

EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Joaquín Álvarez Hernández, José Manuel Aguilar Parra, Sergio Segura Sánchez

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

jalvarez@ual.es

Fecha de recepción: 25 de abril de 2011

Fecha de admisión: 20 de octubre de 2011

RESUMEN

El estrés ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. El miedo a los exámenes no es un miedo irracional; no en vano, la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Pero como ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, es cuando se da a niveles muy elevados es, cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona.

El estrés ante los exámenes constituye un grave problema, no sólo por el elevado porcentaje de estudiantes que la padecen, sino también porque ejerce un efecto muy negativo sobre el rendimiento.

Esto nos hace plantearnos la necesidad de analizar hasta que punto existe una relación significativa entre el rendimiento académico y el estrés en los exámenes, para así poder planificar una intervención psicopedagógica que posibilite una mejora del rendimiento. En todo caso, y dado que la ansiedad ante los exámenes no sólo afecta al rendimiento académico como pensamos, sino que también afecta a la salud y a la autoestima de las personas que la padecen, desarrollar una propuesta de intervención autoaplicada para todos los estudiantes que padecen ansiedad ante los exámenes es una justificación más que suficiente para desarrollar este estudio.

PALABRAS CLAVE: Estrés, Ansiedad, exámenes, rendimiento académico, salud

1. INTRODUCCIÓN

La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. El miedo a los exámenes no es un miedo irracional; no en vano, la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Pero como

EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, es cuando se da a niveles muy elevados es, cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona.

Hemos de diferenciar lo que es la ansiedad normal, que todos tenemos ante cualquier situación importante, estando más activados física y mentalmente y más preparados para responder; de la ansiedad que aparece de forma continua y excesiva, descontrolando conductas y pensamientos. Dicha ansiedad sí supone un problema porque nos impide alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto: estudiar, ir al examen, aprobar,.....

Pero como ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, es cuando se da a niveles muy elevados cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona.

Esta ansiedad puede ser "anticipatoria" si el sentimiento de malestar se produce a la hora de estudiar o al pensar en qué pasará en el examen; o "situacional" si ésta acontece durante el propio examen.

Según Bauseda (1995), la mayoría de estudiantes experimentan una elevada ansiedad en época de exámenes. Esta elevada activación no sólo repercute negativamente en el rendimiento ante los exámenes, sino que puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos ante este tipo de situaciones.

Así, antes de que comiencen los exámenes, el alumnado con ansiedad, comienza a padecer trastornos físicos muy diversos (insomnio, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, etc.), agravándose conforme se van acercando los días para el examen.

En España, según se estima, en la enseñanza primaria y secundaria, aproximadamente entre el 15-25% de los estudiantes presentan niveles elevados de ansiedad ante los exámenes (Escalona y Miguel-Tobal, 1996).

El estudio más importante realizado en España ha sido el coordinado por Hernández (2005), sobre una muestra de 28.559 alumnos de 16 universidades españolas, que representan la mayoría de las titulaciones de la comunidad universitaria española. En este estudio se destaca que un 20,84% informa tener una importante manifestación de ansiedad a la hora de enfrentarse a los exámenes y podría necesitar ayuda especializada.

La ansiedad ante los exámenes constituye un grave problema, no sólo por el elevado porcentaje de estudiantes que la padecen, sino también porque ejerce un efecto muy negativo sobre el rendimiento.

Podemos situar las primeras investigaciones sobre la relación entre ansiedad de evaluación y rendimiento en el año 1908 con los estudios de Yerks y Dodson (citados en Oblitas 2004) quienes establecieron de forma experimental la relación de "U" invertida en la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico, llegando a la conclusión de que los sujetos con un alto nivel de ansiedad se suelen centrar más en sus propios pensamientos y temores que en la tarea del examen.

A partir de entonces, se incrementa el interés por explicar qué nivel de relación hay y qué procesos están implicados.

El proceso cognitivo por el cual la ansiedad produce deterioro del rendimiento académico proviene de que los sujetos focalizan su atención en aspectos internos, como son sus pensamientos negativos, y no en la tarea (Gutiérrez, 1996).

Los efectos que la ansiedad tiene sobre el rendimiento son bastante claros, y se producen fundamentalmente ante determinadas condiciones: cuando las instrucciones son amenazantes (p. ej.: de este examen depende tu futuro, si suspendes tendrás que repetir...); cuando hay presión de tiempo, sobre todo, cuando el tiempo para su realización es corto; o cuando la tarea es compleja y requiere de un alto nivel de concentración. Ante estas condiciones el estudiante ansioso presentará una reducción considerable de su rendimiento.

Esto nos hace plantearnos la necesidad de analizar hasta que punto existe una relación significativa entre el rendimiento académico y el estrés en los exámenes, para así poder planificar una intervención psicopedagógica que posibilite una mejora del rendimiento. En todo caso, y dado que la ansiedad ante los exámenes no sólo afecta al rendimiento académico como pensamos, sino que también afecta a la salud y a la autoestima de las personas que la padecen, desarrollar una propuesta de intervención autoaplicada para todos los estudiantes que padecen ansiedad ante los exámenes es una justificación más que suficiente para desarrollar este estudio.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Definiciones de ansiedad

Spielberger (1980) señala que la ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto.

Papalia (1994) define la ansiedad como un estado que se caracteriza por la presencia de sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión que surgen como consecuencia de que el sujeto anticipa una amenaza, real o imaginaria.

Navas (1989) define la ansiedad como un estado emocional, por lo tanto hay una mezcla de sentimientos, conductas y reacciones o sensaciones fisiológicas.

Sarason y Sarason (1996) comentan que la ansiedad es un sentimiento de miedo y aprensión confuso, vago y muy desagradable.

Endler y Parker, (1992) señalan que es una respuesta emocional compleja, fruto de la interacción entre factores individuales y situaciones específicas.

La ansiedad es una emoción experimentada siempre como desagradable y negativa, que surge en una situación ante la que el individuo percibe una amenaza (SEAS, 2003)

En definitiva, y de acuerdo con la teoría del constructo personal de Kelly, la ansiedad es el reconocimiento de que los eventos con que nos enfrentamos se encuentran fuera del rango del sistema de constructos propios. Es decir, nos sentimos ansiosos cuando ya no podemos entendernos a nosotros mismos y a los eventos de nuestras vidas en términos de las propias experiencias pasadas. Esta discrepancia puede conducir al cambio de constructo. El potencial para la ansiedad es innato, aunque los acontecimientos particulares que pueden volverse amenazadores son aprendidos. El temor es la expresión de la ansiedad en una forma objetivada específica.

2.2. Características de la respuesta de ansiedad

Como señalan (Hernández, Pozo y Polo, 1994) cualquier cambio de ambiente, cualquier transición de un estado a otro, de una familia, etc. son características habituales de la vida; sin embargo, en la mayoría de los casos, estos cambios se asocian a estrés e, incluso, pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando a su bienestar personal y a su salud en general.

Según la Teoría Tridimensional de la Ansiedad (Lang 1968, citado en Oblitas, 2004), la reacción emocional de la ansiedad puede observarse a un triple nivel: cognitivo subjetivo, haciendo referencia a la experiencia; fisiológico, haciendo referencia a los cambios corporales; y motor, haciendo referencia a las conductas claramente observables.

A nivel cognitivo, la ansiedad se manifiesta en sentimientos de malestar, preocupación, hipervigilancia, tensión, miedo, inseguridad, sensación de pérdida de control, dificultad para decidir, presencia de pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actua-

ción ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras debilidades, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, percepción de fuertes cambios fisiológicos, entre otros.

A nivel fisiológico, la ansiedad se manifiesta a través de la activación de diferentes sistemas, principalmente el Sistema Nervioso Autónomo y el Sistema Nervioso Motor, aunque también se activan otros como el Sistema Nervioso Central, el Sistema Endocrino y el Sistema Inmune. De estos cambios o alteraciones los sujetos sólo perciben algunos como: el aumento en la frecuencia cardíaca (palpitaciones), el aumento en la frecuencia respiratoria, presencia de sudoración, tensión muscular, temblores musculares, dificultad respiratoria, sequedad de la boca, dificultad para tragar, sensaciones gástricas, entre otros. A su vez estos cambios fisiológicos pueden acarrear una serie de desórdenes psicofisiológicos transitorios, tales como dolores de cabeza, insomnio, náuseas, mareos, disfunción eréctil, contracturas musculares, disfunciones gástricas, etc.

A nivel motor, la ansiedad se manifiesta como: hiperactividad, movimientos repetitivos, dificultades para la comunicación (tartamudez), evitación de situaciones temidas, elevado consumo de alimentos o sustancias (como café y/o tabaco), llanto, tensión en la expresión facial, quedarse en blanco, presencia de respuestas de evitación de la situación que produce la ansiedad.

2.3. Ansiedad ante los exámenes

La ansiedad ante los exámenes no sólo afecta al rendimiento académico sino que tiene relación con el estado emocional y de salud de los estudiantes.

En este sentido, son bien conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud; por ejemplo, Kiecolt-Glaser y cols. (1986) informan de la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante períodos de exámenes (situaciones percibidas como altamente estresantes) en estudiantes de Medicina. Estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmunitario y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante las enfermedades. Otro trabajo posterior (Glaser y cols., 1993) confirma los cambios en la respuesta inmune asociados con el estrés académico, en este caso, evidenciados por una baja actividad de los linfocitos T y de su respuesta ante los mitógenos.

Por lo tanto, podemos pensar que los exámenes suponen una situación de estrés que, unido al estilo de vida de los estudiantes que en fechas de exámenes se modifica produciéndose unos hábitos insalubres -exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, a la larga puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

Otro ejemplo de carácter más general lo representa el trabajo de Fisher y Hood (1987), en el cual presentan los resultados de un estudio longitudinal realizado con estudiantes universitarios escoceses. Todos ellos experimentaron un incremento significativo en niveles de depresión, síntomas obsesivos y pérdida de concentración tras seis semanas de permanencia en la Universidad, tiempo en el cual no tuvieron oportunidad de realizar exámenes. Esto nos indica que el fenómeno del estrés académico no debe unirse exclusivamente a la realización de exámenes, aun siendo éste un elemento de suma importancia.

También hay que señalar que no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación, así como de la propia situación a la que nos refiramos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden.

La ansiedad ante los exámenes puede ser considerada como un rasgo de personalidad o como un estado. Así hay personas más propensas a la ansiedad (temor) en las situaciones de examen, entonces esa ansiedad ante el examen se conceptualiza como un rasgo de personalidad específico frente a esa situación (Bauermeister, 1989). En cambio, otras personas perciben la situación de exa-

men como potencialmente amenazante por el hecho de que fallar en ella puede interferir con el alcanzar metas importantes y esto les genera un estado de ansiedad que, una vez pasado el mismo, desaparece y, además, no está presente en todos los exámenes, sino en aquellos que el sujeto percibe como muy difíciles (Spielberger, 1980).

2.4. Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico.

Existen estudios, aunque no numerosos, sobre la relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante los exámenes.

Podemos situar las primeras investigaciones sobre la relación entre ansiedad de evaluación y rendimiento en el año 1908 con los estudios de Yerks y Dodson (Citados en Oblitas 2004) quienes establecieron de forma experimental la relación de "U" invertida en la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico, llegando a la conclusión de que los sujetos con un alto nivel de ansiedad se suelen centrar más en sus propios pensamientos que en la tarea del examen.

A partir de entonces, se incrementa el interés por explicar qué nivel de relación hay y que procesos están implicados.

Los experimentos realizados por la escuela de Iowa (1948, cit. en Hernández, Pozo y Polo, 1983) con individuos que puntúan alto y bajo en el rasgo ansiedad, concluyeron que el rendimiento está en función de la interacción que se produzca entre el nivel de ansiedad del sujeto y la naturaleza o dificultad de la tarea. Esto es: la ansiedad facilita el rendimiento en las tareas fáciles y lo empeora en las difíciles.

Otros estudios realizados en la Universidad de Yale (Mandler y Saranson, 1952), cit. en Hernández, Pozo y Polo, (1983) analizaron la relación existente entre ansiedad y rendimiento, descubrieron que cuando a la situación de examen se le añade presión los sujetos que presentan un nivel de ansiedad elevado rendían peor, cualquiera que sea la dificultad de la tarea. Esto se explica porque los sujetos reparten su tiempo y su atención en atender las exigencias de la tarea y los indicadores de ansiedad. En cambio, los sujetos con un bajo nivel de ansiedad pueden concentrarse más en la tarea no resultándoles interferentes los indicadores de ansiedad.

Otra de las explicaciones de este deterioro del rendimiento académico, la señala Chávez de Anda (2004) siendo la denominada "Reducción o interferencia atencional" desarrollada principalmente por Sarason (1984); Sarason, et al., (1990). Esta teoría expone que las personas que presentan elevados niveles de ansiedad prestan demasiada atención a los pensamientos rumiativos relacionados con evaluaciones irracionales sobre la situación generadora de ansiedad, así como a las manifestaciones fisiológicas productos de estas, por lo que la atención se desvía de la tarea, perdiendo la persona la concentración en esta, perjudicando así su rendimiento en la misma.

Bauermeister (1989) realizó un estudio para la Universidad de Puerto Rico, con el propósito principal de examinar las manifestaciones de la ansiedad ante el examen, e identificar las asignaturas y el tipo de examen que constituyen fuentes de estrés para estudiantes puertorriqueños de escuelas secundarias. Para esta investigación usó el Inventario de Autoevaluación sobre Exámenes (IDASE). Encontró que el grupo de estudiantes de ambos sexos, cuya predisposición a la ansiedad ante el examen era alta, presentaba de forma significativa mayor preocupación, y la presencia de más reacciones emocionales. Para estos sujetos hay un mayor tipo de exámenes como provocadores de ansiedad que para las personas cuya predisposición es moderada o baja.

Con la finalidad de precisar más en qué aspecto del rendimiento académico influye la ansiedad en el examen, se han realizado estudios en los cuales se ha investigado el efecto de la ansiedad en la efectividad (la calidad del rendimiento) y la eficacia (razón entre la efectividad y el esfuerzo realizado en la tarea) de los individuos que experimentan altos niveles de ansiedad, encontrándose que la ansiedad tiene un mayor efecto adverso en la eficacia de los sujetos que en la efectividad (Gutiérrez, 1996); es decir, los sujetos con niveles altos de ansiedad pueden llegar a los mismos

EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

resultados que los que no muestran un nivel tan alto (misma efectividad), pero realizarán la tarea con un mayor esfuerzo que los otros y tardarán más tiempo.

Los estudios más recientes desde los modelos del procesamiento de la información, parecen indicar que el deterioro en el rendimiento de las personas con alto nivel de ansiedad es debido tanto a problemas de almacenamiento y organización de la información (fase de aprendizaje) como a problemas en la recuperación del material (fase de prueba o examen), (Fernández y Rusiñol, 2003).

En resumen, los estudios vienen a coincidir que una cierta cantidad de ansiedad es deseable y necesaria para la realización de las tareas que resultan importantes para los sujetos, para resolver problemas, para conseguir éxito, para superar pruebas, etc. Pero a su vez niveles altos de ansiedad dificultan la ejecución de la tarea llevando a bajo rendimiento.

Existe relación entre rendimiento académico y ansiedad ante los exámenes y esta relación se expresa por medio de una curva en forma de U invertida (tal como se ve en los gráficos siguientes). Hay una primera parte de la curva en la que se da una relación proporcional entre ansiedad y rendimiento, es decir, en la que el aumento de la ansiedad ante un determinado problema (motivación) aumenta, también, de forma deseable, la eficacia. (Fernández y Rusiñol, 2003)

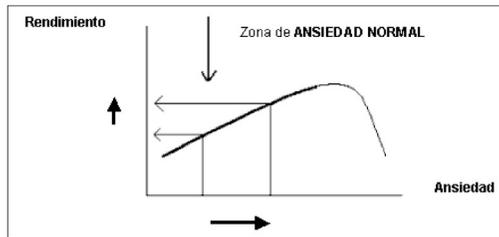


Gráfico 1. Relación proporcional entre ansiedad y rendimiento (Fernández y Rusiñol 2003)

En la medida que los niveles de ansiedad van situándose en una zona lo suficientemente alta para estimular al sujeto en atención y concentración el rendimiento se convierte en óptimo. Esto es lo que podríamos denominar ansiedad normal.

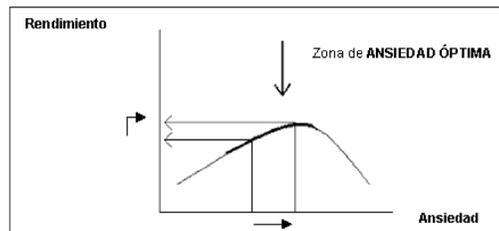


Gráfico 2. Relación óptima entre ansiedad y rendimiento (Fernández y Rusiñol 2003)

Cuando los niveles de ansiedad son muy altos la relación se invierte rápidamente, de manera que aumentos mínimos de ansiedad interfieren, disminuyen y hasta bloquean el rendimiento.

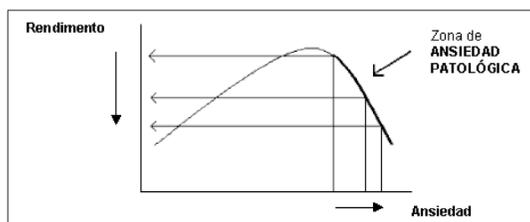


Gráfico 3. Relación pésima entre ansiedad y rendimiento (Fernández y Rusiñol 2003)

Por otro lado, en cuanto a la influencia de la ansiedad sobre el recuerdo, la ansiedad ejerce un efecto interferente que disminuye tanto la capacidad de prestar atención como la de procesar información. Por ello, cuanto mayores sean las exigencias de la tarea para procesar y recuperar información, más se notará la influencia negativa de las interferencias ocasionadas por la ansiedad.

Se ha demostrado que los estudiantes que experimentan una ansiedad incontrolable frente a los exámenes, sufren de una merma importante en su rendimiento.

Aún habiéndose preparado adecuadamente, tienden a postergar las fechas de presentación para rendir, o se presentan y obtienen puntajes más bajos de los que obtendrían si fueran capaces de manejar su ansiedad.

Las causas de la ansiedad frente a los exámenes pueden tener que ver con factores externos como el tipo de examen, la forma de estudiar, el manejo del tiempo de estudio, la cantidad de evaluadores, o factores personales que tienen que ver con la valoración y la significación personal que hace el estudiante acerca de la situación de examen.

El proceso cognitivo por el cual la ansiedad produce deterioro del rendimiento académico proviene de que los sujetos focalizan su atención en aspectos internos, como son sus pensamientos negativos y no en la tarea (Gutiérrez, 1996)

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Siguiendo a Álvarez y otros (2008). Los pasos que se han de contemplar en un programa de intervención de carácter educativo para el control de la ansiedad ante los exámenes son:

Para afrontar un examen hay que trabajar en cuatro frentes:

1. Adoptar unos hábitos de vida saludables, sobre todo en época de exámenes.
2. Tener una técnica eficaz en el estudio.
3. Tener la motivación suficiente.
4. Realizar una preparación mental.

- Respiración.

- Relajación.

o Relajación progresiva de Jacobson

o El entrenamiento autógeno de Schultz

El programa autoaplicado de estos autores contempla:

Estrategias de autoevaluación.

- Test autoaplicado de ansiedad ante los exámenes.
- Test autoaplicado sobre estrategias y técnicas de estudio.
- Test autoaplicado sobre motivación.

EL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Estrategias de prevención primaria referidas a:

- Hábitos de vida saludable.
- Técnicas de Estudio.
- Motivación.

Y estrategias de prevención secundaria:

- Reestructuración cognitiva.
- Respiración.
- Relajación.

4. BIBLIOGRAFÍA

ÁLVAREZ, J y otros (2008) *Programa Autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes*. España: Universidad de Almería.

BAUERMEISTER, J. J. (1989). Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, 7, 69-88

BAUSEDA, E. (1995). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere* vol 9 nº pp553-558

CHAVEZ DE ANDA, (2004). *Estrategias de afrontamiento a ansiedad de evaluación y su relación con el desempeño académico en estudiantes universitarios incorporados a modelos educativos innovadores*. México: Universidad de Colima. Facultad de Psicología.

ENDLER, N.S., PARKER, J.D.A., BAGBY, R.M. Y COX, B.J. (1991). Multidimensionality of state and trait anxiety: factor structure of the Ender Multidimensional Anxiety Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 919-925.

ESCALONA Y TOBAL, M. (1996) La ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*. Vol. 2 nº 2/3. pp 195-209

FERNÁNDEZ J Y RUSIÑOL E, (2003) *Economía y psicología: costes por el bajo rendimiento académico relacionado con la ansiedad ante los exámenes y las pruebas de evaluación*. FUOC: Barcelona.

FISHER, S. Y HOOD, B. (1987) The stress of the transition to university: a longitudinal study of vulnerability to psychological disturbance and home-sickness. *British Journal of Psychology*, 79, 1-13.

GLASER, R.; LAFUSE, W.; BONNEU, R Y ATKINSON, C. (1993) Stress-associated modulation of protooncogene expression in human peripheral blood leukocytes. *Behavior Neuroscience*. 107 (3):525-9.

GEORGE, D. & MALLERY, P. (1995) *SPSS/PC+ step by step: A simple guide and reference*. Wadsworth Publishing Company. Belmont, CA. Estados Unidos.

GUTIÉRREZ, M. (1996) Ansiedad y deterioro cognitivo: incidencia en el rendimiento académico. *Ansiedad y Estrés*, 2 (2-3), 173-194.

HERNÁNDEZ, J.M.; POLO, A. Y POZO, C. (1991) Programa de Entrenamiento en Técnicas de Estudio Servicio de Psicología Aplicada. U.A.M

HERNÁNDEZ, J.M., POZO, C. Y POLO, A. (1983, 1994). *Ansiedad ante los exámenes: Un programa para su afrontamiento de forma eficaz*. Valencia: Promolibro.

HERNÁNDEZ, J.M. (2005) Ansiedad ante los exámenes: una evaluación de sus manifestaciones en los estudiantes universitarios españoles. PAU. Education 13-18

KIECOLT-GLASER, J.K.; GLASER, R.; STRAIN, E.C. ET AL. (1986). Modulation of cellular immunity in medical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 9 311-320.

LANG, P.J. (1968). Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct. En J.H. Shilen (De.) *Research in psychotherapy*, Vol. III, Washington: American psychological Association.

- NAVAS (1989) Ansiedad ante los exámenes. Algunas explicaciones cognitivas-conductuales. *Revista de aprendizaje y comportamiento*. Vol n7, nº 1
- OBLITAS, L. (2004). Psicología de la salud y calidad de vida. México: Thomson.
- POLO, A; HERNÁNDEZ, J. M. Y POZO, C. (1996). Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*, Vol. 2, No.2/3, pp.159-172.
- PAPALIA, D. E. (1994). *Psicología*. Madrid: Ed. Mac Graw-Hill.
- REYES TEJADA (2003) *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el auto concepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM* (Tesis Doctoral) Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología, Lima.
- MANDLER, G. Y SARASON, S. B. (1952). A study of anxiety and learning. *Journal of abnormal and social psychology*, 47, 166-173.
- SARASON, I.G. Y SARASON, B.R. (1984). Life changes, moderators of stress and health. En A. BAUM, S.E. TAYLOR Y J.E. SINGER (Eds.), *Handbook of Psychology and Health*. New Jersey: Hillsdale.
- SARASON, I. G., Y SARASON, B. R. (1996) *Psicología anormal. El problema de la conducta inadaptada*. México: Prentice may Hispanoamericana.
- SARASON B, SARASON G, PIERCE G. (1990). Social support: The search for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 9:133-147.
- SARASON, B., PIERCE, G., & SARASON, I. (1990). Social support: The sense of acceptance and the role of relationships. IN B. SARASON, I. SARASON, & G. PIERCE (Eds.), *Social support: An inter-accional view* (pp. 97-128). New York: Wiley.
- SPIELBERGER (1980) *Tensión y Ansiedad*. México: Editorial Harla.