



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA**

**FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGIA**

**Rasgos de Personalidad y Ansiedad frente a los exámenes**

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN –

REQUISITO CURRICULAR

PLAN DE ESTUDIOS O.C.S 143/89 - O.C.S. 553/09

<b>ALUMNOS:</b> Diav, Verónica Candela	Mat. N° 6512/04	DNI: 32.126.641
Martínez, Damián	Mat. N° 8772/09	DNI: 34.394.517
Vidal, María Florencia	Mat. N° 5633/01	DNI: 28.070.749

**SUPERVISORA:** Esp. Del Valle, Macarena Verónica

**CO-SUPERVISOR:** Dr. Urquijo, Sebastián.

**CATEDRA O SEMINARIO DE RADICACIÓN:**

Cátedra de Psicología Cognitiva de la Facultad de Psicología de la UNMDP – Instituto de Investigación en Psicología Básica, Aplicada y Tecnología –IPSIBAT-

**Fecha de Presentación:**

“Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de los alumnos: Diav, Verónica Candela Matrícula N° 6512/04; Martínez, Damián Matrícula N° 8772/09; Vidal, María Florencia Matrícula N° 5633/01, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito los autores”.

“El que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por los alumnos; Diav, Verónica Candela Matrícula N° 6512/04; Martínez, Damián Matrícula N°8772/09 y Vidal, María Florencia Matrícula N° 5633/01 conforme los objetivos y el Plan de Trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los        días del mes de                    del año 2017”.

Firma, aclaración y sello del Supervisor:

Firma, aclaración y sello del Co-Supervisor:

## Informe de Evaluación del Supervisor y/o Co- Supervisor:

Los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Diav, Verónica Candela Matrícula N°6512/04; Martínez, Damián Matrícula N°8772/09 y Vidal, María Florencia Matrícula N°5633/01, han cumplido satisfactoriamente con lo propuesto en el Plan de Trabajo. Durante el desarrollo de esta investigación han demostrado dedicación al estudio y un alto nivel de exigencia y compromiso con las actividades emprendidas.

“Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por los alumnos Diav, Verónica Candela Matrícula N°6512/04; Martínez, Damián Matrícula N°8772/09 y Vidal, María Florencia Matrícula N° 5633/01”.

Firma y aclaración de los miembros integrantes de la Comisión Asesora:

Fecha de aprobación:

Calificación:

## Índice

<b>1. Resumen</b> .....	pág. 1
1.1. Motivo del estudio.....	pág. 2
<b>2. Ansiedad</b> .....	pág. 3
2.1. Ansiedad: conceptualización.....	pág. 4
2.2. Ansiedad frente a los exámenes.....	pág. 7
2.3. Variables que provocan Ansiedad.....	pág. 8
2.4. Valoración y significación de la situación de examen.....	pág. 9
2.5. Tiempo de estudio.....	pág. 10
2.6. Experiencias previas.....	pág. 10
2.7. Rendimiento académico.....	pág. 11
2.8. Estrategias de afrontamiento.....	pág. 12
2.9. Interpersonal.....	pág. 12
<b>3. Personalidad</b> .....	pág. 13
3.1. Personalidad: conceptualización.....	pág. 14
3.2. Tradiciones.....	pág. 15
3.2.1. Modelo Factorialista.....	pág. 15
3.2.2. H.J. Eysenk.....	pág. 15
3.2.3. R. B. Cattell.....	pág. 16
3.2.4. Costa y McCrae.....	pág. 19
3.2.5. Modelo de Hipótesis Léxica.....	pág. 20
<b>4. Personalidad y Ansiedad</b> .....	pág. 21
<b>5. Metodología</b> .....	pág. 22
5.1. Objetivo General- Objetivos particulares.....	pág. 22
5.2. Hipótesis.....	pág. 22
5.3. Diseño y tipo de estudio.....	pág. 22
5.4. Muestra.....	pág. 23
5.5. Instrumentos.....	pág. 23
5.6. Procedimiento.....	pág. 24
<b>6. Análisis de Resultados</b> .....	pág. 25
<b>7. Discusión y Conclusiones</b> .....	pág. 28
<b>8. Agradecimientos</b> .....	pág. 34
<b>9. Anexos</b> .....	pág. 35
9.1. Anexo 1: Consentimiento informado.....	pág. 36
9.2. Anexo 2: Instrumentos.....	pág. 37
<b>10. Referencias Bibliográficas</b> .....	pág. 40

## TITULO DEL PROYECTO:

“Rasgos de personalidad y ansiedad frente a los exámenes”.

**Resumen:** Se partirá del supuesto de que la personalidad es una de las variables más determinantes para la predicción y caracterización del comportamiento humano. Por lo cual, la forma de afrontar las demandas del medio debería verse sesgada por nuestros rasgos de personalidad predominantes. De este modo, el objetivo fundamental de este trabajo será analizar la relación entre la prevalencia de ciertos rasgos de personalidad y el nivel de ansiedad frente a los exámenes de estudiantes universitarios de la UNMDP. A su vez, diversos estudios que utilizan como base teórica el Modelo de los Cinco Grandes Factores (MCF), uno de los modelos más difundidos para entender la personalidad, presentan evidencias de la existencia de diferencias en la prevalencia de los rasgos de personalidad entre hombres y mujeres, por lo que este estudio también evaluará la existencia de diferencias en función del sexo para las variables mencionadas. Para ello, se trabajó con una muestra de 150 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, a quienes se les administró el Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad (AEP) de Sánchez y Ledesma (2013) y la adaptación española de Heredia, Piamontesi, Furlán y Volker (2008) del Inventario Alemán de Ansiedad Frente a los Exámenes (GTAI-A) (Hodapp, 1991). Los resultados mostraron diferencias significativas entre hombres y mujeres tanto en los rasgos de personalidad como en los niveles de ansiedad frente a los exámenes. Respecto de la Personalidad, las mujeres mostraron mayores puntuaciones en Extraversión, Responsabilidad y los hombres mayores puntuaciones en Apertura a la Experiencia. Respecto de la Ansiedad frente a exámenes, las mujeres presentaron mayor Preocupación, Falta de Confianza y Emocionalidad. Los rasgos Amabilidad y Neuroticismo no registraron diferencias estadísticamente significativas, así como tampoco el componente Interferencia de la ansiedad. Respecto de las asociaciones entre las variables, aquellos rasgos considerados positivamente evidenciaron asociaciones negativas con los niveles de Ansiedad frente a los Exámenes, mientras que Neuroticismo mostró relaciones directas con la ansiedad. Los resultados suponen un aporte al estudios de las relaciones entre la personalidad y la ansiedad, aunque próximas investigaciones deberían ampliar los números muestrales así como también adicionar otras variables que puedan explicar la varianza de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios.

- **Palabras claves:** Personalidad – Ansiedad frente a Exámenes – Género.

## **1. Motivo del estudio:**

El presente trabajo de investigación surge a raíz de las experiencias compartidas por los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, a la hora de enfrentarse a una situación de examen, lo que conlleva a experimentar distintas sensaciones tales como ansiedad, frustración, miedo, angustia y bloqueo, entre otras.

Si bien la mayoría de los alumnos universitarios atraviesa subjetivamente alguno de los estados mencionados, hemos visualizado personalmente que no toda la población estudiantil sufre los mismos avatares, ya que hay estudiantes que se presentan a rendir un examen de manera más relajada, emocionalmente estables y seguros de sí mismos; esta observación nos impulsó a desarrollar el presente trabajo, intentando encontrar aquellos factores que pueden influir en que un estudiante de nuestra facultad llegue a la situación de examen de una u otra manera.

Centramos nuestra mirada en dos factores principales: rasgos de personalidad y ansiedad.



## ***2. Ansiedad***

## 2.1. Ansiedad: conceptualización

El concepto ansiedad es de origen latín *anxietas*, es una respuesta de anticipación involuntaria del individuo ante estímulos que pueden ser internos o externos, como ideas, imágenes, etc., que son percibidos como amenazantes y peligrosos, sumado a un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión. Refiere a una señal de alerta que advierte sobre un peligro imperioso y permite al individuo que adopte las medidas necesarias para afrontar una amenaza (Ayuso, 1988).

En la vida de todo organismo la ansiedad es algo frecuente y normal, que puede resultar adaptativa para el individuo o causar una perturbación que lo inmovilice (Montaña, 2011). La ansiedad es indispensable para todos los organismos, permite la supervivencia y prepararse de modo eficaz frente a una circunstancia amenazante. Desde este aspecto es un concepto que está ligado a la conservación de la especie. Sin embargo cuando se presenta de manera innecesaria, descontrolada y exagerada, interfiere negativamente en la vida del individuo, entonces también es considerada como una respuesta patológica.

El término *ansiedad* alude a la combinación de diferentes manifestaciones mentales y físicas que no son aplicables a riesgos reales, sino a la interpretación subjetiva que el sujeto realiza del objeto ansiógeno. La sensación fisiológica que se produce tiene la característica de presentarse ya sea como un estado persistente y confuso o como una crisis, alcanzando a llegar convertirse en pánico; a su vez, también pueden aflorar otras manifestaciones neuróticas tales como síntomas histéricos u obsesivos que no dominan el cuadro clínico. La ansiedad suele asemejarse en sus características fenomenológicas al *miedo*, sin embargo se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación que se presenta ante estímulos existentes, reales, la ansiedad se corresponde con la anticipación de riesgos futuros, ambiguos e imprevistas (Marks, 1986).

Davidson y Neale (1991) señalan que la ansiedad es una ficción, es una estructura hipotética, que se presenta ante una situación percibida como amenazante y la conducta observada en un individuo. Sostienen que dicha estructura es multidimensional, ya que la ansiedad no es provocada necesariamente por determinadas circunstancias, sino que puede desencadenarse como consecuencia de una sucesión de diversos fenómenos. Tampoco se presenta siempre con el mismo grado de intensidad.

Navas (1989) explica la ansiedad como un compuesto de conductas y de sentimientos. Desde lo subjetivo, la ansiedad se considera como una emoción que es distinta cualitativamente a otros sentimientos como tristeza, depresión, entre otros. Desde su aspecto objetivo, la ansiedad se caracteriza por una exaltada actividad del sistema nervioso autónomo y por la presencia de síntomas como sudoración, pulsaciones cardíacas elevadas y problemas respiratorios.

Según Mischel (1990) el concepto de ansiedad no puede desarrollarse en una sola conceptualización. Para este autor cada persona percibe las situaciones excitantes emocionalmente de manera distinta y dichas situaciones son infinitas, atraviesa el ciclo de vida del individuo, desde los traumas de la infancia hasta los miedos frente a la muerte.

También Spielberger (1980) conceptualiza a la ansiedad como una respuesta desagradable provocada por un estímulo externo, la misma es percibida por el individuo como amenazador, causando cambios corporales (palpitaciones) y cambios emocionales (temor).

Existen dos tipos de ansiedad: la ansiedad normal y la ansiedad patológica (Cia, 2002). La primera engloba una emoción psicobiológica básica y adaptativa, con el fin de generar conductas adecuadas para enfrentar situaciones que sean percibidas como amenazantes. Los recursos que adopte el individuo para dar frente a la situación perturbadora y la magnitud de la misma van a depender la duración de este tipo de ansiedad. En cambio, la ansiedad patológica, refiere a una respuesta desproporcionada, es decir, que puede no estar relacionada a un

peligro real y aun así suponer una amenaza subjetivamente real para el individuo y como consecuencia afectar de manera negativa su vida. Este tipo de ansiedad es prolongada, autónoma, obstaculizante, produce perturbación y desorden en el individuo.

A su vez, Papalia (1994) sostiene que la ansiedad es un estado de incertidumbre frente a una amenaza que puede ser imaginaria o real. El grado de ansiedad dependerá del tipo de amenaza y de la predisposición del sujeto. El autor también hace referencia a una distinción entre la ansiedad normal y la neurótica; tal diferencia se explica teniendo en cuenta la reacción del individuo, es decir, si la misma es eficiente o inapropiada en función de la circunstancia que la originó.

Herreras (2005) plantea que la ansiedad presenta tres niveles de respuesta: el fisiológico, el cognitivo y el motriz. Con respecto al primero podemos enumerar algunos indicadores como respiración acelerada, malestar estomacal, taquicardias, sequedad en la boca, transpiración, dolor de cabeza, temblores. Son variaciones en la magnitud o intensidad de las respuestas del sistema nervioso autónomo (S.N.A) sumando a un aumento en la tensión muscular (S.N.C). Las respuestas de orden cognitivo son apreciaciones, pensamientos obsesivos y automáticas con respecto a la probabilidad de que ocurra una situación inquietante y los efectos que esta desarrollaría. Por ejemplo, se dan ideas anticipatorias como *“me voy a bloquear durante el examen”*. Por último, en el nivel motriz o comportamental podemos observar reiteración de movimientos, descoordinación, o consumo de sustancias, como por ejemplo ansiolíticos. Es común, en general, observar conductas que reflejan respuestas comportamentales para las cuales la ansiedad fue evolutivamente desarrollada: tanto huida como ataque.

Según Furlán (2006) es menester distinguir la ansiedad rasgo de la ansiedad estado. La ansiedad rasgo se entendería como una disposición interna que tiene un sujeto a reaccionar de manera ansiosa, independientemente de la circunstancia en la que se halle. Es decir que es la inclinación a reaccionar emocionalmente con estados ansiosos frente a ciertas situaciones; resulta un

patrón estable de respuesta del sujeto. En cambio, la *ansiedad* como un *estado* se define como un período emocional momentáneo que ondula o fluctúa en el tiempo. Este estado transitorio se caracterizaría por cambios fisiológicos tales como el aumento del ritmo cardíaco, aumento del ritmo respiratorio, el aumento de la presión sistólica, etc. Cattell y Scheier (1958, 1961) sostienen que la ansiedad rasgo y la ansiedad estado, no son opuestos, sino que cada individuo posee un rasgo propio de ansiedad, es decir, un particular patrón de activación de la ansiedad; y es en función de las circunstancias (variables situacionales) y del propio organismo (variables organicistas) que la ansiedad en sí fluctúa como un estado.

## 2.2. Ansiedad frente a los exámenes

Puede definirse la ansiedad frente a los exámenes como una respuesta emocional que los estudiantes presentan en una etapa en la cual son evaluadas sus aptitudes. La propiedad determinante de tal reacción es la preocupación reiterada por la probable pérdida o déficit en el rendimiento y sus consecuencias negativas tanto en lo social como así también en lo personal (Gutiérrez Calvo & Avero, 1995). Los aspectos principales que podemos mencionar son la antelación al fracaso, sus efectos negativos en la autoestima, la estimación social negativa y la privación de algún beneficio deseado. Constituye una característica específica, es decir, una predisposición personal relativamente permanente a contestar con elevada ansiedad frente a circunstancias que son de naturaleza evaluativa (Spielberger, 1980). Hay individuos más propensos a manifestar ansiedad frente a las evaluaciones, entonces esta ansiedad se define como un rasgo de personalidad particular frente dicha circunstancias. También Spielberger (1980) sostiene que el grado de ansiedad es más elevado cuando los exámenes son considerados como difíciles, y que dicho examen posiciona al individuo en dos desventajas: la dificultad específica e intrínseca de las preguntas y el posible grado distorsionador de la ansiedad. Sin embargo, el autor afirma que un nivel moderado de ansiedad puede ser favorable si motiva al individuo a esforzar su concentración en el contenido del examen. Navas (1989) señala que los niveles

elevados de ansiedad paralizan y alteran la realización de un examen, ya que se pierde la concentración y se desestima el contenido del examen.

Se considera a los exámenes como acontecimientos estresantes que activan recursos individuales para afrontarlos de manera exitosa. El modelo transaccional del estrés (Lazarus, 1981) define a los exámenes como acontecimientos que tienen cierta importancia para los estudiantes y poseen un nivel de conflicto o amenaza percibida que puede mejorar o no los recursos personales. La ansiedad se puede manifestar como una inestabilidad o desequilibrio entre una amenaza y la capacidad que el sujeto cree tener para afrontarla.

Para el presente trabajo de investigación consideramos a la ansiedad frente a los exámenes como una reacción emocional del estudiante, que se percibe antes, durante y después de las situaciones de estudio; la misma, cuando es provocada en niveles altos, provoca consecuencias desadaptativas en el estudiante: alteración de su atención hacia ideas negativas persistentes y obstaculización de la preparación y el desempeño en el examen.

### 2.3. Variables que provocan ansiedad

- Personales
- Género

Examinando los factores personales e individuales es importante destacar que el género, como variable interviniente, está relacionado con la manera en que se interpreta y se contesta a diferentes acontecimientos de evaluación. Diversas investigaciones reportan ansiedad más elevada en las mujeres que en los hombres (Balanza, Morales & Guerrero, 2009; Fernández-Castillo, 2009; Riveros, Hernández & Rivera, 2007; Rosario et. al., 2008). Parecería que **los hombres se inclinan más a afrontar los exámenes como un desafío**, involucrándose en el trabajo cuanto más sea la capacidad percibida para superarla, o por el contrario no se involucran si se sienten incapaces. En los dos casos, la ansiedad es baja. Sin embargo, **las mujeres, tal vez por cuestiones de género relacionadas con**

exigencias sociales, que acentúan la obligación de comprometerse e implicarse en las actividades, afrontan las situaciones de evaluación como más amenazadoras, manifestando signos de ansiedad, como por ejemplo, dificultades en la concentración, en la atención, bajo nivel de autoestima, miedo. Las mujeres no solo son las que más consultas realizan por problemas de ansiedad, sino que son las que presentan mayores trastornos del estado de ánimo (Agudelo, Casadiegos & Sánchez, 2008). Además de presentar mayor ansiedad, hay un mayor porcentaje de mujeres que de hombres que manifiestan ansiedad ante los exámenes, lo cual, se puede explicar desde dos perspectivas, la primera indica que las mujeres tienden a subestimar su propia actuación (en este caso el examen), suelen presentar más sentimientos negativos y se sienten menos cómodas frente a los exámenes que los hombres; la segunda causa podría ser que las mujeres admiten y reconocen la ansiedad y son más sinceras - especialmente en los métodos autoinforme- que los hombres (Álvarez, Aguilar & Lorenzo 2012).

Kleimplatz, McCarrey y Kateb (1992) sugieren que las mujeres más tradicionales tienen una menor autoestima, menor satisfacción vital y mayor ansiedad que en las que manifiestan actitudes más progresistas respecto a su rol como mujeres. Así, el rol tradicional femenino tiene repercusiones no deseables en la salud mental de las mujeres, lo que se ve reflejado en los niveles de ansiedad, uno de los trastornos más prevalentes en la población general. Pérez Blasco y Serra Desfilis, (1997) ponen de manifiesto que existe una relación entre la ansiedad y dos aspectos ligados al rol femenino: la tradicionalidad en las creencias ante el propio género y la tipificación femenina.

#### 2.4. Valoración y significación de la situación de examen

Con el transcurrir de los años, se han propuestos varios diseños y abordajes teóricos para estudiar el origen, antecedentes, relaciones y consecuencias de la ansiedad frente a los exámenes (Vigil-Colet, Lorenzo-Seva & Condon, 2008). Según Zamora (2011), el abordaje transaccional de Spielberger y Vagg (1995) es una disposición heurística ampliamente utilizada que representa

los factores que intervienen en las conductas de los estudiantes en los exámenes. Así, teniendo en cuenta el nivel en que la situación de evaluación sea percibida como amenazadora, el estudiante manifiesta un elevado nivel de ansiedad y de inquietud centrado en el *self* y otras ideas irrelevantes que desequilibran al estudiante.

El nivel de ansiedad y de preocupación centradas en el *self* y otros pensamientos irrelevantes que descentran al sujeto van a depender del grado en que la situación de examen o de evaluación sea percibida como amenazadora por parte del alumno (Rosario, et al., 2008).

Otros autores (e.g. Anderson & Sauser, 1995) plantean que en la medida en que los estudiantes leen, comprenden y sienten que son capaces de resolver las consignas de los exámenes, su nivel de ansiedad tiende a disminuir y, por lo tanto, también lo hará su nivel de preocupación.

### 2.5. Tiempo de estudio

Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) afirman que existe una relación entre la ansiedad ante los exámenes y el tiempo de estudio que le dedica el alumno a preparar el mismo, destacando que mientras mayor sea el tiempo de estudio, mayor será la ansiedad.

Por otra parte, Suárez Rivero, Fernández Suárez y Anaya Nieto (2005) indican que niveles elevados de ansiedad perjudicarían, en cierta medida, la gestión del tiempo y del esfuerzo, mientras que podrían beneficiar la autorregulación metacognitiva, así como la búsqueda de ayuda.

### 2.6. Experiencias previas

Algunas investigaciones plantean otras razones que aumentarían la predisposición a que se desencadene o se provoque la ansiedad ante los exámenes. Una de las razones que propone Herreras (2005) está relacionada con la poca preparación para el mismo. Además, otra de las causas que la autora propone, refiere a la existencia de alguna experiencia negativa previa que el



estudiante vivenció, lo cual merma la confianza en sí mismo; también es probable una combinación de estas.

## 2.7. Rendimiento académico

La mayor parte de los estudios plantean una relación entre la ansiedad y el rendimiento académico, siendo la alta ansiedad un factor que obstruye el buen rendimiento de los estudiantes (Ávila-Toscano, Hoyos Pacheco, Gonzales & Cabrales Polo, 2011). Head y Lindsley (1983) sostienen que los niveles altos de ansiedad interfieren en la realización de las evaluaciones, de forma tal que los estudiantes que son menos ansiosos suelen obtener mejores calificaciones.

Recordemos que, si bien la ansiedad representa una tendencia a la tensión o el nerviosismo, en niveles óptimos es una respuesta apropiada, normal y adaptativa que nos permite anticipar o reconocer una situación de peligro para poner a la persona en acción. La ansiedad se vuelve desadaptativa sólo cuando la misma se mantiene estable durante mucho tiempo o cuando se presente en niveles demasiado altos (Barberón & Giunta, 2016). Así, tomando en consideración el hecho de que la ansiedad en su manifestación positiva y evolutiva supone mecanismos funcionales de afrontamiento activo, en ocasiones podría suponer un mejor desenvolvimiento académico. De esta manera, la ley de Yerkes-Dodson propone que existiría una relación de tipo U invertido entre la ansiedad y el rendimiento académico, de tal forma que es esperable que frente a un exceso de ansiedad, o por el contrario, a una carencia de ansiedad, el rendimiento pueda verse perjudicado. No obstante, cuando se registra una posición intermedia, es decir, un nivel de ansiedad adecuado y óptimo, el rendimiento se vería beneficiado. Por ejemplo, Barberón y Giunta (2016) realizaron un estudio donde hallaron que los alumnos con mayores niveles de neuroticismo, de cuyas facetas principales una es la ansiedad, exhibían mayores niveles de rendimiento académico y concluyeron que la ansiedad actuaría en los alumnos como señal de alarma, generando un malestar necesario para poner en juego estrategias de afrontamiento apropiadas para sobrellevar las situaciones de estudio. También

Eysenck y Eysenck (1994), establecen que el neuroticismo facilitaría el aprendizaje de las tareas más sencillas y lo dificultaría en las más complejas.

### 2.8. Estrategias de afrontamiento

La intensidad de la ansiedad puede variar en función del tipo de estrategia de afrontamiento que tenga el estudiante ante una situación de examen. Un afrontamiento activo, centrado en el problema, se relaciona con un mayor nivel de bienestar. Mientras que las estrategias evitativas que se centran en las emociones negativas o en el escape cognitivo y/o conductual se asocian a un mayor malestar físico y peor desenvolvimiento en la tarea (Viñas Poch & Caparrós, 2000).

### 2.9. Interpersonal

La ansiedad ante los exámenes, también puede ser causada por la aparición de otros factores como los familiares y educacionales, que se encuentran interrelacionados y que colaboran en su génesis y su preservación. Por ejemplo, sobre los factores familiares, Balanza, Morales y Guerrero (2009) encontraron que los estudiantes que viven con sus familias tienen menores niveles de ansiedad que aquellos que residen en otros ámbitos. Rosario et. al., (2008) han encontrado que los estudiantes que más hermanos tienen son los que mayores niveles de ansiedad poseen. Con respecto a los patrones de interacción padres-hijos, encontraron que los estudiantes que tienen padres con niveles de estudio más alto poseen menores niveles de ansiedad frente a los exámenes. Sobre los aspectos educacionales, los mismos autores hallaron que los procesos de socialización escolar determinan los niveles de ansiedad de los estudiantes ante los exámenes; por ejemplo, los fracasos de experiencias anteriores, las interacciones negativas con los diferentes docentes, así como su falta de apoyo, etc., favorecen al desarrollo de una percepción amenazadora de las tareas escolares, y el incremento de la motivación por evitar el fracaso, en detrimento del interés por aprender.

### ***3. Personalidad***

### 3.1 Personalidad conceptualización:

Desde la concepción de Allport (1974), se entiende a la personalidad como la organización dinámica de los sistemas psicofísicos que determinan la forma de pensar y actuar, única de cada persona en su proceso de adaptación al medio, en permanente intercambio con el mismo. Así, entendemos a la personalidad, como un constructo psicológico, que incluye actitudes, pensamientos, sentimientos y conductas mediante los cuales el sujeto responde a las demandas del medio, lo que sugiere cierta predictibilidad y caracterización en su comportamiento. Por lo cual, la forma de afrontar las demandas del medio debería verse sesgada por nuestros rasgos de personalidad predominantes.

La personalidad sería entonces, el conjunto de rasgos, disposiciones o tendencias del sujeto a comportarse de cierta manera frente a la demanda del ambiente (Romero, 2005).

A lo largo de la historia han sido muchos los autores que se ocuparon de definir el término personalidad, poniendo foco en distintos aspectos de la misma. Siguiendo a Scheier y Carver (1988), se suele utilizar el concepto para plasmar la tendencia continua y coherente de las características de un sujeto; es aquello que lo representa y a la vez lo distingue de otros.

En la bibliografía actual, hay distintas corrientes sobre personalidad, por un lado se encuentran las que hacen foco en diferencias individuales, en el "qué" de la personalidad (Pelechano, 1999; Pervin & John, 1999;) y por el otro, las que se basan en el funcionamiento intrapersonal, el "cómo" de la personalidad (Brody & Ehrlichman, 2000).

### 3.2. Tradiciones

#### 3.2.1. Modelo Factorialista

Los rasgos de la personalidad representan disposiciones estables del comportamiento, tendencias a actuar de manera relativamente consistente, y son permanentes a lo largo de la vida, manifestándose en distintos contextos, ya sea

personal o social (Romero, 2005). Así, los rasgos permitirían describir la personalidad y la conducta.

Entre las características principales de los rasgos podemos mencionar las siguientes: son duraderos y estables a lo largo del tiempo, determinan y causan el comportamiento, son demostrables de manera empírica mediante la observación de la conducta, aportan coherencia en el modo de responder de una persona ante similares estímulos (Sánchez, 2007).

### 3.2.2. H. J. Eysenk

Eysenck entiende a la personalidad como una organización relativamente estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina la manera única en que se relaciona con su ambiente (Eysenck & Eysenck, 1985). Desde esta teoría se relaciona al *carácter* con la conducta volitiva del sujeto; al *temperamento*, con las emociones y afectos; al *intelecto*, con la cognición entendida como inteligencia; y finalmente al *aspecto físico*, con el sistema corporal y neuroendócrino.

Eysenck, contrastó sus postulados sobre personalidad y su postura psicobiológica, utilizando el análisis factorial. Esta teoría (Eysenck, 1990) presenta un modelo estructurado y jerárquico de la personalidad basado en distintos niveles. En el primer nivel se encuentran las respuestas específicas que suelen ser únicas y no representan la personalidad del sujeto; un segundo nivel donde se encuentran las respuestas y comportamientos habituales del sujeto; del cual se puede deducir el tercer nivel que es el de los rasgos; para concluir en las tres dimensiones fundamentales de la personalidad (P.E.N.). Los rasgos serían disposiciones o tendencias a actuar de determinada manera, y Eysenck postulada la existencia de 3 rasgos básicos que conformarían la personalidad:

- Extraversión-Introversión: relacionado con el nivel de alerta del individuo, plasmado en características como sociabilidad, asertividad, dominancia, impulsividad, despreocupación, búsqueda de sensaciones, espontaneidad y rapidez en las respuestas.

- Neuroticismo-Estabilidad emocional: basado en la activación del SNA, refiere a características como tristeza, depresión, timidez, ansiedad, tensión, miedo, culpa, vergüenza, mal humor, emotividad y preocupación.

- Psicoticismo: basado en un desequilibrio del Sistema Nervioso Central–SNC-, presenta como características de personalidad como la impulsividad, agresividad, hostilidad, frialdad, egocentrismo, falta de empatía, crueldad, dureza y rigidez mental.

### 3.2.3. R. B. Cattell

Siguiendo la tradición factorial, Cattell (1977) propone un modelo de 16 factores de la personalidad, pensándola como un constructo único en cada individuo formado por una serie de rasgos que permiten predecir la conducta futura del sujeto. El objetivo de su estudio fue hallar los aspectos estructurales de la personalidad mediante la clasificación de distintas conductas, esos aspectos estructurales son los rasgos (Cattell, 1972).

En un texto posterior (1977), el autor explica que los rasgos son producto de la combinación que se suscita entre lo hereditario o genético y las disposiciones ambientales. El cuestionario de personalidad de Cattell (1985) denominado 16FP es un instrumento de evaluación psicológica muy utilizado, consta de 187 elementos que se valoran en escalas de tres puntos, en base a eso se calculan las puntuaciones de los 16 factores primarios y los de segundo orden que los integran.

A continuación se mencionan los 16 factores del cuestionario y los pares de rasgos a que refiere cada uno, los factores de primer orden reflejan de una manera amplia y específica los distintos rasgos de la personalidad. Son los siguientes:

A: Afectividad: Esquizotimia (poca afectividad, reservado, retraído) vs Ciclotimia (afectividad elevada, sociabilidad): este factor valora la expresividad emocional.

B: Razonamiento: Inteligencia alta (adaptativo) vs Inteligencia baja (rigidez): este factor evalúa la capacidad intelectual y la forma en que se ve el mundo y se actúa en él.

C: Estabilidad: Fortaleza del Yo (emocionalidad estable, tranquilidad) vs Debilidad del Yo (neuroticismo, labilidad, irritabilidad y poco control emocional): Este factor se refiere principalmente a la estabilidad de la persona.

D: Dominancia: Dominancia (competitividad, asertividad, vigorosidad) vs Sumisión (conformismo, obediencia, docilidad, inseguridad): se refiere a la capacidad de ser independiente.

E: Impulsividad: Impulsividad (sociable, impetuosa, motivada) vs Inhibición (ansiedad, prudencia, preocupación): Indica la capacidad motivacional y las ganas de hacer cosas, así como la capacidad de autocontrol.

F: Conformidad grupal: Super yo fuerte (escrupulosidad, estabilidad, compromiso) vs Super yo débil (oportunista, frivolidad, negligencia): Hace referencia a la capacidad de autocontrol, decisión y valoración de los demás.

G: Atrevimiento: Atrevimiento (espontaneidad, arriesgados) vs Timidez (inhibición, reservados, distantes): Se trata de la capacidad de transformar los pensamientos y voluntades en actos.

H: Sensibilidad: Sensibilidad (emocionalidad, amabilidad, alegría, entusiasta) vs Dureza Emocional (seriedad, sobriedad, depresión): Este factor indica la presencia de sensibilidad en la persona.

I: Suspicious: Confianza vs Desconfianza: Evalúa el nivel de confianza o desconfianza hacia los demás y la capacidad de vincularse con otros.

J: Imaginación: Pragmatismo (realista, convencional, detallista) vs Imaginación (excentricidad, imaginativo, creatividad): refiere a la capacidad de abstraerse.

K: Astucia: Sutileza (astucia, mundanos, perspicacia) vs Ingenuidad (sencillez, franqueza): se centra en la capacidad de analizar la realidad de forma exhaustiva y observar las diferentes opciones y perspectivas.

L: Culpabilidad: Conciencia (aprehensión, inseguridad, culpabilidad, auto reproche) vs Imperturbabilidad (seguros de si, complacientes, serenos): se refiere a la capacidad de hacerse responsable de las cosas.

Q1: Rebeldía: Radicalismo (apertura mental, intelectualidad, liberalismo, experimentadores) vs Conservadurismo (tradicional, clásico, renuente al cambio): indica la capacidad de apertura mental o el respeto a los modos de hacer tradicionales.

Q2: Autosuficiencia: Autosuficiencia (toma de decisiones, ingenio, independencia, creatividad) vs Dependencia: Refleja la capacidad de tomar las propias decisiones o la preferencia por tomar decisiones consensuadas por el grupo y depender de otras personas.

Q3: Autocontrol: Autoestima (control, exigencia, compulsión) vs Indiferencia (laxos, impulsivos): Implica medir el control emocional y comportamental.

Q4: Tensión: Tensión (nerviosismo, irritabilidad, impulsividad) vs Tranquilidad (relajación, serenidad): Se refiere al nivel de ansiedad de la persona.

Las escalas de segundo orden se obtienen del análisis de los dieciséis factores principales:



QS1: Introversión y extraversión: evalúan facilidad para relacionarse o inhibición social.

QS2: Ansiedad-Tranquilidad: indica serenidad y seguridad o ansiedad e inseguridad.

QS3: Susceptibilidad-Tenacidad: refiere a personas que se preocupan o frustran o aquellas con capacidad de decisión y estabilidad.

QS4: Dependencia-Independencia

#### 3.2.4. Costas y McCrae

La teoría de los rasgos de Costa y McCrae (1990) busca explicar la estabilidad y coherencia en el comportamiento de los individuos. El Modelo de los Cinco Grandes (MCF) es uno de los más difundidos para entender la personalidad, según el cual, la misma se encuentra constituida por cinco factores o rasgos y sus polos opuestos: *Extraversión - Introversión, Amabilidad - Oposicionismo, Responsabilidad - Irresponsabilidad, Neuroticismo - Estabilidad Emocional, y Apertura a la Experiencia - Cierre a la experiencia.*

Según dichos autores, cada uno de los factores se define por una serie de adjetivos que lo caracterizan:

- **EXTRAVERSION:** alta sociabilidad, gregarios, afirmativos, sociales, tendencia a estar acompañado, tendencia a evitar la soledad y a experimentar emociones positivas tales como alegría y satisfacción. Lo opuesto sería la Introversión, que suele caracterizarse como seres reservados, introspectivos, tranquilos, prefieren estar solos antes que en situaciones sociales.
- **AMABILIDAD:** cordialidad, conformidad, altruismo, cooperación, consideración y solidaridad. En su polo opuesto el individuo es competitivo, egocéntrico y escéptico.
- **RESPONSABILIDAD:** con base en el auto-control, la planificación, organización y ejecución de tareas, asociado a la confiabilidad, persistencia,

puntualidad y escrupulosidad, determinado y con propósitos claros. El polo opuesto es más laxo, informal y descuidado en sus principios morales.

- *NEUROTICISMO*: como inestabilidad emocional, ansiedad, hostilidad, preocupación. Se caracteriza por la falta de homogeneidad en la conducta, baja tolerancia al estrés y poca sociabilidad. El polo opuesto se caracteriza por personas con estabilidad emocional, calmadas, estables y seguras.
- *APERTURA A LA EXPERIENCIA*: apertura al cambio, imaginación activa, sensibilidad estética, creativos, gusto por la variedad, curiosidad intelectual e independencia de juicio. En su polo opuesto, el individuo tiende a ser convencional en su conducta y apariencia, prefieren lo familiar a lo novedoso y son social y políticamente conservadores, resistentes al cambio.

Costa y McCrae han defendido entusiastamente la consistencia transituacional de los rasgos, su base genética -se asumen como del orden del temperamento y producto de la evolución filogenética-, su estabilidad temporal y su estructura universal –transculturales- (Romero, 2005).

### 3.2.5. Modelo de Hipótesis Léxica

La perspectiva léxica es un acercamiento internalista de rasgo que se apoya en los aportes de Cattell con un número menor de factores. La hipótesis léxica fundamental se basa en la idea de que los términos lingüísticos son capaces de captar las unidades básicas de comportamiento. Así se presume que el lenguaje es un recurso confiable para delinear la personalidad (Sánchez & Ledesma, 2007).

Saucier y Goldberg (1996) explican cómo los instrumentos de medición encargados de evaluar la personalidad se confeccionaron a partir de la recopilación de distintas palabras del lenguaje cotidiano referidos a aspectos psicológicos personales que fueron procesados con herramientas estadísticas.

#### ***4. Personalidad y ansiedad.***

#### 4. 1. Personalidad y ansiedad.

Diversos estudios reportan evidencias de relaciones entre los rasgos de personalidad y la ansiedad, especialmente con muestras clínicas (Gershun & Sher, 1998; Reich, Noves, Coryell & O' Gorman, 1986; Skodol, et al., 1995). Sin embargo, son pocos los estudios realizados en población no clínica y aún más escasos los que evalúan específicamente ansiedad frente a los exámenes.

En un estudio realizado por Siabato, Forero y Paguay (2013) apoyado en el modelo de Millon, correlacionaron la ansiedad y los estilos de personalidad en una población de 121 estudiantes de psicología (34 hombres y 87 mujeres), encontrando que a mayor Apertura a la Experiencia, existe una menor tendencia a manifestar Ansiedad Estado, mientras que a mayor Retraimiento e Insatisfacción, la Ansiedad Estado aumenta. De igual forma, a mayor presencia de los estilos de Apertura y Firmeza, menor es la Ansiedad Rasgo, mientras que a mayor presencia de los estilos de Preservación, Introversión, Vacilación, Sometimiento e Insatisfacción, aumenta la probabilidad de presentar Ansiedad Rasgo.

También, en un estudio llevado a cabo por Fernández-Castillo (2009), si bien no evalúa específicamente rasgos de personalidad, se determinó la existencia de una correlación entre agresividad y ansiedad en situación de examen, encontrándose mayores niveles de ansiedad en sujetos con agresividad elevada.

En función de lo previamente expuesto, este estudio se propone evaluar la existencia de relaciones entre los rasgos de personalidad en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Mar del Plata y los niveles de ansiedad frente a los exámenes que presentan los mismos.

## **5. METODOLOGIA**

### **5.1. Objetivo general:**

- Evaluar la existencia de relaciones entre los rasgos de personalidad y el nivel de ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios.

### **Objetivos particulares:**

- Caracterizar a la muestra de estudiantes universitarios en función de las variables bajo estudio.

- Determinar la existencia de diferencias en función del sexo en los niveles de ansiedad y en los rasgos de personalidad a fin de controlar dicha variable.

- Evaluar la existencia de asociaciones entre los rasgos de personalidad de los estudiantes y los niveles de ansiedad que los mismos presentan.

### **5.2. Hipótesis:**

- Existe relación entre el nivel de ansiedad frente a los exámenes y los rasgos de personalidad en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, de forma tal que es esperable encontrar que la predominancia de ciertos rasgos se asocie significativamente a niveles mayores de ansiedad frente a los exámenes.

### **5.3. Diseño y tipo de estudio:**

Se trató de un estudio correlacional con un diseño no experimental, de tipo transversal, basado en dos grupos independientes.

#### **5.4. Muestra:**

El universo en estudio se conformó con una muestra de 150 estudiantes de la Facultad de Psicología de la UNMDP, de los cuales 111 eran mujeres (74%) y 39 (26%) eran hombres. Las edades oscilaron entre los 18 y 52 años, con una media de 25,31 y un desvío estándar de 6,16. Cabe aclarar que la moda fue de 21 años.

#### **5.5. Instrumentos:**

Para la evaluación de los rasgos de personalidad se administró el Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad (Sánchez & Ledesma, 2013). Se trata de un instrumento que, mediante un listado de 67 adjetivos, evalúa el perfil de personalidad de acuerdo a los cinco factores del Modelo de los Cinco Grandes. El AEP fue desarrollado y validado en la ciudad de Mar del Plata. Los adjetivos son presentados a los sujetos y estos deben responder cuanto lo describen, en una escala Likert que puntúa de 1 (“no me describe en absoluto”) a 5 (“me describe tal como soy”).

Para evaluar los niveles de ansiedad frente a los exámenes, se aplicó la adaptación al español de Heredia, Piamontesi, Furlán y Volker (2008) del Inventario Alemán de Ansiedad Frente a los Exámenes (GTAI-A) (Hodapp, 1991). El instrumento está conformado por 28 ítems en cuatro escalas relacionadas con las dimensiones de la ansiedad frente a los exámenes conceptualizadas por el autor:

Preocupación: este factor está relacionado con aquellos pensamientos automáticos sobre las consecuencias negativas de fracasar que pueden afectar el rendimiento del sujeto.

Interferencia: refiere a aquellos pensamientos intrusivos que producen distracción e interfieren con el proceso cognitivo en curso.

Falta de Confianza: incluye aquellos ítems relacionados con las creencias negativas del sujeto en sí mismo, su capacidad y su desempeño para rendir adecuadamente el examen.

Emocionalidad: relacionada con la percepción de la activación fisiológica, por lo que, una puntuación elevada refiere a mayores niveles de ansiedad.

### **5.6. Procedimiento:**

Los sujetos fueron contactados en las aulas e inmediaciones de la Facultad de Psicología, en la UNMDP. Se les informó de las características del estudio, se pidió colaboración en la investigación y se les solicitó la firma de un Consentimiento Informado, garantizándose la confidencialidad de los datos.

A continuación, fueron administrados ambos instrumentos en una sola toma. Los datos recabados fueron sistematizados y sometidos a análisis estadísticos pertinentes.

Para caracterizar la muestra se utilizaron pruebas estadístico descriptivas, de diferencias de medias (t de student) y de correlación (Pearson).

## 6. Resultados

Para caracterizar a la muestra bajo estudio se realizaron análisis estadístico-descriptivos, los cuales son expresados en la Tabla 1.

**Tabla 1 - Valores estadístico descriptivos para las variables de Personalidad y Ansiedad frente a los Exámenes para toda la muestra.**

	Media	Desv. típ.
Extraversión	36,09	5,71
Amabilidad	61.14	6.36
Responsabilidad	46.48	7,95
Neuroticismo	50,21	9,36
Apertura a la Experiencia	33,33	5,24
Preocupación	3,31	0,62
Interferencia	2,17	0,77
Falta de Confianza	2,44	0,67
Emocionalidad	2,66	0,77

Para determinar la existencia de diferencias estadísticamente significativas en función del género, se realizaron análisis t de diferencia de medias (las variables cumplían criterios de normalidad y homocedasticidad). Los resultados de los análisis estadístico-descriptivos y las pruebas t se expresan en la Tabla 2.

**Tabla 2 - Valores estadísticos descriptivos y pruebas t de diferencias de medias en función del sexo.**

	F		M		t	Diferencia de Medias	D de Cohen
	M	DE	M	DE			
Extraversión	36,75	5,60	34,21	5,64	2,43	2,54*	0,45
Amabilidad	61,59	6,30	59,87	6,44	1,45	1,71	-
Responsabilidad	47,28	7,60	44,21	8,55	2,10	3,07*	0,38
Neuroticismo	50,55	9,14	49,26	10,02	0,74	1,29	-
Apertura a la Experiencia	32,41	4,90	35,92	5,36	-3,75	-3,51**	0,68
Preocupación	3,38	0,61	3,10	0,63	2,44	0,28*	0,45
Interferencia	2,21	0,78	2,06	0,73	1,05	0,15	-
Falta de Confianza	2,55	0,68	2,13	0,52	3,43	0,41**	0,69
Emocionalidad	2,76	0,74	2,40	0,81	2,51	0,35*	0,46

\* p<0,05

\*\* p<0,01



Como puede observarse en la Tabla 2, existen diferencias estadísticamente significativas en función del sexo, siendo las mujeres quienes tienen niveles más elevados de Extraversión, Responsabilidad, Preocupación, Falta de Confianza y Emocionalidad, mientras que los hombres presentan un nivel más elevado de Apertura a la Experiencia. Los rasgos de personalidad Amabilidad y Neuroticismo no registraron diferencias estadísticamente significativas, así como tampoco la dimensión Interferencia de Ansiedad frente a los Exámenes.

Debido a que las variables presentaron diferencias en función del sexo, se procedió a realizar correlaciones parciales controlando dicha variable. Los resultados se muestran en la Tabla 3.

**Tabla 3 - Correlaciones parciales entre las variables de Personalidad y Ansiedad frente a los Exámenes controlando sexo.**

	Preocupación	Interferencia	Falta de Confianza	Emocionalidad
Extraversión	0,01	- 0,18	- 0,24*	- 0,08
	0,48	0,08	0,00	0,17
Amabilidad	0,10	-0,08	- 0,21**	- 0,06
	0,13	0,18	0,01	0,23
Responsabilidad	0,09	- 0,32**	- 0,28**	- 0,15*
	0,14	0,00	0,00	0,04
Neuroticismo	0,21**	0,46**	0,41**	0,43**
	0,01	0,00	0,00	0,00
Apertura a la Experiencia	- 0,15*	- 0,09	- 0,19**	- 0,06
	0,04	0,47	0,01	0,25

Como se puede observar en la Tabla 3, existen asociaciones estadísticamente significativas entre los Rasgos de Personalidad y algunos de los componentes de la Ansiedad frente a los Exámenes. La Extraversión presentó una asociación negativa con Falta de Confianza indicando que a mayor Extraversión mayor es la confianza en uno mismo. Lo mismo ocurre con la variable Amabilidad que se asoció negativamente con Falta de Confianza mostrando que a mayor

Amabilidad mayor es la confianza en uno mismo. Con respecto a la Responsabilidad, presentó una asociación negativa con las variables Interferencia, Falta de Confianza y Emocionalidad, señalando que a mayor Responsabilidad menor es la Interferencia de pensamientos intrusivos al momento del examen, mayor es la confianza en uno mismo y menor es la ansiedad reflejada en la activación fisiológica. En cuanto al Neuroticismo, se asoció positivamente con Preocupación, Interferencia, Falta de Confianza y Emocionalidad, indicando que a mayor Neuroticismo mayor es la Preocupación por las consecuencias negativas a fracasar, mayor es la Interferencia de pensamientos intrusivos, menor es la Confianza en uno mismo y mayor es la Ansiedad frente a la situación de examen. En relación con la Apertura a la Experiencia presentó una asociación negativa con Preocupación y con Falta de Confianza, advirtiendo que a mayor Apertura a la Experiencia menor es la Preocupación por las consecuencias negativas a fracasar y mayor es la confianza en uno mismo.

Es importante mencionar que las asociaciones oscilaron entre valores de 0,15 a 0,46, por lo que se considera que las mismas son entre bajas y moderadas, siendo el rasgo Neuroticismo el que obtuvo asociaciones más fuertes con los niveles de ansiedad.



## **7. Discusión y Conclusiones**

El presente trabajo tuvo por objetivo general evaluar la existencia de relaciones entre los rasgos de personalidad y el nivel de ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios. Dentro de los objetivos particulares, el primero y el segundo referían a la caracterización de la muestra de estudiantes universitarios y a la determinación de la existencia de diferencias en función del sexo en los niveles de ansiedad y en los rasgos de personalidad, respectivamente. En función de los resultados, podemos indicar que obtuvimos hallazgos similares a los reportados por otros autores respecto de la tendencia a encontrar ansiedad más elevada en las mujeres que en los hombres (Balanza, Morales & Guerrero, 2009; Fernández-Castillo, 2009; Riveros, Hernández & Rivera, 2007). Rosario, et al. (2008) sugieren que en los hombres los niveles de Ansiedad frente a los Exámenes son más bajos que en las mujeres, debido a que estos se inclinan más a afrontar los exámenes como un desafío, mientras que las mujeres presentarían mayor ansiedad como consecuencia de mayores exigencias sociales, ligadas a la búsqueda de la excelencia profesional o laboral.

También Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) reportan mayores niveles de ansiedad ante los exámenes en mujeres que en hombres, y sugieren que esto se puede explicar desde dos perspectivas: la primera indica que las mujeres tienden a subestimar su propia actuación (en este caso, en el examen), suelen presentar más sentimientos negativos y se sienten menos cómodas frente a los exámenes que los hombres; la segunda causa podría ser que las mujeres admiten y reconocen la ansiedad y son más sinceras –especialmente en los métodos autoinforme- que los hombres.

Cabe destacar que los resultados obtenidos en esta investigación se condicen con los presentados por Heredia, Piemontesi, Furlán y Hodapp (2008), en relación a las diferencias debidas al género en las puntuaciones del GTAI-A, utilizando la prueba t de diferencia de medias. Tanto en la mencionada investigación como en los resultados expuestos previamente, las mujeres presentaron puntajes significativamente más elevados en las escalas

Preocupación, Emocionalidad y Falta de Confianza. En Interferencia no se observaron diferencias significativas entre varones y mujeres. Puede hipotetizarse, de acuerdo a lo que sugieren los autores, que las diferencias de género en ansiedad ante los exámenes se mantienen estables aún en contextos culturales diferentes.

En relación a las diferencias entre hombres y mujeres, sugerimos observar la Tabla 4 que expresa las diferencias en los rasgos de Personalidad entre hombres y mujeres en nuestro estudio y en muestras similares. Nuestros resultados mostraron que el rasgo de Apertura a la Experiencia estuvo más presente en hombres, y el rasgo Extraversión, más presente en mujeres, lo que coincide con lo hallado por Sánchez y Ledesma (2013), por Barberón y Giunta (2016) y por Clar y Soldati (2016). Respecto de los rasgos Neuroticismo y Amabilidad, en donde las mencionadas investigaciones reportan niveles más altos en mujeres -a excepción de Clar y Soldati (2016) quienes no hallaron diferencias en el rasgo Amabilidad-, nuestro resultados difieren, pues no se registraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos. Finalmente, y también en conflicto con las investigaciones previamente citadas, el rasgo Responsabilidad presentó niveles más altos en las mujeres. Clar y Soldati (2016) al igual que nosotros, no encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en el rasgo Amabilidad. Sin embargo, sí registraron diferencias para Neuroticismo.

**Tabla 4 - Diferencias en Rasgos de Personalidad entre hombres y mujeres obtenidos en nuestro estudio y en muestras similares.**

	Nuestra muestra: 150 estudiantes universitarios	Clar & Soldati (2016): 407 estudiantes de Psicología de la UNMDP	Sánchez & Ledesma (2013): 1680 sujetos de población general	Barberón & Giunta (2016): 440 estudiantes de Psicología de la UNMDP
Extraversión	Mayor en Mujeres	Mayor en Mujeres	Mayor en Mujeres	Sin diferencias
Amabilidad	Sin diferencias	Sin diferencias	Mayor en Mujeres	Mayor en Mujeres
Responsabilidad	Mayor en Mujeres	Sin diferencias	Sin diferencias	Sin diferencias
Neuroticismo	Sin diferencias	Mayor en Mujeres	Mayor en Mujeres	Mayor en Mujeres
Apertura a la experiencia	Mayor en Hombres	Mayor en Hombres	Mayor en Hombres	Mayor en Hombres

Es importante destacar que las cuatro muestras fueron evaluadas mediante el AEP y en la ciudad de Mar del Plata, y sólo la muestra de Sánchez y Ledesma (2013) refiere a población general, mientras que las restantes fueron tomadas de estudiantes de la UNMDP con edades oscilando en los mismos rangos y promedios que la nuestra. Dado que se detectaron tantas discrepancias, una próxima posible línea de investigación podría aplicar el AEP a una muestra más grande y que incluya también a estudiantes de otras carreras de la UNMDP lo que nos permitiría saber si estos resultados son generalizables.

Finalmente, el tercer y último objetivo era evaluar la existencia de asociaciones entre los rasgos de personalidad de los estudiantes y los niveles de ansiedad que los mismos presentan. Los resultados mostraron que aquellos rasgos de personalidad cuya presencia se considera valorativamente positiva, tales como Extraversión, Amabilidad, Apertura a la Experiencia y Responsabilidad; evidenciaron asociaciones negativas con los niveles de Ansiedad frente a los exámenes, mientras que el rasgo Neuroticismo, considerado peyorativamente, mostró relaciones directas con la ansiedad. Por lo tanto, mayores niveles de ansiedad se observarían en personas con mayor Neuroticismo, menor Responsabilidad, menor Apertura a la Experiencia y menor Extraversión.

La Responsabilidad, entendida como autodisciplina, podría fomentar mejores hábitos de estudio en la persona y, al estudiar lo suficiente, alcanzar el objetivo de aprobar la instancia, lo que se vería reflejado en menores niveles de ansiedad al momento de rendir un examen. Contrariamente, una persona que puntúe bajo en la variable mencionada, podría fallar en la organización del tiempo de estudio y en la calidad de utilización del mismo, y presentar niveles de ansiedad más elevados.

Del mismo modo, aquellas personas que puntúan alto en Apertura a la Experiencia, es decir, que son creativos, imaginativos, introspectivos, curiosos, liberales y desprejuiciados, podrían no sentir tanta presión al fracasar en un examen y referir menos ansiedad que aquellas personas que puntúan bajo en dicha variable. Recordemos que personas ubicadas en el polo opuesto, es decir

cerradas a la experiencia, suelen definirse a sí mismas como convencionales, cerrados a experiencias nuevas y apegados a lo tradicional, lo que puede generar más pensamientos negativos respecto de propio resultado académico, influyendo de manera negativa en el desempeño.

Lo mismo sucede con la variable Extraversión, indicada como un rasgo que permite al sujeto relacionarse con otros de manera fluida, mostrando los sentimientos, lo cual puede ser una buena herramienta a la hora de rendir un examen, ya que la sociabilidad va acompañada de buena comunicación y asertividad; caso contrario sucedería con quienes puntúan bajo en dicha variable, ya que son retraídos, tímidos e introvertidos, lo cual puede desencadenar en un mal desempeño en el examen o, en casos más extremos, generar ausentismo.

Quienes poseen un marcado rasgo de Amabilidad, resultan sujetos cordiales, conciliadores, capaces de establecer vínculos psicosociales adaptativos, con una fuerte disposición a preocuparse activamente por los demás y a establecer vínculos de confianza, franqueza y sinceridad; mientras que aquellas personas que se ubican en el polo opuesto suelen ser escépticos y egocéntricos. El rasgo Amabilidad mostró una asociación inversa con la dimensión Falta de confianza, con lo cual alguien con marcada Amabilidad sería un sujeto que tendría seguridad en sí mismo y confianza en sus propias habilidades

En lo que respecta al Neuroticismo, este incluye aspectos ligados al bienestar o malestar psicológico, al afecto y las emociones negativas; por lo tanto aquellas personas que puntúan alto presentan características como la inestabilidad emocional, la tendencia a experimentar emociones negativas tales como miedo, sentimiento de culpa, ansiedad, hostilidad, tristeza o enojo. Por tal motivo, suelen mostrar mayores niveles de Ansiedad frente a los exámenes en todas sus dimensiones. Es decir, presentan altos niveles de Preocupación e Interferencia, lo que haría que al momento del examen tuvieran pensamientos automáticos negativos e intrusivos, dificultando su desempeño, sumado a la Falta de Confianza sobre sí mismos y su capacidad. Todo lo cual se ve reflejado en altos niveles de Emocionalidad tomada como ansiedad en sí misma.

La investigación realizada reviste envergadura a nivel local, ya que los datos obtenidos permiten realizar una continuación de las investigaciones previas sobre ansiedad frente a los exámenes y rasgos de personalidad en estudiantes en la UNMDP, permitiendo así contribuir al conocimiento de dicha temática.

Finalmente sería interesante, en futuras investigaciones, continuar profundizando el análisis de las diferencias de género y la relación de los niveles de ansiedad frente a los exámenes con relación a las estrategias de afrontamiento. También sería prudente incluir el uso de distintos instrumentos que evalúen otros aspectos de la Ansiedad frente a los Exámenes y factores asociados a esto, tales como la complejidad de la materia a rendir, las características del profesor, la instancia en que se rinde (parcial, recuperatorio o final), materia, el tiempo dedicado al estudio, entre otras.



## **8. Agradecimientos**

En primer lugar, queremos agradecer a la Facultad de Psicología de la UNMDP, por brindarnos nuestra formación académica y profesional, y por permitirnos realizar nuestro Trabajo de Investigación en sus instalaciones.

También aprovechamos el espacio para agradecer a todos los compañeros, estudiantes de la Facultad de Psicología, por colaborar de forma desinteresada y con entusiasmo en nuestra tesina: sin ellos no hubiese sido posible el presente Trabajo.

Agradecemos al grupo de Psicología Cognitiva y al Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Tecnología –IPSIBAT- de la Universidad Nacional de Mar del Plata y el CONICET, que nos permitieron investigar en nuestro proyecto, y al Dr. Sebastián Urquijo que desde el inicio aceptó nuestra propuesta y nos permitió realizar nuestra investigación.

Nuestro especial agradecimiento es para la Lic. Macarena del Valle, quien nos acompañó y apoyó durante todo este período, con mucha responsabilidad, dedicación y, sobre todo, paciencia, demostrando voluntad y buena predisposición ante cada consulta o duda que se nos presentaba.

A nuestros compañeros, y en muchos casos amigos, por ser parte de nuestro día a día en la facultad en estos años, haciendo que fuese muy ameno el transcurso de los mismos.

Por último, cabe un agradecimiento especial a nuestras familias, parejas y amigos, por estar a nuestro lado durante el proceso de realización de nuestra tesis, y por acompañarnos durante toda la carrera con mucho amor.

## **9. Anexos**

### **9.1. Anexo 1. Consentimiento informado**

La participación en éste estudio, cuyo objetivo es explorar y evaluar la ansiedad frente a los exámenes y los rasgos de personalidad; es voluntaria y confidencial. Se mantendrá la confidencialidad de los participantes y sus datos y los mismos serán utilizados única y exclusivamente con fines de investigación.

Declaro que he sido informado por los investigadores, he comprendido toda la información suministrada, me han contestado todas las preguntas que he realizado y por lo tanto estoy en condiciones de dar mi consentimiento a tal participación. Con mi firma ratifico mi aceptación de las condiciones anteriormente expuestas, expresando mi voluntad y compromiso de consentir mi participación en dicho proyecto, conociendo que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

.....

Firma

Nombre y Apellido: \_\_\_\_\_

SEXO: F / M

DNI: \_\_\_\_\_ Año ingreso a la UNDMP: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

## **Anexo 2. Instrumentos.**

### **GTAI-AR: Inventario de respuestas emocionales durante los exámenes**

A continuación se describen algunos sentimientos y pensamientos que podrías tener cuando rendís un examen. Por favor, indicá con qué frecuencia te ocurren. *Cuando rindo un examen:*

	Nunca	Poco	A veces	Frecuentemente	Siempre
1- Tengo seguridad en mi capacidad	1	2	3	4	5
2- Pienso en la importancia que tiene el examen para mí	1	2	3	4	5
3- Tengo una sensación rara en mi estómago	1	2	3	4	5
4- Se me cruzan pensamientos por la cabeza que me bloquean	1	2	3	4	5
5- Me preocupa saber si podré afrontarlo	1	2	3	4	5
6- Siento mi cuerpo tensionado	1	2	3	4	5
7- Tengo confianza en mi propio desempeño	1	2	3	4	5
8- Pienso en las consecuencias de fracasar	1	2	3	4	5
9- Me pregunto si mi rendimiento será lo suficientemente bueno	1	2	3	4	5
10- Pienso en cualquier cosa y me distraigo	1	2	3	4	5
11- Me siento incómodo	1	2	3	4	5
12- Sé que puedo confiar en mí mismo	1	2	3	4	5
13- Pienso en lo mucho que me importa obtener un buen resultado	1	2	3	4	5
14- Fácilmente pierdo el hilo de mis pensamientos	1	2	3	4	5
15- Siento que mi corazón late fuerte	1	2	3	4	5
16- Me preocupa el resultado de mi examen	1	2	3	4	5
17- Me siento ansioso	1	2	3	4	5
18- Otros problemas me interfieren y no puedo recordar las cosas	1	2	3	4	5
19- Me siento conforme conmigo mismo	1	2	3	4	5
20- Me preocupa cómo se verá mi calificación	1	2	3	4	5
21- Tiemblo de nerviosismo	1	2	3	4	5
22- Me preocupa que algo pueda salirme mal	1	2	3	4	5
23- Me llama la atención algo de poca importancia que interrumpe mi razonamiento	1	2	3	4	5
24- Tengo una sensación de angustia	1	2	3	4	5
25- Confío que lograré hacerlo todo	1	2	3	4	5
26- Pienso en lo que pasará si me va mal	1	2	3	4	5
27- Me siento nervioso	1	2	3	4	5
28- Estoy convencido de que haré bien el examen	1	2	3	4	5
29- Me invade cualquier pensamiento haciendo difícil que me concentre	1	2	3	4	5

### **AEP: Adjetivos para evaluar la personalidad**

Por favor, utilice la siguiente lista de cualidades para describirse a sí mismo tan exactamente como sea posible. Describese como se ve actualmente, no como desearía ser en el futuro. Describese como es generalmente, comparado con otras personas que conozca del mismo sexo y aproximadamente de su edad. Detrás de cada palabra o frase, escriba el número que indique cuánto lo describe a Ud. usando la siguiente escala (cuanto más alto el número, más reconoce como propia la característica):

	1	2	3	4	5
	No me describe		me describe	me describe	
	en absoluto		relativamente	tal como soy	

1	comprensivo	18	emocionalmente estable	35	aventurero	52	sensible, frágil
2	productivo	19	tímido	36	arrogante	53	tradicional
3	fantasioso	20	amable	37	retraído	54	inseguro
4	relajado	21	desprolijo	38	generoso	55	perseverante
5	descuidado	22	curioso	39	nervioso	56	conciliador
6	alegre	23	conversador	40	creativo	57	agresivo
7	responsable	24	sincero	41	distante	58	haragán
8	imaginativo	25	celoso	42	convencional	59	rutinario
9	solidario	26	previsor	43	depresivo	60	solitario
10	vulnerable	27	triste	44	activo	61	controlado
11	conservador	28	inconstante	45	calmo	62	esperanzado
12	indeciso	29	quejoso	46	pacífico	63	sociable
13	confiable	30	cordial	47	egoísta	64	modesto
14	simpático	31	original	48	desconfiado	65	desordenado
15	tenso	32	callado	49	precavido	66	bondadoso
16	considerado	33	cálido	50	espontáneo	67	melancólico
17	organizado	34	ansioso	51	impulsivo		

## **10. Referencias Bibliográficas**

- Agudelo V. D. M., Casadiegos G. C. P. & Sánchez O. D. L. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34-39.
- Allport, G. (1974). *Psicología de la personalidad*. Paidós. 4ª edición. Original (Personality. A Psychological Interpretation) publicado en 1937.
- Álvarez, J., Aguilar J. M. & Lorenzo, J. J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(26), 333-354.
- Anderson, S. B., & Sauser Jr, W. I. (1995). Measurement of test anxiety: An overview. En Spielberg, C.D. & Vagg, P.R. (Eds.), *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment*, (pp. 15-33). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Ayuso, J. L. (1988). *Trastornos de angustia*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Ávila-Toscano, J. H., Hoyos Pacheco, S. L., Gonzales, D. P. & Cabrales Polo, A. (2011). Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de prueba y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 255-268.
- Balanza Galindo, S., Morales Moreno, I., & Guerrero Muñoz, J. (2009). Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y sociofamiliares asociados. *Clínica y Salud*, 20(2), 177-187.
- Barberón, & Giunta (2016). *Relaciones entre estabilidad emocional y rendimiento académico: comparación entre estudiantes de segundo y quinto año de la Facultad de Psicología*. Tesis de Grado de la Licenciatura en Psicología de la UNMDP.
- Brody, N. & Ehrlichman, H. (2000). *Psicología de la personalidad*. Madrid: Prentice Hall.
- Cattell, R. (1972). *El análisis científico de la personalidad*. Barcelona: Fontanella.
- Cattell, R. (1977). *El análisis científico de la personalidad y la motivación*. Madrid: Pirámide.
- Cattell, R. (1985). *16PF, Cuestionario de personalidad para Adultos. Manual*. Madrid: TEA.
- Cattell, R. y Scheier, H. (1958). The nature of anxiety: A review of 13 multivariate analyses comparing 814 variables. *Psychological Reports, Monograph Supplement*, 5, 351-388.
- Cattell, R. y Scheier H. (1961). *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. New York: Ronald
- Cia, A. (2002). *La Ansiedad y sus Trastornos. Manual Diagnóstico y Terapéutico*. Buenos Aires: Polemos.

- Clar, L. & Soldati, D.A. (2016). *Relación entre las características de personalidad y estrategias de aprendizaje en estudiantes ingresantes de Psicología de la Facultad Nacional de Mar del Plata*. Tesis de Grado de la Licenciatura en Psicología de la UNMDP.
- Costa, P. & McCrae, R. (1990). Personality Disorders and The Five-Factor Model of Personality. *Journal of Personality Disorders*: 4(4), 362-371.
- Davidson, G. C. & Neale, J. M. (2004). *Psicología de la conducta anormal*. México: Limusa.
- Endler, N. S., Kantor, L., & Parker, J. D. (1994). State-trait coping, state-trait anxiety and academic performance. *Personality and Individual Differences*, 16(5), 663-670.
- Eysenck, H. J. (1994). *Manual of the Eysenck personality questionnaire*. California: Edits
- Eysenck, H. J. (1990). Genetic and environmental contributions to individual differences: The three major dimensions of personality. *Journal of personality*, 58(1), 245-261.
- Eysenck, H. J y Eysenck, S.B.J. (1994). *EPI. Cuestionario de Personalidad (7ª ed.)*. Madrid: TEA.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, M. (1985). *Personality and Individual Differences*, N.Y.: Plenum Press.
- Fernández-Castillo, A. (2009) Ansiedad durante pruebas de evaluación académica: Influencia de la cantidad de sueño y la agresividad. *Salud mental*, 32(6), 479-486.
- Furlán, L. A. (2006). Ansiedad ante los exámenes. ¿Qué se evalúa y cómo? *Evaluar*, (6), 32-51.
- Gershuny, B. S., & Sher, K. J. (1998). The relation between personality and anxiety: findings from a 3-year prospective study. *Journal of abnormal psychology*, 107(2), 252.
- Gutiérrez Calvo, M. & Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: déficit de procesamiento vs. Falta de confianza. *Psicothema*, 7(3), 579-578.
- Head, L. Q. & Lindsey, J. D. (1983). Anxiety and the university student: a brief review of the professional literature. *College Student Journal*, 17(2), 176-182.
- Heredia, D., Piemontesi, S., Furlán, L., & Volker, H. (2008). Adaptación del Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes: GTAI-A. *Revista Evaluar*, 8, 46-60.
- Herreras, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere*, 9(31), 553-558.
- Hodapp, V. (1991). Das Prüfungsängstlichkeitsinventar TAI-G: Eine erweiterte und modifizierte Version mit vier Komponenten [The Test Anxiety Inventory TAI-G: An expanded and modified version with four components]. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 5, 121-130.

- Kleimplatz, P., McCarrey, M. & Kateb, C. (1992). The impact of gender-role identity on women's self-esteem, lifestyle satisfaction and conflict. *Canadian-Journal of Behavioural Science*, 24(3), 333-347.
- Lazarus, R. S. (1981). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- McCrae, R. & Costa, P. (1990). *Personality in Adulthood. a Five-Factor Theory Perspective*. New York: GuilfordPress
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de neurosis*. Barcelona: Martínez Roca.
- Mischel, W. (1990). *Teorías de la personalidad*. México: Mc Graw-Hill. Editorial: Interamericana.
- Montaña, L.A. (2011). Ansiedad en situación de examen estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de 1° y 5° año. Tesis de licenciatura. Universidad Abierta interamericana, Buenos Aires, Argentina.
- Navas, J. (1989). Ansiedad en la toma de exámenes: algunas explicaciones cognoscitivas-conductuales. *Revista Aprendizaje y Comportamiento*, 7(1), 21-41.
- Papalia, D. E. (1994). *Psicología*. Madrid: editorial McGraw-Hill.
- Pelechano, V. (1999). *Psicología de la personalidad. Teoría (Vol. 1)*. Barcelona: Ariel.
- Pérez Blasco, J. & Serra Desfilis, E. (1997) Influencia del rol tradicional femenino en la sintomatología ansiosa en una muestra de mujeres adultas. *Anales de Psicología*, 13(2), 155-161.
- Pervin, L.A. & John, O.P. (1999). *Personalidad: teoría e investigación*. México: El Manual Moderno
- Reich, J., Noyes, R., Coryell, W., & O' Gorman, T. W. (1986). The effect of state anxiety on personality measurement. *Am J Psychiatry*, 143(6), 760-763.
- Riveros M. Q., Hernández H. & Rivera J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en psicología*, 10(1), 91-102.
- Romero, E. (2005) ¿Qué unidades debemos emplear? Las "dos disciplinas" de la psicología de la personalidad. *Anales de Psicología*, 21(2), 244-258.
- Rosario, P., Nuñez, J., Salgado, A., Gonzales Pineda, J., Valle, A., Joly, C. & Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*.20(4), 563-570.
- Sánchez, R., & Ledesma, R. (2007). Los cinco grandes factores: cómo entender la personalidad y como evaluarla. *Conocimiento para la transformación. Serie Investigación y Desarrollo*, 131-160.



- Sánchez, R. & Ledesma, R. (2013). Listado de Adjetivos para Evaluar Personalidad: Propiedades y normas para una población argentina. *Revista argentina de clínica psicológica*, 22(2), 147-160.
- Sánchez, R. O. (2007). *Personalidad, temperamento y sociedad*. En González-Ramella, G. (Eds.), *Violencia, personalidad y sociedad* (pp. 233- 260). Buenos Aires: Akadia.
- Saucier, G. y Goldberg, L. R. (1996). The Language of Personality: Lexical Perspectives on the Five-Factor Model. En J. S. Wiggins (Ed.). *The Five-factor Model of Personality: Theoretical Perspectives* (pp.21-50). New York: Guilford Press
- Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1988). *A model of behavioral self-regulation: translating intention into action*. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 303-346).
- Siabato, E., Forero, I. & Paguay, O. (2013). Relación entre ansiedad y estilos de personalidad en estudiantes de psicología. *Psychologia: avances de la disciplina*, 7(2), 87-98.
- Skodol, A. E., Oldham, J. M., Hyler, S. E., Stein, D. J., Hollander, E., Gallaher, P. E., & López, A. E. (1995). Patterns of anxiety and personality disorder comorbidity. *Journal of Psychiatric Research*, 29(5), 361-374.
- Spielberger, C. D. & Vagg, P.R. (1995). Test Anxiety: a transactional process model. En Spielberger & Vagg (Eds). *Test Anxiety: Theory, assessment and treatment*. Washington: Taylor & Francis.
- Spielberger, C. D. (1980). *Test Anxiety Inventory*. Palo Alto, C.A: Consulting Psychologists Press.
- Suárez Riveiro, J. M., Fernández Suárez, A. P., & Anaya Nieto, D. (2005). Un modelo sobre la determinación motivacional del aprendizaje autorregulado. *Revista de educación*, 338, 295-306.
- Vigil-Colet, A., Lorenzo-Seva, U., & Condon, L. (2008). Development and validation of the statistical anxiety scale. *Psicothema*, 20(1), 174-186.
- Viñas Poch, F. & Caparrós, B. (2000). Afrontamiento del periodo de exámenes y sintomatología somática autoinformada en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología*, 4(1).
- Zamora, I. M. C. (2011). *El Nivel de Ansiedad Ante los Exámenes y el Rendimiento Académico en los Estudiantes de la Licenciatura en Psicología ante la Asignatura de Estadística II*. Universidad Nacional Autónoma de México.