis del tercer objetivo específico y tercera hipótesis**

El tercer objetivo específico comprende hallar la relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios de cuarto año de la carrera de Psicología, con edades entre 30 y 45 años, de la Universidad de Flores, de la Sede Buenos Aires y el Anexo Edificio San Miguel, ante los exámenes finales. El vínculo entre la ansiedad frente a los exámenes y las estrategias de afrontamiento produce el afrontamiento ante los exámenes, siendo un proceso de transacción que se produce entre la persona y el ambiente, con el uso flexible de diversas estrategias (Casari et al, 2014).

En el presente estudio, se reporta una relación entre la ansiedad-estado o ansiedad frente a los exámenes finales y las estrategias de afrontamiento. El factor de afrontamiento más recurrente es “Orientación a la Tarea y Preparación” y el nivel de ansiedad-estado al momento de rendir un examen final oscila entre “sobre el promedio” y “alto”. Por su parte, la “Búsqueda de Apoyo Social” y “Evitación” se posicionan en segundo y tercer puesto respectivamente. Dichos indicadores se reiteran en las categorías del género, cantidad de materias restantes para finalizar la carrera y zona de residencia.

Aparentemente, el nivel de ansiedad-estado “sobre el promedio” en el género masculino muestra que el uso del factor de afrontamiento “Orientación a la Tarea y Preparación” carece de cierta efectividad, debido al aumento del nivel de ansiedad frente a los exámenes finales. Igualmente, en el género femenino dicha estrategia es la más utilizada, donde también el nivel de ansiedad-estado que se percibe es “sobre el promedio”. En ambos casos, el empleo de otras estrategias propias de los factores “Búsqueda de Apoyo Social” y “Evitación” podrían colaborar en el incremento de eficiencia durante la situación de rendir un examen final. Con respecto a la cantidad de materias restantes para finalizar la carrera y la zona de residencia ocurre el mismo suceso, puesto que la ansiedad-estado frente a los

exámenes finales es elevada, y también es superior la “Orientación a la Tarea y Preparación”. Villavicencio Piña y Prado Cabrera (2023) explican que si los alumnos emplean estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas, en lugar de la evitación, los niveles de ansiedad se reducirían considerablemente. Sin embargo, la muestra estudiantil de este trabajo se centra en la resolución de problemas y llevan a cabo acciones directas mediante la “Orientación a la Tarea y Preparación”, mientras que su nivel de ansiedad-estado ante los exámenes finales es elevado.

Asimismo, se comprueba la tercera hipótesis de investigación: existe una relación entre la ansiedad-estado y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes universitarios de 30 a 45 años, de cuarto año de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores, de ambas sedes, ante los exámenes finales.

## **Conclusión**

A partir de los hallazgos, los estudiantes universitarios de cuarto año de Licenciatura en Psicología, con edades entre 30 y 45 años, de la Universidad de Flores, de Sede Buenos Aires y Anexo Edificio San Miguel, elevan su nivel de ansiedad en diferentes grados frente a los exámenes finales, y utilizan estrategias de afrontamiento en dicha situación evaluativa. En líneas generales, los resultados arrojan un nivel de Ansiedad-Estado que oscila entre “sobre el promedio” y “alto” y la estrategia de afrontamiento más frecuente es la “Orientación a la Tarea y Preparación”. Asimismo, existe una relación entre el nivel de Ansiedad-Estado frente a los exámenes finales y la estrategia de mayor recurrencia.

Por lo tanto, es posible afirmar que tanto el objetivo general, los objetivos específicos y las hipótesis de este estudio de investigación, se constatan mediante evidencias empíricas, a través del modelo cuantitativo, descriptivo y transversal.

Sería eficaz que los universitarios afrontasen el evento de examen final mediante otro tipo de estrategia, por ejemplo, la “Búsqueda de Apoyo Social”, ya que la más empleada carece de efectividad en la disminución de la ansiedad. La estrategia mencionada podría ayudar en el área emocional de los estudiantes, dado que el diálogo con sus seres queridos acerca de cómo se sienten durante el evento y los posibles consejos brindados, producirían resultados positivos. Las estrategias de afrontamiento pueden ayudar a los estudiantes a sobrellevar su experiencia de estrés y ansiedad en situaciones evaluativas, eliminando o modificando las condiciones que causan el malestar, dependiendo de la estrategia elegida (Lazarus y Folkman, 1984; Zeidner, 1998).

En cuanto a las limitaciones, emerge el análisis de acuerdo al género, la cantidad de materias restantes para finalizar la Licenciatura y el lugar de residencia, puesto que, debe contarse con igual cantidad de sujetos en cada categoría, con la meta de obtener resultados más fiables. Existe una mayor prevalencia del género femenino, siendo 31 personas, en tanto que, el masculino representa 9 sujetos. Además, no hubo participantes que manifestaran poseer otro género. Adicionalmente, la ausencia del campo cualitativo actúa como obstáculo, en virtud del cual, podrían recolectarse testimonios subjetivos para conocer, por ejemplo, las técnicas de estudio, el tiempo dedicado al mismo, y quizás, información sobre el área social. La metodología cuantitativa realiza un análisis de proporciones específicas que ignora datos más abarcativos. Sin embargo, este tipo de investigación colabora en el tiempo de realización y predisposición de los estudiantes, ya que las encuestas conllevan un esfuerzo cognitivo inferior y un reducido tiempo de resolución.

La utilidad del estudio comprende analizar a dicha muestra con sus características específicas, debido a la escasez de trabajos científicos sobre el tema. Para futuras

investigaciones, se sugiere la continuidad y abordaje de las variables desde el método cuantitativo, debido a la existencia de variados aportes significativos con respecto a la ansiedad frente a los exámenes y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Resulta interesante ampliar el material en diferentes contextos educativos, con el propósito de obtener información empírica más vasta.

## Referencias

- Alessio, A. y Main, L. (2019). *Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera*. [Tesis de grado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio institucional de la UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10603>
- Amaral, S., A., y Germinario, E., A. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios: el caso de la ansiedad ante exámenes*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Mar del Plata]. Repositorio institucional de la UNMDP. <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/848>
- Anglada, J., Casari, L., M. y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32 (2), 243-269. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/10949>
- Ansorena Cao, A., Cobo Reinoso, J. y Romero Cagigal, I. (1983). El constructo ansiedad en Psicología: una revisión. *Estudios de Psicología*, 1(16), 31-45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=65892>
- Arana, F. (2002). Fobia social como problema de alto perfeccionismo: estudio de caso aplicando un tratamiento cognitivo conductual. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 11(3), 191-209. [https://www.researchgate.net/publication/279915910\\_Fobia\\_social\\_como\\_problema\\_de\\_alto\\_perfeccionismo\\_Un\\_estudio\\_de\\_caso\\_aplicando\\_un\\_tratamiento\\_cognitivo\\_conductual](https://www.researchgate.net/publication/279915910_Fobia_social_como_problema_de_alto_perfeccionismo_Un_estudio_de_caso_aplicando_un_tratamiento_cognitivo_conductual)

- Arias, C., B., Román, M., C. y Sulpizio, M. (2022). *Regulación emocional y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Mar del Plata]. Repositorio institucional de la UNMDP.  
<http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/1321>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM - 5* (5a. ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Ayuso, J., L. (1988). *Trastornos de angustia*. Ediciones Martínez Roca.
- Barlow, D., H. (2002). *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Anxiety-and-Its-Disorders/David-Barlow/9781593850289>
- Bauermeister, J. J., y Berlinger, N., C. (1974). Rendimiento académico en función del nivel de Ansiedad-Rasgo, sexo y habilidad general. *Revista Interamericana de Psicología*, 8 (12), 53-67. <http://docplayer.es/164633002-Jose-j-bauermeister-y-nestor-colon-berlinger-universidad-de-puerto-rico-puerto-rico.html>
- Beer, D. (1996). The dichotomies, psychosis/neurosis and functional/organic, a historical perspective. *History of psychiatry*, (25)7, 231-255.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0957154X9600702603>
- Beck, A. (1979). *Terapia cognitiva de la depresión*. Desclée de Brouwer.
- Beck, A., T., Emery G. & Greenberg, R. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.  
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1119573>



- Beck, A., T., Brown, G., Epstein, N. & Steer R., A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897.  
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-006X.56.6.893>
- Beck, A. T. y Clark, D. A. (2012). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. Ciencia y práctica. *Serie psicoterapias cognitivas (2° ed.)*. Desclée de Bouwer.  
[https://www.srmcursos.com/archivos/arch\\_5847348cec977.pdf](https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf)
- Bensabat, S. (1987). *Stress: Grandes especialistas responden*. Mensajero.
- Bojórquez, C., I. y Moroyoqui S., G. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(13), 7-15.  
<https://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>
- Bradley, S. J. (2000). Affect regulation and the development of psychopathology. Guilford press.  
<https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/070674370404901110>
- Cano Vindel, A., y Dongil Collado, E. (2018). Nuevo tratamiento psicológico del pánico y la agorafobia. *Información Psicológica*, 115. 202-203.  
<https://www.dialnet.com/nuevotratiamentopsicologicodelpanicoylaagorafobia-6540551%20.pdf>
- Cano Vindel, A., y Miguel Tobal, J., J. (1999). Evaluación de ansiedad desde un enfoque interactivo y multidimensional. El inventario de situaciones y respuestas de ansiedad (ISRA). *Revista Psicología Contemporánea*, 6(1), 14-21.  
<https://es.scribd.com/document/427243908/Evaluacion-ansiedad-enfoque->

[interactivo-multidimensional-Inventario-Situaciones-Respuestas-Ansiedad-ISRA-pdf](#)

Cattell, R., B. (1987). *Intelligence: Its structure, growth and action*. Elsevier Science Publishers. <https://arthurjensen.net/wp-content/uploads/2014/06/1987-cattell-intelligenceitsstructuregrowthaction.pdf>

Cattell, R., B. y Scheier, I. H. (1961). *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. Ronald Press. <https://europepmc.org/article/MED/26745778>

Cronbach, L., J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of the test. *Psychometrika*. 16, 297-334. <https://psycnet.apa.org/record/1952-03137-001>

Díaz Kuaik, I. y De La Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Revista Summa Psicológica UST*, 6 (42-50).  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>

Donat, F., L., M. (2022). *Comparación de la ansiedad ante exámenes entre las modalidades online y presencial*. [Tesis de grado, Universidad de Salamanca]. Repositorio institucional de la USAL. <http://hdl.handle.net/10366/149929>

Ellis, A. y Grieger, R. (1981). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Desclée de Brouwer. <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433005878.pdf>

Ellis, A. (1999). *Una terapia más profunda y duradera*. Paidós.

Fernández Martínez, M., García Caballero, I., Portero de la Cruz, S. y Cerebrino Cruz, J. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Nure*

*Investigación*, 18(112).

<https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/2105>

Furlan, L., A. (2013). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(1), 121-136. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80428081006>

Freud, S. (1999). Sobre la justificación de separar de la neurastenia un determinado síndrome en calidad de “neurosis de angustia”. En *Obras completas, Vol III* (pp. 85-115). Amorrortu.

Guerrero Chapoñan, Y. (2018). Adaptación a la vida universitaria y ansiedad ante los exámenes en estudiantes becarios de una universidad particular. *Revista Paian*, 9(1), 48-59. <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/849>

Gutiérrez Calvo, M., & Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: déficit de procesamiento vs falta de confianza. *Psicothema*, 7(3), 569–578. <https://www.psicothema.com/pdf/1003.pdf>

Heredia, D., Piemontesi, S., Furlán, L. y Pérez, E. (2008). Adaptación de la escala de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre pre-examen (COPEAU). *Avaliação Psicológica*, 7(1), 1-9. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v7n1/v7n1a03.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006).

*Metodología de la investigación*. Cuarta edición. Editorial Mc Graw-Hill Interamericana.

<http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>

Hobfoll, S., E. (1998). *Stress, Culture and Community*. Plentum.

<https://psycnet.apa.org/record/1998-08017-000>

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(2), 121-130. [https://psycnet.apa.org/record/1991-](https://psycnet.apa.org/record/1991-78734-001)

[78734-001](https://psycnet.apa.org/record/1991-78734-001)

Lancha, C., y Carrasco, M. (2003). Intervención en Ansiedad ante los exámenes, Obsesiones y Compulsiones contenidas en un Trastorno Obsesivo Compulsivo de la Personalidad. *Acción Psicológica*, 2(2), 173-190. [http://e-](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:AccionPsicologica2003-numero2-0006/Documento.pdf)

[spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:AccionPsicologica2003-numero2-](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:AccionPsicologica2003-numero2-0006/Documento.pdf)

[0006/Documento.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:AccionPsicologica2003-numero2-0006/Documento.pdf)

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.

<https://search.gesis.org/publication/zis-Lazarus1966Psychological>

Lazarus, R. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition.

*American Psychologist*, 37(9), 1019-1024.

[http://gruberpeplab.com/3131/Lazarus\\_1982.pdf](http://gruberpeplab.com/3131/Lazarus_1982.pdf)

Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing

Company. [https://www.perlego.com/book/1447857/stress-appraisal-and-coping-](https://www.perlego.com/book/1447857/stress-appraisal-and-coping-pdf)

[pdf](https://www.perlego.com/book/1447857/stress-appraisal-and-coping-pdf)

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

<https://es.scribd.com/doc/316445936/Estres-y-procesos-cognitivos-2-pdf>

- Leibovich de Figueroa, N. (1991). Ansiedad: algunas concepciones teóricas y su evaluación. En M., M. Casullo (Coord.), *Teoría y técnicas de evaluación psicológica* (pp. 123-137). Psicoteca Editorial. <https://catalogo.uces.edu.ar/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=5647>
- Liebert, R., M. y Morris, L., W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20(3), 975/978. <https://psycnet.apa.org/record/1967-13649-001>
- Mandler, G. y Sarason, S., B. (1952). A study of anxiety and learning. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(2), 166-173. <https://es.scribd.com/document/609805303/Mandler-y-Sarason>
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Martínez Roca.
- Mendoza Del Águila, K., S. (2022). *Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2021*. [Tesis de grado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33043/Mendoza%20Del%20Aguila%2C%20Kely%20Susana.pdf?sequence=1>
- Montaña, L., A. (2011). *Ansiedad en situación de examen y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de 1° a 5° año*. [Tesis de grado, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio Institucional de UAI. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104092.pdf>
- Ongarato, P., De la Iglesia, G., Stover, J., V. y Fernández Liporace, M. (2009). Adaptación de un Inventario de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes y

Adultos. *Anuario de Investigaciones*, 16(), 383-391.

<https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139945036.pdf>

Papakostas, Y., G., Eftychiadis, A., Papakostas, G., I. y Christodoulou, G., N. (2003). A historical inquiry into the appropriateness of the term 'panic disorder'. *History of psychiatry*, 14(2), 195-204.

[https://www.researchgate.net/publication/9073701\\_A\\_Historical\\_Inquiry\\_into\\_the\\_Appropriateness\\_of\\_the\\_Term\\_Panic\\_Disorder'](https://www.researchgate.net/publication/9073701_A_Historical_Inquiry_into_the_Appropriateness_of_the_Term_Panic_Disorder)

Parker, J., D., A., y Endler, N., S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321-344.

[https://www.researchgate.net/profile/James-Parker/publication/227868897\\_Coping\\_with\\_coping\\_assessment\\_A\\_critical\\_review/links/5a329f57aca2727144973c52/Coping-with-coping-assessment-A-critical-review.pdf](https://www.researchgate.net/profile/James-Parker/publication/227868897_Coping_with_coping_assessment_A_critical_review/links/5a329f57aca2727144973c52/Coping-with-coping-assessment-A-critical-review.pdf)

Piemontesi, S., E., y Heredia, D. (2009). Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de Psicología*, 25(1), 102-111. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16711594012.pdf>

Piemontesi, S., E., Heredia, D., E., Furlán, L., A., Sánchez-Rosas, J. y Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1), 89-96. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16723161011.pdf>

Randle, M., M. (2019). *Ansiedad ante exámenes y metacognición. El papel de la metacognición en la sintomatología cognitiva de la ansiedad ante los exámenes*

- universitarios*. [Tesis de doctorado, Universidad del Salvador]. Repositorio institucional de USAL. <https://racimo.usal.edu.ar/id/eprint/7137>
- Real Academia Española. (2023). *Diccionario de la lengua española* (23a ed.).
- Rimm, D., y Masters, J. (1980). *Terapia de la conducta. Técnicas y hallazgos empíricos*. Editorial Trillas. <https://www.conducteam.com/recursos-libros/terapia-de-la-conducta-tecnicas-y-hallazgos-empiricos/>
- Sarason, I., G. (1984). Stress, anxiety and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46,929-938.  
[https://www.researchgate.net/publication/16462194\\_Stress\\_Anxiety\\_and\\_Cognitive\\_Interference\\_Reactions\\_to\\_Tests](https://www.researchgate.net/publication/16462194_Stress_Anxiety_and_Cognitive_Interference_Reactions_to_Tests)
- Sarason, B., R., Sarason, I., G. & Pierce, G., R. (Coord). (1990). *Social support: An interactional view*. John Wiley and Sons. <https://awspntest.apa.org/record/1990-97699-000>
- Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología Iberoamericana*, 21(2), 19-28.  
<https://redalyc.org/articulo.oa?id=133930525003>
- Sierra, J., C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Malestar e Intersubjetividad*, 3(1), 10-59.  
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf>
- Stöber, J. (2004). Dimensions of test anxiety: relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty. *Anxiety, stress and coping*, 17(3), 213-226.

[https://www.researchgate.net/publication/235967228\\_Dimensions\\_of\\_test\\_anxiety\\_Relations\\_to\\_ways\\_of\\_coping\\_with\\_pre-exam\\_anxiety\\_and\\_uncertainty](https://www.researchgate.net/publication/235967228_Dimensions_of_test_anxiety_Relations_to_ways_of_coping_with_pre-exam_anxiety_and_uncertainty)

Spielberger, C. (1972). *Anxiety Behaviour*. Academic Press.

Spielberger, C. (1982). *Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo*. TEA.

Spielberger, C., Gorsuch, L., R. & Lushene, R., E. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.

[https://www.freepsychotherapybooks.org/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwouexBhAuEiwAtW\\_Zx8biQ-P2OqB9AMzJkrb4Du01j3g6AOCqrt3TBl2zZd6QBkVzoQzjXxoCE3cQAvD\\_BwE&dml\\_download\\_category=anxiety-disorders](https://www.freepsychotherapybooks.org/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwouexBhAuEiwAtW_Zx8biQ-P2OqB9AMzJkrb4Du01j3g6AOCqrt3TBl2zZd6QBkVzoQzjXxoCE3cQAvD_BwE&dml_download_category=anxiety-disorders)

Villavicencio Piña, D., M., y Prado Cabrera, K., D. (2023). *Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes de los estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca. Período Junio - Noviembre 2022*. [Tesis de maestría, Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador]. Repositorio institucional de la UPS.

<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24650>

Zapata, P. (2021). *Ansiedad-estado y estrategias de afrontamiento en los alumnos de la carrera de Psicología*. [Tesis de grado, Universidad Católica Argentina].

Repositorio Institucional de la UCA.

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/15832>



Zeidner, M. (1995). Adaptive coping with test situations: A review of the literature.

Educational Psychologist, 30(3), 123-133. <https://psycnet.apa.org/record/1996-15735-001>

Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: the state of the art*. Plenum Press.

[https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1002/%28SICI%291099-0984%28199907/08%2913%3A4%3C327%3A%3AAID-PER345%3E3.0.CO%3B2-G](https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1002/%28SICI%291099-0984%28199907%2F08%2913%3A4%3C327%3A%3AAID-PER345%3E3.0.CO%3B2-G)

## **Anexos**

### **Anexo 1: Consentimiento informado**

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad, desean realizar un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre la ansiedad frente a los exámenes y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de cuarto año de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán 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 Ciencias Sociales de la Universidad de Flores 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 del mismo, puedo contactar a Nadia Corso, [nadiananu98@gmail.com](mailto:nadiananu98@gmail.com).

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

**Firma:**

**Firma Profesional Informante:**

**Aclaración:**

**Aclaración:**

**DNI:**

**DNI:**

**Fecha:**

**Protocolo N°:**

## Anexo 2: Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Escala Ansiedad-Estado.

A continuación encontrará una serie de frases que se utilizan para describirse a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación, siendo “0= nada”; “1= algo”; “2= bastante”; “3= mucho”, para indicar: ¿Cómo se siente usted en la situación de rendir un examen final?. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y señale la respuesta que mejor lo describa.

**Tabla 1.**

*Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Escala Ansiedad-Estado. ¿Cómo se siente usted en la situación de rendir un examen final?.*

1. Me siento calmado	“0= nada” “1= algo” “2= bastante” “3= mucho”
2. Me siento seguro	“0= nada” “1= algo” “2= bastante” “3= mucho”
3. Estoy tenso	“0= nada” “1= algo” “2= bastante” “3= mucho”
4. Estoy contrariado	“0= nada” “1= algo” “2= bastante” “3= mucho”
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	“0= nada” “1= algo”

	<p>“2= bastante”</p> <p>“3= mucho”</p>
6. Me siento alterado	<p>“0= nada”</p> <p>“1= algo”</p> <p>“2= bastante”</p> <p>“3= mucho”</p>
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	<p>“0= nada”</p> <p>“1= algo”</p> <p>“2= bastante”</p> <p>“3= mucho”</p>
8. Me siento descansado	<p>“0= nada”</p> <p>“1= algo”</p> <p>“2= bastante”</p> <p>“3= mucho”</p>
9. Me siento angustiado	<p>“0= nada”</p> <p>“1= algo”</p> <p>“2= bastante”</p> <p>“3= mucho”</p>
10. Me siento confortable	<p>“0= nada”</p> <p>“1= algo”</p> <p>“2= bastante”</p> <p>“3= mucho”</p>
11. Tengo confianza en mí mismo	<p>“0= nada”</p> <p>“1= algo”</p> <p>“2= bastante”</p> <p>“3= mucho”</p>
12. Me siento nervioso	<p>“0= nada”</p>

	<p>“1= algo”</p> <p>“2= bastante”</p> <p>“3= mucho”</p>
13. Estoy desasosegado	<p>“0= nada”</p> <p>“1= algo”</p> <p>“2= bastante”</p> <p>“3= mucho”</p>
14. Me siento muy “atado” (como oprimido)	<p>“0= nada”</p> <p>“1= algo”</p> <p>“2= bastante”</p> <p>“3= mucho”</p>
15. Estoy relajado	<p>“0= nada”</p> <p>“1= algo”</p> <p>“2= bastante”</p> <p>“3= mucho”</p>
16. Me siento satisfecho	<p>“0= nada”</p> <p>“1= algo”</p> <p>“2= bastante”</p> <p>“3= mucho”</p>
17. Estoy preocupado	<p>“0= nada”</p> <p>“1= algo”</p> <p>“2= bastante”</p> <p>“3= mucho”</p>
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	<p>“0= nada”</p> <p>“1= algo”</p> <p>“2= bastante”</p> <p>“3= mucho”</p>

19. Me siento alegre	“0= nada” “1= algo” “2= bastante” “3= mucho”
20. En este momento me siento bien	“0= nada” “1= algo” “2= bastante” “3= mucho”

**Tabla 2.**

*Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (STAI). Escala Ansiedad-Estado. Cantidad de respuestas por ítem*

Ítem	Cantidad de respuestas
1. Me siento calmado	“0= nada”: 18 “1= algo”: 17 “2= bastante”: 5 “3= mucho”: 0
2. Me siento seguro	“0= nada”: 5 “1= algo”: 27 “2= bastante”: 4 “3= mucho”: 4
3. Estoy tenso	“0= nada”: 0 “1= algo”: 7 “2= bastante”: 23 “3= mucho”: 10
4. Estoy contrariado	“0= nada”: 6 “1= algo”: 21 “2= bastante”: 12

	“3= mucho”: 1
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	“0= nada”: 25 “1= algo”: 12 “2= bastante”: 3 “3= mucho”: 0
6. Me siento alterado	“0= nada”: 6 “1= algo”: 16 “2= bastante”: 13 “3= mucho”: 5
7. Estoy preocupado ahora por posible desgracias futuras	“0= nada”: 18 “1= algo”: 12 “2= bastante”: 8 “3= mucho”: 2
8. Me siento descansado	“0= nada”: 22 “1= algo”: 14 “2= bastante”: 4 “3= mucho”: 0
9. Me siento angustiado	“0= nada”: 17 “1= algo”: 13 “2= bastante”: 8 “3= mucho”: 2
10. Me siento confortable	“0= nada”: 18 “1= algo”: 19 “2= bastante”: 2 “3= mucho”: 1
11. Tengo confianza en mí mismo	“0= nada”: 4 “1= algo”: 16



	<p>“2= bastante”: 15</p> <p>“3= mucho”: 5</p>
12. Me siento nervioso	<p>“0= nada”: 1</p> <p>“1= algo”: 11</p> <p>“2= bastante”: 17</p> <p>“3= mucho”: 11</p>
13. Estoy desasosegado	<p>“0= nada”: 17</p> <p>“1= algo”: 20</p> <p>“2= bastante”: 3</p> <p>“3= mucho”: 0</p>
14. Me siento muy “atado” (como oprimido)	<p>“0= nada”: 17</p> <p>“1= algo”: 14</p> <p>“2= bastante”: 5</p> <p>“3= mucho”: 4</p>
15. Estoy relajado	<p>“0= nada”: 27</p> <p>“1= algo”: 13</p> <p>“2= bastante”: 0</p> <p>“3= mucho”: 0</p>
16. Me siento satisfecho	<p>“0= nada”: 9</p> <p>“1= algo”: 21</p> <p>“2= bastante”: 9</p> <p>“3= mucho”: 1</p>
17. Estoy preocupado	<p>“0= nada”: 3</p> <p>“1= algo”: 16</p> <p>“2= bastante”: 13</p> <p>“3= mucho”: 8</p>
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	<p>“0= nada”: 11</p>

	“1= algo”: 14 “2= bastante”: 11 “3= mucho”: 4
19. Me siento alegre	“0= nada”: 16 “1= algo”: 19 “2= bastante”: 4 “3= mucho”: 1
20. En este momento me siento bien	“0= nada”: 7 “1= algo”: 14 “2= bastante”: 13 “3= mucho”: 6

**Anexo 3: Escala de Afrontamiento ante la Ansiedad e Incertidumbre Pre Examen (COPEAU).**

Complete las siguientes afirmaciones de acuerdo a las estrategias de afrontamiento que utiliza para preparar y/o aproximarse al momento de rendir un examen final. Tenga en cuenta que “1= nunca lo hago” y “6= siempre lo hago”. No existen respuestas correctas o incorrectas, solo señale la puntuación que le parece más adecuada a su criterio.

**Tabla 3.**

*Escala de Afrontamiento ante la Ansiedad e Incertidumbre Pre Examen (COPEAU). ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que utiliza frente a un examen final?*

1. Recorto mi tiempo libre para prepararme para el examen	“1= nunca lo hago” o “1 punto” “2= 2 puntos” “3= 3 puntos” “4= 4 puntos” “5= 5 puntos” “6= siempre lo hago” o “6 puntos”
---	---

<p>2. Me concentro en cómo voy a ocuparme del examen</p>	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”  “2= 2 puntos”  “3= 3 puntos”  “4= 4 puntos”  “5= 5 puntos”  “6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>
<p>3. Me tomo tiempo extra para prepararme para el examen</p>	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”  “2= 2 puntos”  “3= 3 puntos”  “4= 4 puntos”  “5= 5 puntos”  “6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>
<p>4. Concentro todos mis esfuerzos en el examen</p>	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”  “2= 2 puntos”  “3= 3 puntos”  “4= 4 puntos”  “5= 5 puntos”  “6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>
<p>5. Dejo otras actividades de lado y me concentro en el examen que se acerca</p>	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”  “2= 2 puntos”  “3= 3 puntos”  “4= 4 puntos”  “5= 5 puntos”  “6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>
<p>6. Pienso en cuál es la mejor forma de prepararme para el examen</p>	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”  “2= 2 puntos”  “3= 3 puntos”  “4= 4 puntos”  “5= 5 puntos”</p>

	“6= siempre lo hago” o “6 puntos”
7. Hago lo que se necesite para tener lista cada cosa en su momento	“1= nunca lo hago” o “1 punto” “2= 2 puntos” “3= 3 puntos” “4= 4 puntos” “5= 5 puntos” “6= siempre lo hago” o “6 puntos”
8. Me convenzo a mí mismo de no preocuparme por el examen	“1= nunca lo hago” o “1 punto” “2= 2 puntos” “3= 3 puntos” “4= 4 puntos” “5= 5 puntos” “6= siempre lo hago” o “6 puntos”
9. Me convenzo a mí mismo de que no todo está mal	“1= nunca lo hago” o “1 punto” “2= 2 puntos” “3= 3 puntos” “4= 4 puntos” “5= 5 puntos” “6= siempre lo hago” o “6 puntos”
10. Realizo otras actividades más divertidas que estudiar	“1= nunca lo hago” o “1 punto” “2= 2 puntos” “3= 3 puntos” “4= 4 puntos” “5= 5 puntos” “6= siempre lo hago” o “6 puntos”
11. Alejo de mi mente los pensamientos acerca del examen	“1= nunca lo hago” o “1 punto” “2= 2 puntos” “3= 3 puntos”

	<p>“4= 4 puntos”</p> <p>“5= 5 puntos”</p> <p>“6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>
<p>12. Busco distraerme con películas u otras cosas y así no pienso demasiado en el examen</p>	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”</p> <p>“2= 2 puntos”</p> <p>“3= 3 puntos”</p> <p>“4= 4 puntos”</p> <p>“5= 5 puntos”</p> <p>“6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>
<p>13. Me esfuerzo conscientemente en pensar en otra cosa</p>	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”</p> <p>“2= 2 puntos”</p> <p>“3= 3 puntos”</p> <p>“4= 4 puntos”</p> <p>“5= 5 puntos”</p> <p>“6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>
<p>14. Trato de no pensar en el examen</p>	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”</p> <p>“2= 2 puntos”</p> <p>“3= 3 puntos”</p> <p>“4= 4 puntos”</p> <p>“5= 5 puntos”</p> <p>“6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>
<p>15. Consulto a otras personas sobre qué hicieron en esa situación</p>	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”</p> <p>“2= 2 puntos”</p> <p>“3= 3 puntos”</p> <p>“4= 4 puntos”</p> <p>“5= 5 puntos”</p> <p>“6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>
<p>16. Busco un consejo para saber qué</p>	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”</p>

hacer al respecto	<p>“2= 2 puntos”</p> <p>“3= 3 puntos”</p> <p>“4= 4 puntos”</p> <p>“5= 5 puntos”</p> <p>“6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>
17. Hablo con otros para averiguar más acerca del examen	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”</p> <p>“2= 2 puntos”</p> <p>“3= 3 puntos”</p> <p>“4= 4 puntos”</p> <p>“5= 5 puntos”</p> <p>“6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>
18. Intento conseguir apoyo y comprensión de los demás	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”</p> <p>“2= 2 puntos”</p> <p>“3= 3 puntos”</p> <p>“4= 4 puntos”</p> <p>“5= 5 puntos”</p> <p>“6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>
19. Intento buscar apoyo emocional de algún amigo, compañero o familiar	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”</p> <p>“2= 2 puntos”</p> <p>“3= 3 puntos”</p> <p>“4= 4 puntos”</p> <p>“5= 5 puntos”</p> <p>“6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>
20. Hablo con alguien acerca de cómo me siento	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”</p> <p>“2= 2 puntos”</p> <p>“3= 3 puntos”</p> <p>“4= 4 puntos”</p> <p>“5= 5 puntos”</p> <p>“6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>

21. Hablo con alguien acerca de mis sentimientos	<p>“1= nunca lo hago” o “1 punto”</p> <p>“2= 2 puntos”</p> <p>“3= 3 puntos”</p> <p>“4= 4 puntos”</p> <p>“5= 5 puntos”</p> <p>“6= siempre lo hago” o “6 puntos”</p>
--	--

**Tabla 4.**

*Escala de Afrontamiento ante la Ansiedad e Incertidumbre Pre Examen (COPEAU).*

*Cantidad de respuestas por ítem*

Ítem	Cantidad de respuestas
1. Recorto mi tiempo libre para prepararme para el examen	<p>“1= nunca lo hago”: 0</p> <p>2: 5</p> <p>3: 11</p> <p>4: 7</p> <p>5: 8</p> <p>“6= siempre lo hago”: 9</p>
2. Me concentro en cómo voy a ocuparme del examen	<p>“1= nunca lo hago”: 0</p> <p>2: 5</p> <p>3: 11</p> <p>4: 11</p> <p>5: 4</p> <p>“6= siempre lo hago”: 9</p>
3. Me tomo tiempo extra para prepararme para el examen	<p>“1= nunca lo hago”: 2</p> <p>2: 6</p> <p>3: 7</p> <p>4: 9</p> <p>5: 6</p>

	<p>“6= siempre lo hago”: 10</p>
<p>4. Concentro todos mis esfuerzos en el examen</p>	<p>“1= nunca lo hago”: 0</p> <p>2: 4</p> <p>3: 14</p> <p>4: 7</p> <p>5: 2</p> <p>“6= siempre lo hago”: 13</p>
<p>5. Dejo actividades de lado y me concentro en el examen que se acerca</p>	<p>“1= nunca lo hago”: 1</p> <p>2: 2</p> <p>3: 13</p> <p>4: 8</p> <p>5: 3</p> <p>“6= siempre lo hago”: 13</p>
<p>6. Pienso en cuál es la mejor forma de prepararme para el examen</p>	<p>“1= nunca lo hago”: 1</p> <p>2: 6</p> <p>3: 8</p> <p>4: 8</p> <p>5: 6</p> <p>“6= siempre lo hago: 11</p>
<p>7. Hago lo que se necesite para tener lista cada cosa en su momento</p>	<p>“1= nunca lo hago”: 1</p> <p>2: 8</p> <p>3: 12</p> <p>4: 9</p> <p>5: 4</p> <p>“6= siempre lo hago”: 6</p>
<p>8. Me convengo a mí mismo de no preocuparme por el examen</p>	<p>“1= nunca lo hago”: 5</p> <p>2: 10</p> <p>3: 8</p>



	<p>4: 10</p> <p>5: 4</p> <p>“6= siempre lo hago”: 3</p>
<p>9. Me convenzo a mí mismo de que no todo está mal</p>	<p>“1= nunca lo hago”: 1</p> <p>2: 9</p> <p>3: 9</p> <p>4: 11</p> <p>5: 6</p> <p>“6= siempre lo hago”: 4</p>
<p>10. Realizo otras actividades más divertidas que estudiar</p>	<p>“1= nunca lo hago”: 7</p> <p>2: 15</p> <p>3: 9</p> <p>4: 7</p> <p>5: 1</p> <p>“6= siempre lo hago”: 1</p>
<p>11. Alejo de mi mente los pensamientos acerca del examen</p>	<p>“1= nunca lo hago”: 8</p> <p>2: 13</p> <p>3: 12</p> <p>4: 4</p> <p>5: 3</p> <p>“6= siempre lo hago”: 0</p>
<p>12. Busco distraerme con películas u otras cosas y así no pienso demasiado en el examen</p>	<p>“1= nunca lo hago”: 9</p> <p>2: 15</p> <p>3: 7</p> <p>4: 7</p> <p>5: 2</p> <p>“6= siempre lo hago”: 0</p>
<p>13. Me esfuerzo conscientemente en</p>	<p>“1= nunca lo hago”: 10</p>

pensar en otra cosa	2: 15 3: 11 4: 4 5: 0 “6= siempre lo hago”: 0
14. Trato de no pensar en el examen	“1= nunca lo hago”: 11 2: 12 3: 11 4: 4 5: 1 “6= siempre lo hago”: 1
15. Consulto con otras personas sobre qué hicieron en esa situación	“1= nunca lo hago”: 9 2: 6 3: 13 4: 8 5: 4 “6= siempre lo hago”: 0
16. Busco un consejo para saber qué hacer al respecto	“1= nunca lo hago”: 5 2: 7 3: 15 4: 9 5: 3 “6= siempre lo hago”: 1
17. Hablo con otros para averiguar más acerca del examen	“1= nunca lo hago”: 2 2: 2 3: 13 4: 12 5: 7 “6= siempre lo hago”: 4

<p>18. Intento conseguir apoyo y comprensión de los demás</p>	<p>“1= nunca lo hago”: 3  2: 4  3: 11  4: 15  5: 4  “6= siempre lo hago”: 3</p>
<p>19. Intento buscar apoyo emocional de algún amigo, compañero o familiar</p>	<p>“1= nunca lo hago”: 2  2: 5  3: 12  4: 12  5: 5  “6= siempre lo hago”: 4</p>
<p>20. Hablo con alguien acerca de cómo me siento</p>	<p>“1= nunca lo hago”: 1  2: 8  3: 10  4: 9  5: 8  “6= siempre lo hago”: 4</p>
<p>21. Hablo con alguien acerca de mis sentimientos</p>	<p>“1=nunca lo hago”: 3  2: 7  3: 10  4: 7  5: 8  “6= siempre lo hago”: 5</p>