

Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX

Luis Valero Aguayo^(*)

Universidad de Málaga

Resumen: Se presenta un cuestionario de evaluación de problemas de ansiedad ante exámenes. Los datos se han obtenido entre estudiantes universitarios, justo antes de realizar los exámenes correspondientes. Los sujetos informan sobre sus respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales, así como su ansiedad ante diferentes tipos de pruebas. Se presentan los datos sobre los grupos, ítems, fiabilidad y diferencias entre las escalas de frecuencia y ansiedad utilizadas.

Palabras clave: Ansiedad; prueba; test; examen; estudiante; escala; autoinforme.

Title: Assessment of anxiety behaviors in exams. Application data and fiability of CAEX Questionnaire

Abstract: A questionnaire for the assessment of anxiety behaviors in exams is presented. The data are been obtained of university students, just before carrying out the probes. Physiological, cognitive, behavioral responses, and different types of exams or tests are self-reported. Data about groups, items, reliability, and differences between the scales of frequency and anxiety are presented.

Keywords: Anxiety; test; exam; students; scales; self-reports.

Los problemas de ansiedad ante el examen son de los más habituales en la población universitaria, acompañados de otros problemas de técnicas de estudio o problemas emocionales. En el Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga se atienden, entre otros, este tipo de problemas que necesitan siempre una evaluación previa y sistemática.

Ansiedad y exámenes

Se han elaborado varios modelos teóricos para explicar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y la ejecución en los mismos. Desde un modelo conductual se supone una inhibición de conductas académicas bajo una situación de castigo, con los componentes condicionados o emocionales habituales en una situación de ansiedad. Desde una perspectiva cognitiva se incluyen la existencia de pensamientos negativos, dificultades en la resolución de problemas, déficits atencionales y baja autoestima como causas de esta problemática (Gutiérrez-Calvo, 1984, 1986; Krampen, 1988;

Blankstein, Flett y Batten, 1989; Tobias, 1985). Desde un modelo de aprendizaje social se incluyen como factores los déficits en habilidades de estudio. Habitualmente se encuentran correlaciones negativas entre una elevada ansiedad y un pobre resultado en el examen, pero no supone una relación causal, sino más bien variables mediadoras en las que resulta fundamental las habilidades de estudio del alumno (Yunker, Yunker y Sterner, 1986). También se incluyen las habilidades de afrontamiento de la situación, muy influenciados por las primeras reacciones de los padres a las notas escolares y la evaluación de los demás, junto con las expectativas de auto-eficacia o la motivación de logro para explicar la ansiedad situacional (Wigfield y Eccles, 1989; Jones y Petruzzi, 1995).

Se han encontrado diferencias entre sexos, por ejemplo, en los varones un mayor grado de ansiedad relacionada con una imagen negativa de sí mismo y con unos bajos resultados académicos, mientras que en las mujeres esa ansiedad ante la prueba parecía mejorar los resultados en las notas (DiMaria y DiNuovo, 1990). En otros casos las mujeres informan de una mayor severidad de las respuestas de ansiedad que los hombres, pero esa ansiedad no tiene efecto luego sobre los resultados de los exámenes (Sowa y LaFleur, 1986). También se

(*) **Dirección para correspondencia:** Luis Valero Aguayo.
Facultad de Psicología. Dept. Psicología Social y Personalidad.
Campus Teatinos, 29071 Málaga (España).
E-mail: lvalero@uma.es

han encontrado diferencias socio-económicas y culturales, con mayor grado de ansiedad y peores resultados académicos cuanto menor es el nivel social de la persona y del país (Guida y Ludlow, 1989).

En una revisión de la literatura Head y Lindsley (1983) afirmaban que (1) los cuestionarios de ansiedad permiten investigar la ansiedad ante los exámenes bien como una variable mediadora así o bien como una experiencia de los estudiantes; (2) los niveles altos de ansiedad afectan a la ejecución en las pruebas, y los estudiantes menos ansiosos suelen tener mejores notas; es una variable que interactúa con las habilidades intelectuales de forma que una mayor ansiedad facilita en ese caso la ejecución; (3) la ansiedad está asociada a la mayor dificultad de las pruebas, y tiene una correlación negativa, más acentuada en las mujeres, con los resultados finales del examen; (4) las variables situacionales como las instrucciones dadas, el profesor, la importancia de la tarea, aumentan también la ansiedad; y, por último, (5) las técnicas con mejores resultados para reducir la ansiedad y facilitar la ejecución son las de modificación de conducta y el aconsejamiento educativo.

Instrumentos de evaluación de ansiedad ante exámenes

Los instrumentos creados para evaluar la ansiedad ante los exámenes tienden a centrarse en los rasgos o características generales del individuo con ansiedad, y de manera más específica en características cognitivas como la preocupación o la emocionabilidad. Entre esos instrumentos, en inglés, se han creado los siguientes:

Test Anxiety Scale (Sarason, 1972) con dos versiones para adultos y para niños, parece tener una alta fiabilidad y ha mostrado correlación negativa con el rendimiento académico, se han realizado también adaptaciones a varias poblaciones estudiantiles y países (Center, 1981; Ludlow y Guida, 1991). Se han hallado en este instrumento también dos factores, que

por su coincidencia con otros instrumentos, se han denominado: preocupación y emocionabilidad. El primero tiene que ver con la preocupación constante y los pensamientos negativos sobre la situación de examen, que suele tener efectos negativos sobre el rendimiento académico; y el segundo tiene que ver con las reacciones emocionales, el malestar e incluso las respuestas fisiológicas a esa situación, pero que no tiene tanta influencia sobre los resultados del examen (Richardson et al., 1977).

Suinn Test Anxiety Behavior Scale (Suinn, 1969; Ginter et al., 1982), aplicable tanto a estudiantes adolescentes como universitarios, con una fiabilidad elevada. En Tryon, 1980; Birenbaum, 1990; Bedell y Marlowe, 1995; Anderson y Sauser, 1995 puede encontrarse una revisión más exhaustiva de todos estos dos cuestionarios principales y sus características psicométricas.

Test Anxiety Inventory (Ware, Galassi y Dew, 1990) tiene dos factores fundamentales: preocupación y emocionabilidad, aunque otros autores han encontrado más factores en la escala: auto-reproches, críticas al examen, etc. Parece tener una alta consistencia interna y una correlación negativa con el rendimiento académico, por lo que es una de las más utilizadas en los estudios sobre ansiedad y rendimiento, así como variable para observar los resultados de los tratamientos aplicados en estos casos (inundación, desensibilización, imaginación, relajación, hipnosis...). Existe una versión en castellano utilizada con estudiantes de secundaria entre 14-18 años, con estudios sobre su validación y factores con población hispanoamericana y bilingüe (Bauermeister, 1989; Bauermeister, Collazo y Spielberger, 1983; Bauermeister et al., 1988).

También se han creado otras escalas para poblaciones específicas. Singh y Gupta (1984) han elaborado una escala de ansiedad para adolescentes entre 13 y 16 años en situaciones académicas en general. Benson y Bandalos (1992) presentan otra escala que denominan *Reactions To Tests* con 20 ítems relacionados con diferentes tipos de respuestas fisiológicas y emocionales ante situaciones de examen.

En población hispanohablante han aparecido algunas escalas y adaptaciones, como la denominada *Self-Assessment Inventory* (Ayora, 1993). Y la de Aguilar (Aguilar et al., 1984, 1989) denominada *Cuestionario de Ansiedad y Rendimiento*, que con 110 ítems intenta relacionar el grado de ansiedad y el rendimiento académico en niños. El *Achievement Anxiety Test* (Plake, Smith y Damsteegt, 1981; Watson, 1988), adaptado en varias poblaciones y países, ha sido utilizado también en una muestra española con estudiantes de medicina (Penzo, 1989), y que parece tener un factor único bipolar y muy consistente con ansiedad ante la prueba, también correlacionado con los déficits en la ejecución tanto en pruebas escritas como orales en estudiantes universitarios.

Otros instrumentos se utilizan como forma de autorregistros inmediatos, para contestar en el momento en que se realiza el examen. Gallassi, Frierson y Siegel (1984) han elaborado también un *listado de pensamientos y cogniciones* (positivas y negativas) antes, durante y después de un examen, aunque la frecuencia en estos auto-informes a veces no concuerdan con los datos globales de otros cuestionarios de ansiedad, sí aparece una mayor correlación en el caso de los pensamientos negativos. *Test-Taking Expectations Scale* (Alexitch, Blankstein, y Flett, 1988) que se centra en las expectativas y las cogniciones negativas sobre los exámenes a realizar. Ottens, Tucker y Robins, S.B. (1989) han desarrollado una escala para registrar las respuestas motoras y conductuales respecto a la ansiedad, así como las diversas estrategias de afrontamiento que tienen los estudiantes ante esas situaciones. Serrano (1985) ha empleado un listado de ítems a rellenar en el momento de la prueba en una escala subjetiva de ansiedad y de autoestima.

Se han estudiado las diferencias en ansiedad según el tipo de examen, por ejemplo, de pruebas objetivas, de ejecución física o de valoración subjetiva por un profesor (Furst, Tenenbaum y Weingarten, 1985). La influencia en la dificultad del examen, y la ordenación de las pruebas en exámenes de alternativas, que no parece influenciar en los resultados sino

más bien la preocupación constante (Klimko, 1984), aunque en algunos casos se propone una dificultad progresiva en los exámenes del siguiente tipo: elección múltiple, verdadero-falso, resolución de problemas, completar, preguntas abiertas y un ensayo. Cuanta mayor es la dificultad del examen, los contenidos o la situación, mayor el grado de ansiedad que suele aparecer en los cuestionarios (Green, 1981; Fernández, 1990).

También se han creado cuestionarios específicos para evaluar la ansiedad ante situaciones de prueba en concreto: *Sport Competition Anxiety Test* (Cheathan y Rosentswieg, 1982; Brand, Hanekom y Scheepers, 1988). Ante exámenes de matemáticas exclusivamente: *Suinn Mathematics Anxiety Rating Scale* que describe en los ítems las diferentes situaciones que pueden producir ansiedad en un examen de matemáticas (Suinn et al., 1972; Suinn, Taylor y Edwards, 1988); *Mathematics Anxiety Rating Scale* (Brush, 1978); *Mathematics Anxiety Scale for Children* (Chiu y Henri, 1990). También ante exámenes físicos o de gimnasia, como es el caso de *Motor Activity Anxiety Test* (Bortoli y Robazza, 1994), que muestra la ansiedad ante situaciones arriesgadas -presentadas en fotos- que requieren ejercicio físico, exámenes gimnásticos o competiciones

C.A.E.X.

Presentamos aquí un cuestionario elaborado específicamente para recoger la variedad de respuestas motoras, verbales, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar estos problemas, junto con la tipología de exámenes más frecuentes. De esa forma, más que centrarnos en los aspectos de personalidad o de rasgos de ansiedad como constructo, nos centramos en la descripción de las características comportamentales del problema.

La primera versión de la escala se creó a partir de un análisis de contenido de las distintas respuestas (motoras, fisiológicas y cognitivas) y situaciones (habladas, por escrito, tribunales) que son características de los problemas de ansiedad ante los exámenes. Los 50 ítems

son descriptivos de esas respuestas o situaciones. De manera global, como cuatro factores de contenido, la escala tendría unos ítems referidos: (1) a las respuestas efectivas de evitación que se dan en los exámenes, (2) las respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen, (3) las respuestas fisiológicas que efectivamente le ocurren al estudiante en ese momento, y (4) las situaciones o tipos de exámenes más frecuentes. Como escala de valoración se utilizó una doble escala tipo Likert entre 0 y 5 para que el estudiante informase sobre la frecuencia con que esas situaciones le ocurrían a él personalmente (0 nunca me ocurre, 1 muy pocas veces, 2 algunas veces, 3 a menudo suele ocurrirme, 4, muchas veces, 5 siempre me ocurre) y sobre el grado de ansiedad subjetivo que le producen (0 no siento nada, 1 ligera ansiedad, 2 un poco intranquilo, 3 bastante nervioso, 4 muy nervioso, 5 completamente nervioso). Con esta doble escala se pretendía comparar la posible diferencia en los aspectos más subjetivos o privados de la ansiedad, y ver si -como ocurre en otras escalas- la preocupación y la ansiedad subjetiva era más importante que la frecuencia misma de respuestas de ansiedad durante el examen. En el Anexo aparece la relación completa de ítems y el esquema de corrección en factores comportamentales.

La primera versión de la escala se pasó a una pequeña muestra de estudiantes a manera

de práctica de clase, para que opinaran de cada ítem, corrigiesen la redacción, eliminasen o añadiesen contenidos al cuestionario. La versión definitiva se pasó a un total de 335 estudiantes universitarios, de Adaptación, 3º y 4º de Psicología. En el curso de Adaptación (N=180, 55,2%) se pasó en una clase habitual durante el curso, en tercero (N=79, 24,2%) y cuarto (N=67, 20,6%) se pasó justo antes de realizar el examen final de la asignatura de evaluación.

La mayoría de los estudiantes eran mujeres (75,5%) frente a los hombres (24,5%). El análisis de varianza muestra diferencias significativas en las tres variables consideradas: puntuación de ansiedad total (F=16,48, $p<0.001$), puntuación de frecuencia total (F=13,85, $p<0.001$), y puntuación de ansiedad ante diferentes situaciones de examen (F=14,67, $p<0.001$). Lo que implicaría un mayor grado de ansiedad en las mujeres que en los hombres, las medias son mayores en las estudiantes, por tanto habría que tenerlo en cuenta al comparar las puntuaciones criterio con las obtenidas por un estudiante en particular.

Sin embargo, no hay diferencias significativas en ningún caso en relación a los diferentes cursos a los que se aplicó el cuestionario. No hubo diferencias significativas en Adaptación (F=0.14, $p>0.05$), en Tercero (F=0.98, $p>0.05$) ni en Cuarto (F=1,64, $p>0.05$).

Tabla 1: Datos de las puntuaciones y diferencias entre sexos.

	<i>N</i>	<i>Media</i>	<i>Desviación típica</i>	<i>F</i>	<i>Probabilidad</i>
Puntuación Ansiedad					
Hombre	82	37,02	23,19	16,48	.0001
Mujer	253	61,92	34,84		
Puntuación Frecuencia					
Hombre	82	39,62	19,89	13,85	.0003
Mujer	253	58,34	29,38		
Puntuación Situaciones					
Hombre	82	26,22	10,14	14,67	.0002
Mujer	253	32,75	8,45		

Tabla 2. Datos de puntuaciones y diferencias entre cursos.

	<i>N</i>	<i>Media</i>	<i>Desviación típica</i>	<i>F</i>	<i>Probabilidad</i>
Puntuación Ansiedad					
Adaptación	180	58,75	32,43	.1440	.8659
Tercero	79	58,74	34,27		
Cuarto	67	56,47	28,97		
Puntuación Frecuencia					
Adaptación	180	57,98	27,16	.9830	.3753
Tercero	79	55,14	26,31		
Cuarto	67	53,09	24,77		
Puntuación Situaciones					
Adaptación	180	33,75	9,33	1,6421	.1952
Tercero	79	32,11	8,43		
Cuarto	67	31,74	8,98		

El rango en las puntuaciones de ansiedad oscila entre 0 y 195, con una media de 58,24, mientras que las puntuaciones de frecuencia tienen una media de 56,22. Estas medias podrían tomarse, en un momento dado, como puntuaciones criterio para adoptar decisiones sobre la necesidad de tratamiento o no, o bien el rango en que se sitúa un estudiante concreto. Por su parte, las puntuaciones sobre la ansiedad ante diferentes tipos de exámenes tienen un rango entre 0 y 55, con una media de 32,94. Resultan menores que las anteriores porque esta sub-escala sólo tiene 11 ítems.

La fiabilidad interna, hallada como consistencia interna mediante el coeficiente Alpha, es bastante elevada para el cuestionario en cuanto a las puntuaciones de ansiedad ($\alpha=0.9230$) y las puntuaciones de frecuencia ($\alpha=0.9427$), y algo menor para los ítems referidos a situaciones ($\alpha=0.8597$).

La correlación entre los dos sistemas de puntuaciones es muy elevada y significativa ($r=0.9015$), lo que implica que los estudiantes suelen contestar aproximadamente igual en ambos tipos de escalas Likert. Al contrario de lo que afirman algunos autores, no es mayor la ansiedad subjetiva que la misma ocurrencia de respuestas de ansiedad. Por tanto, dada la alta consistencia interna para cada una de las formas de valoración (ansiedad/frecuencia), y la elevada correlación entre ellas, podría adoptarse exclusivamente una de esas escalas para una versión definitiva del cuestionario. Siendo preferible, por igualdad con otros cuestionarios

sobre ansiedad, el utilizar la escala de ansiedad subjetiva 0-5.

Se realizó un primer análisis de componentes principales con todos los ítems, que reveló un solo factor principal que explica el 26,8% de la varianza, y que englobaría la mayoría de los ítems. Un análisis confirmatorio, buscando los cuatro contenidos iniciales con que se crearon los ítems, se realizó con rotación Varimax y se obtuvo en la matriz de correlaciones esos cuatro factores comportamentales: (1) un factor principal con 14 ítems que viene dado por los pensamientos y preocupaciones de tipo cognitivo sobre el examen; (2) un segundo factor con 15 ítems reúne las características fisiológicas que aparecen en las respuestas de ansiedad; (3) un tercer factor con 14 ítems engloba las situaciones y tipos de exámenes propuestos; y (4) un cuarto factor con 7 ítems reúne en otros ítems los comportamientos de evitación característicos de cualquier problema de ansiedad.

Como vemos por este análisis de factores con rotación varimax, las correlaciones entre ítems confirman los cuatro factores de contenido que sirvieron para crear el cuestionario inicialmente. De esta forma, y analizando la puntuación del individuo en cada factor podría considerarse la mayor o menor importancia de cada uno de los componentes de respuesta o situación implicados en el problema del individuo evaluado. Cuanto más elevada sea la puntuación que obtenga el sujeto en cada factor implicaría mayor gravedad de ese tipo de respuestas o situaciones específicas.

Tabla 3. Cuadro resumen de factores, ítems y puntuaciones de cada factor.

Área	Ítems	Total	Rango	Puntuación	Porcentaje
Preocupación	8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30, 31, 37, 38, 39	14	0-70		
R. Fisiológicas	1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 34	15	0-75		
Situaciones	5, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50	14	0-70		
R. Evitación	4, 12, 14, 18, 22, 23, 35	7	0-37		
TOTAL		50	0-250		

Conclusiones

El cuestionario ha mostrado tener una alta consistencia interna, se ha aplicado a una amplia muestra de estudiantes universitarios, y presenta cuatro factores que definen las características de respuesta de ansiedad ante exámenes. Las mujeres estudiantas aparecen con puntuaciones medias mayores que los hombres, lo que habrá que tener en cuenta al analizar la evaluación de un sujeto en particular. Los ítems son descriptivos de comportamientos y situaciones, muy concretos en relación a los exámenes de tipo universitario. El cuestionario permitiría evaluar exhaustivamente los

problemas de ansiedad ante exámenes, en sus distintos componentes comportamentales, con este tipo de población.

Quedaría por realizar ahora un estudio de validación del cuestionario, por una parte, aplicándolo junto con otras adaptaciones al castellano de pruebas de evaluación de ansiedad ante exámenes; y por otra, aplicándolo a muestras de estudiantes que efectivamente acuden a las consultas psicológicas por problemas de ansiedad, y estudiar si este instrumento sirve para discriminar individuos con ansiedad ante exámenes, y permite también valorar la eficacia de los tratamientos clínicos que se apliquen.

Referencias

- Aguilar, A.A., Hierro-Busto, M.D. y Ferrando-Piera, P. (1989). Validez predictiva del Cuestionario de Ansiedad y Rendimiento (CAR). *Revista de Psicología*, 11, 2, 121-139.
- Alexitch, L.R., Blankstein, K.R. y Flett, G.L. (1988). The Test-Taking Expectations Scale: Psychometric properties and relations with test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 9, 6, 1001-1007.
- Anderson, S.B. y Sauser, W.I. (1995). Measurement of test anxiety: An overview. En C.D. Spielgerger y P.R. Vagg (eds.) *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment*. Washington: Taylor & Francis. (pp. 15-33).
- Ayora, A. (1993). Ansiedad en situaciones de evaluación o examen en estudiantes secundarios de la ciudad de Loja (Ecuador). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25, 3, 425-431.
- Bauermeister, J.J. (1989). Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, 7, 69-88.
- Bauermeister, J.J., Collazo, J.A. y Spielberger, C.D. (1983). The construction and validation of the Spanish form of the Test Anxiety Inventory: Inventario de Autoevaluación sobre Exámenes (IDASE). *Series in Clinical and Community Psychology Stress and Anxiety*, 2, 67-85.
- Bauermeister, J.J., Huergo, M., García, C.I., Otero, R.F. (1988). El Inventario de Autoevaluación sobre Exámenes (IDASE) y su aplicabilidad a estudiantes de escuela secundaria. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 10, 1, 21-37.
- Bedell, J.R. y Marlowe, H.A. (1995). An evaluation of test anxiety scales: Convergent, divergent, and predictive validity. En C.D. Spielgerger y P.R. Vagg (eds.) *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment*. Washington: Taylor & Francis. (pp. 35-45).
- Benson, J. y Bandalos, D.L. (1992). Second-order confirmatory factor analysis of the Reactions to Test scale with cross-validation. *Multivariate Behavioral Research*, 27, 3, 459-487.
- Birenbaum, M. (1990). Test anxiety components: Comparison of different measures. *Anxiety Research*, 3, 2, 149-159.
- Blankstein, K.R., Flett, G.L. y Batten, Y. (1989). Test anxiety and problem-solving self-appraisals of college students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 5, 531-540.

- Bortoli, L. y Robazza, C. (1994). The Motor Activity Anxiety Test. *Perceptual and Motor Skills*, 79, 1, 299-305.
- Brand, H.J., Hanekom, J.D. y Scheepers, D. (1988). Intern consistency of the Sport Competition Anxiety Test. *Perceptual and Motor Skills*, 67, 2, 441-442.
- Brush, L.R. (1978). A validation study of the Mathematics Anxiety Rating Scale (MARS). *Educational and Psychological Measurement*, 38, 2, 485-490.
- Center, I. (1981). General and test anxiety scales for children. *Australian Psychologist*, 16, 1, 101-110.
- Cheatham, T. y Rosentswieg, J. (1982). Validation of the Sport Competition Anxiety Test. *Perceptual and Motor Skills*, 55, 3, 1343-1346.
- Chiu, L. y Henri, L.L. (1990). Development and validation of the Mathematics Anxiety Scale for Children. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 23, 3, 121-127.
- DiMaria, F. and DiNuovo, S. (1990). Gender differences in social and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 11, 5, 525-530.
- Fernández, A. (1990). Cambios contextuales y su efecto sobre las puntuaciones en los exámenes. *Psicología*, 11, 1, 1-8.
- Furst, D., Tenenbaum, G. y Weingarten, G. (1985). Test anxiety, sex, and exam type. *Psychological Reports*, 56, 2, 663-668.
- Galassi, J.P., Frierson, H.T. y Siegel, R.G. (1984). Cognitions, test anxiety and test performance: A closer look. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52, 2, 319-320.
- Ginter, E.J., Scalise, J.J., McKnight, R.R., y Miller, F.G., (1982). Suinn Test Anxiety Behavior Scale: Normative data for graduate students in education. *Psychological Reports*, 50, 2, 1116-1118.
- Green, K.E. (1981). Test anxiety level and test format preference. *Psychological Reports*, 48, 2, 537-538.
- Guida, F.V. y Ludlow, L.R. (1989). A cross-cultural study of test anxiety. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 20, 2, 178-190.
- Gutiérrez-Calvo, M. (1984). Ansiedad evaluativa y deterioro del rendimiento. Los mediadores cognitivos directos. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 39, 5, 963-982.
- Gutiérrez-Calvo, M. (1986). Influencia de las condiciones evaluativas sobre la accesibilidad de representaciones aversivas. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 41, 3, 565-583.
- Head, L.Q. y Lindsey, J.D. (1983). Anxiety and the university student: A brief review of the professional literature. *College Student Journal*, 17, 2, 176-182.
- Jones, L. y Petrucci, D.C. (1995). Test anxiety: A review of theory and current treatment. *Journal of College Student Psychotherapy*, 10, 1, 3-15.
- Klimko, I.P. (1984). Item arrangement, cognitive entry characteristics, sex, and test anxiety as predictors of achievement examination performance. *Journal of Experimental Education*, 52, 4, 214-219.
- Krampen, G. (1988). Competence and control orientations as predictors of test anxiety in students: Longitudinal results. *Anxiety Research*, 1, 3, 185-197.
- Ludlow, L.H. y Guida, F.V. (1991). The Test Anxiety Scale for Children as a generalized measure of academic anxiety. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 4, 1013-1021.
- Ottens, A.J., Tucker, K.R. y Robins, S.B. (1989). The construction of an academic anxiety coping scale. *Journal of College Student Development*, 30, 3, 249-256.
- Penzo, W. (1989). La ansiedad ante los exámenes. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 16, 1, 27-34.
- Plake, B.S., Smith, E.P., y Damsteegt, D.C. (1981). A validity investigation of the Achievement Anxiety Test. *Educational and Psychological Measurement*, 41, 4, 1215-1222.
- Richardson, F.C., O'Neil, H.F., Whitmore, S., y Judd, W.A. (1977). Factor analysis of the Test Anxiety Scale and evidence concerning the components of test anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 4, 704-705.
- Sarason (1972). Experimental approaches to test anxiety: Attention and the uses of information. En C.D. Spielberger (ed.). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press, (pp. 381-403).
- Serrano, J. (1985). Autoestima y ansiedad ante los exámenes. *Cuadernos de Psicología*, 9, 2, 37-43.
- Singh, A.K. y Gupta, A.S. (1984). Academic anxiety scale for children (AASC). *Psychological Studies*, 29, 1, 47-49.
- Sowa, C.J. y LaFleur, N.K. (1986). Gender differences within test anxiety. *Journal of Instructional Psychology*, 13, 2, 75-80.
- Suinn, R.M. (1969). The STABS; a measure of test anxiety for behavior therapy: Normative data. *Behavior Research and Therapy*, 7, 335-339.
- Suinn, R.M., Edie, C.A., Nicoletti, J., Spinelli, P.R. (1972). The MARS a measure of mathematics anxiety: Psychometric data. *Journal of Clinical Psychology*, 28, 3, 373-375.
- Suinn, R.M., Taylor, S. y Edwards, R.W. (1988). Suinn Mathematics Anxiety Rating Scale for Elementary School Students (MARS-E): Psychometric and normative data. *Educational and Psychological Measurement*, 48, 4, 979-986.
- Tobias, S. (1985). Test anxiety: Interference, defective skills, and cognitive capacity. *Educational Psychologist*, 20, 3, 135-142.
- Tryon, G.S. (1980). The measurement and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 50, 2, 343-372.
- Ware, W.B., Galassi, J.P. y Dew, K.H. (1990). The Test Anxiety Inventory: A confirmatory factor analysis. *Anxiety Research*, 3, 3, 205-212.
- Watson, J.M. (1988). Achievement Anxiety Test: Dimensionality and utility. *Journal of Educational Psychology*, 80, 4, 585-591.
- Wigfield, A. y Eccles, J.S. (1989) Test anxiety in elementary and secondary school students. *Educational Psychologist*, 24, 2, 159-183.
- Yunker, P.J., Yunker, J.A. y Sterner, J. (1986). On the relationship between test anxiety and grades in accounting courses. *College Student Journal*, 20, 3, 275-282.

(Artículo recibido: 30-10-97, aceptado: 12-6-98)

Anexo

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXAMENES**L. Valero (1997)***Dept. Psicología Social y Personalidad, Universidad de Málaga*

NOMBRE _____ FECHA _____

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 0 a 5 el grado de ansiedad o malestar que siente en esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios:

- 0 No siento nada
- 1 Ligera ansiedad
- 2 Un poco intranquilo
- 3 Bastante nervioso
- 4 Muy nervioso
- 5 Completamente nervioso

1. En los exámenes me sudan las manos.	
2. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar.	
3. Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	
4. Si llevo cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	
5. Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	
6. Cuando termino el examen me duele la cabeza.	
7. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	
8. Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.	
9. Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	
10. En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	
11. Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	
12. Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	
13. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.	
14. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	
15. Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	
16. Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	
17. Pienso que el profesor me está observando constantemente.	
18. Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	
19. Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	
20. Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen	
21. No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	
22. Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	
23. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	
24. Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	
25. Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	
26. No consigo dormir la noche anterior al examen.	
27. Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	
28. He sentido mareos y náuseas en un examen.	

29. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	
30. Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	
31. Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.	
32. Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	
33. Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	
34. Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	
35. Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.	
36. Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	
37. Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	
38. Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	
39. Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	

Califique con la misma escala (0-5) el grado de ansiedad o nerviosismo que sentiría si tuviese que realizar algunos de los siguientes tipos de examen:

40. Un examen de entrevista personal.	
41. Un examen oral en público.	
42. Una exposición de un trabajo en clase.	
43. Un examen escrito con preguntas alternativas.	
44. Un examen escrito con preguntas abiertas.	
45. Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	
46. Un examen tipo oposición ante un tribunal.	
47. Un examen de cultura general.	
48. Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	
49. Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	
50. Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).	

	Puntuación	Porcentaje
Factor 1 Preocupación		
Factor 2 R. Fisiológicas		
Factor 3 Situaciones		
Factor 4 R. Evitación		
TOTAL		

