

ANSIETAT EN ELS ESTUDIANTS UNIVERSITARIS DAVANT DELS EXÀMENS

TREBALL DE FI DE GRAU

Grau de Psicologia

Júlia Soria Serrano

Dirigit per Ainara Blanco Gómez



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona, 2021

Resum

L'Ansietat es pot definir com un trastorn psicològic dels més freqüents en la població general, és una de les emocions probablement més comuna i universal que està present al llarg de la vida de moltes persones. Aquest trastorn pot provocar respostes de nerviosisme, inseguretat, angoixa, inquietud o por, les quals són permanents a cada persona en els diferents contextos que aquest es trobi. Un d'aquests contextos és l'educatiu, on l'ansietat que es presenta de forma habitual és la generada pels exàmens, convertint-se en un problema significatiu i causant un malestar emocional als alumnes i dificultant el rendiment de les proves acadèmiques, ocasionant l'evitació d'aquestes avaluacions. L'objectiu general del present estudi és per una banda, veure si l'ansietat pot afectar els estudiants universitaris que tinguin ansietat davant dels exàmens i per una altra banda si hi ha diferències respecte a la identitat de gènere i el curs que realitza un estudiant a les dues variables principals, a través de diferents qüestionaris adreçats a la població universitària amb n=150. Els resultats que s'han obtingut reflecteixen un efecte directe de l'ansietat cap a l'ansietat davant dels exàmens i una diferència de gènere significativa, on les dones pateixen més ansietat que els homes en el context educatiu.

Paraules clau: ansietat, exàmens, gènere, curs

Abstract

Anxiety can be defined as a psychological disorder of the most frequent in the general population, one of the most probably common and universal emotions present throughout the lives of many people. This disorder can cause responses of nervousness, insecurity, distress, anxiety, and/or fear, which are permanent to each person in the different contexts that it is. One such context is the educational one, where the anxiety that is usually presented is that generated by the exams, becoming a significant problem and causing an emotional discomfort to the learners and hindering the performance of the academic tests, causing the avoidance of these assessments.

The general aim of this study is to see whether anxiety can affect university students who have anxiety in front of examinations and on the other hand whether there are differences in gender identity and the course a student performs in the two main variables, through different questionnaires addressed to the university population with $n=150$. The results that have been obtained reflect a direct effect of anxiety toward anxiety in front of examinations and a significant gender difference, where women suffer more anxiety than men in the educational context.

ÍNDEX

1. MARC TEÒRIC	5
1.1. Concepte d'Ansietat.....	5
1.2. Ansietat estat i ansietat tret.....	6
1.3. Classificació dels trastorns d'ansietat.....	7
1.3.1. Trastorn d'ansietat generalitzada	7
1.3.2 Trastorn de pànic.....	8
1.3.3. Trastorn fòbic	8
1.3.4. Trastorn d'ansietat social	9
1.3.5. Trastorn obsessiu-compulsiu	9
1.3.6. Trastorn estrés post-traumàtic.....	9
1.4. Ansietat en els estudiants universitaris	10
1.4.1. Ansietat i nivell acadèmic.....	13
1.4.2. Rendiment acadèmic i emocions.....	13
1.4.3. Ansietat davant dels exàmens	15
1.4.4. Factors motivacionals	18
1.5. Relació entre ansietat i confinament.....	19
2. OBJECTIUS	20
3. METODOLOGIA.....	21
3.1. Mostra	21
3.2. Instruments	21
3.3. Procediment.....	23
3.4. Anàlisi de dades.....	23
4. RESULTATS	24
5. DISCUSSIÓ	32
6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....	36
7. ANNEX.....	41

1. MARC TEÒRIC

1.1. Concepte d'Ansietat

L'Ansietat es pot definir com un trastorn psicològic dels més freqüents en la població general, on la majoria de casos la trobem en els contextos clínics i és una de les emocions probablement més comuna i universal que està present al llarg de la vida de moltes persones. Aquest trastorn pot provocar respostes de nerviosisme, inseguretat, angouxa, inquietud o por, les quals són permanents a cada persona en els diferents contextos que aquest es trobi. Específicament Pérez (2003) defineix l'ansietat com una resposta adaptativa d'un sistema d'alarma que prepara a l'organisme per lluitar contra un perill potencial. On en condicions normals, els símptomes que pot provocar l'ansietat són difícils de percebre, però quan hi ha intensitat en aquests el subjecte comença a experimentar una sensació d'inquietud i angouxa acompanyat d'un gran augment en la vigilància de l'entorn, amb dificultats de concentració i un increment de tensió muscular i múltiples símptomes.

Pérez (2003) també afirma que hi ha molts factors que poden arribar a desencadenar l'ansietat, on normalment es pot donar durant l'inici de períodes d'estrès. On les persones més vulnerables o amb predisposició a ser-ho és característic que puguin presentar major incidència a tenir una personalitat ansiosa i això provocar el problema psicològic.

L'ansietat influeix en els diferents contextos de les persones, com el social, el laboral, personal o acadèmic. En el context acadèmic hi ha evidència que els individus que mostren un nivell elevat d'ansietat presenten un dèficit en la realització de tasques cognitives, Eysenck i Calvo (1992) (segons citat per Rovella i González, 2008).

Bojórquez (2015) exposa que els trastorns mentals en general i l'ansietat específicament, són superiors en poblacions amb factors de risc socials, clínics i ambientals, en particular la població universitària, ja que presenten amb major regularitat aquests riscos, a causa dels requeriments psicològics, socials i acadèmics als quals es veuen sotmesos.

El context dels estudiants universitaris mostra unes particularitats, requeriments acadèmics que a vegades fan que els individus tinguin reaccions adaptatives generades per ansietat i provoqui una disminució del rendiment acadèmic a causa de les grans exigències que tenen els estudiants que provoquen sentiments d'inseguretat davant les obligacions acadèmiques, ocasionant ansietat. Pérez et al. (2011) (segons citat per Martínez, 2014), exposen que l'ambient de la universitat és massa exigent i canviant pels estudiants, la qual cosa pot impactar a la salut mental i al rendiment acadèmic.

Finalment, podem determinar que l'ansietat pot arribar a ser un problema, ja que pot passar a ser una dificultat de caràcter psicològic quan hi ha un conjunt de símptomes físics i psicològics. I s'identifica com un trastorn que suposa una sèrie d'índicis que es relacionen amb diferents aspectes de la conducta i del comportament dels humans, causant manifestacions de forma física i somàtiques que són originades per diferents factors en el que es pot trobar de forma constant la persona, com contextos socials, culturals, familiars, físics, acadèmics, laborals, hormonals i biològics entre d'altres. (Sierra, Ortega i Zubeidat, 2003)

1.2. Ansietat estat i ansietat tret

Spielberger, Goesuch i Lushene (1997) fan una diferenciació entre ansietat estat (AE) i ansietat tret (AT). L'ansietat estat es pot conceptualitzar com un estat personal o una situació transitòria passatgera, que pot anar canviant amb el temps i modulant la intensitat. Es caracteritza per sentiments subjectius, conscients, de tensió i també per una hiperactivitat del sistema nerviós autònom.

L'Ansietat de tret és on l'individu té tendència a percebre les situacions com amenaçadores i a conseqüència d'aquest sentiment augmenta de forma considerada la seva ansietat d'estat. Generalment, els subjectes que tenen una elevada ansietat de tret presenten una ansietat d'estat encara més alta, ja que hi ha una tendència a percebre moltes més circumstàncies amenaçadores.

Això provoca que els individus amb alta ansietat de tret tenen més predisposició a respondre amb un augment de l'ansietat d'estat en situacions on les relacions interpersonals puguin suposar alguna amenaça a l'autoestima. (Niño, Calderón, Escalante, Morote i Ruda, 2000)

El concepte de tret informa sobre la particularitat de la persona que és relativament estable i arriba a respondre d'una forma determinada en diferents circumstàncies i el concepte d'estat difereix a una condició personal inestable que permet dir que no és el mateix "ser ansiós" que "estar ansiós". Encara que pot haver-hi relació entre els dos conceptes, en el primer cas es pot parlar de "personalitat ansiosa" i en el segon cas d' "afectació ansiosa".

Portat al context universitari es pot pensar que encara que puguin haver-hi situacions que són ansioses per la majoria dels alumnes, com per exemple, els exàmens. Hi haurà estudiants que estiguin predisposats especialment a percebre la vida acadèmica com una amenaça i això farà que experimentin ansietat de forma constant. Per això, aquests alumnes poden mostrar alts estats d'ansietat davant de situacions específiques, com poden ser les intervencions dins de l'aula, les entrevistes amb els professors, reunions amb els companys, etc.

1.3. Classificació dels trastorns d'ansietat

Els trastorns d'ansietat es poden presentar en totes les etapes del desenvolupament humà, com en la infància, l'adolescència i adulta.

1.3.1. Trastorn d'ansietat generalitzada

El trastorn d'ansietat generalitzada (TAG) és un trastorn crònic comú caracteritzat per una ansietat de llarga duració on no hi ha cap objecte o situació específica que ho estigui causant. (Rovella i González, 2008) Les persones que pateixen d'aquest trastorn experimenten por i preocupacions de forma persistent, on de forma general estan localitzats en problemes de la vida quotidiana.

Aquest trastorn és dels més comuns i que afecta els adults. El seu diagnòstic es produeix quan una persona ha estat de forma excessiva molt preocupada per un o més problemes cada dia i com a mínim sis mesos.

L'individu pot arribar a tenir problemes per prendre decisions de la vida diària, recordar-se de compromisos per falta de concentració, etc. (DeMartini, Jeremy, Patel, Gayatri i Tonya, 2019).

1.3.2 Trastorn de pànic

El trastorn de pànic es presenta quan una persona comença a patir atacs breus de por amb molta intensitat, normalment acompanyat de símptomes com les tremolors, agitació, confusió, marejos, nàusees i dificultat per poder respirar. Aquests atacs de pànic, definits per l'American Psychological Association (APA) com la por o el malestar que es presenta de forma sobtada i amb augments en menys de deu minuts, pot tenir una durada de diverses hores i pot ser desencadenat per l'estrès, la por o fins i tot l'exercici.

Perquè hi hagi un diagnòstic aquests atacs han de tenir una conseqüència crònica o una preocupació per les conseqüències que desencadenen aquests episodis, la por a futurs atacs o fins i tot la por de poder patir canvis significatius en el comportament a causa d'aquests episodis. (Cagnoni i Federica, 2004).

1.3.3. Trastorn fòbic

Les fòbies o trastorns fòbics corresponen a la major i més àmplia categoria dels trastorns d'ansietat, ja que inclou tots els episodis en què es desencadena por i ansietat per algun estímul o situació en particular. Segons les investigacions de Kessler (2007) entre el 5% i el 12% de la població mundial pateixen trastorns fòbics. Les persones que ho pateixen normalment s'anticipen a les conseqüències aterridores de la trobada amb l'objecte que li provoca aquesta por, que pot ser qualsevol cosa, des d'un animal, un objecte, una persona, una situació específica o fins i tot un fluid corporal. Els individus que ho pateixen comprenen que és una por irracional i no proporcional, però encara així se senten molt aclaparats per aquesta por que se'ls hi escapa del seu propi control.

1.3.4. Trastorn d'ansietat social

El trastorn d'ansietat social (TAS), també conegut com a fòbia social, es caracteritza per una por molt intensa, crònica i persistent en el temps. Acompanyada de conductes d'evitació, por a ser jutjat, avergonyiment, humiliat o por a fer el ridícul en situacions d'interacció social. Aquesta por pot ser específica en episodis socials especials, com pot ser parlar en públic, o de forma general que es presenti en la majoria de les interaccions socials. Aquesta ansietat social particular normalment es manifesta amb símptomes físics, com per exemple, la ruborització, tremolors, taquicàrdies i dificultats a l'hora de parlar. També els individus amb aquest trastorn la majoria de vegades intenten evitar la font d'aquesta ansietat i pot acabar provocant l'exclusió social. (Emge, Timothy, Hope i Debra, 2010).

1.3.5. Trastorn obsessiu-compulsiu

El trastorn obsessiu-compulsiu és una classe de trastorn d'ansietat que es caracteritza generalment per la presència d'obsessions com poden ser imatges o pensaments que provoquen angoixa i que són persistents i intrusius. Una altra característica són les compulsions, és a dir, realitzar determinats actes o rituals. Afecta aproximadament al 3% de la població mundial. En molts casos tot el procés és irracional, de la mateixa forma que les compulsions, on simplement existeix la necessitat de completar un ritual amb la finalitat de terminar amb l'ansietat provocada per l'obsessió. (Doron, Derby i Szepsenwol, 2014).

1.3.6. Trastorn estrès post-traumàtic

El trastorn d'estrès posttraumàtic (TEPT) és un trastorn d'ansietat que es produeix a partir d'una experiència traumàtica. Aquest trastorn pot ser resultat de l'experimentació de situacions extremes, com per exemple, una catàstrofe natural, una violació, un segrest, una guerra, un abús, un assetjament o un accident greu. Una altra causa podria ser per una exposició prolongada en el temps a un estrès crònic.

Els símptomes comuns inclouen hipervigilància, escenes retrospectives rememorant el succés traumàtic (flashbacks), conductes evitatives, ansietat, ira i depressió. (Coates i Schechter, 2004).

1.4. Ansietat en els estudiants universitaris

Segons Pérez, Ramón i Sánchez (2000) Citat per (Hernández i Barraza, 2013) el rendiment acadèmic és la suma de diferents i complexos factors que es relacionen amb la persona que està aprenent i ha sigut descrit amb un valor assignat a l'èxit de l'estudiant en les tasques acadèmiques. I es quantifica mitjançant les classificacions adquirides, amb una estimació quantitativa, on els resultats indiquen les assignatures guanyades o perdudes, abandonament i el grau d'assoliment acadèmic.

Detallant sobre l'aspecte de l'ansietat en els estudiants universitaris, Serrano, Rojas i Ruggero (2013) van demostrar molt d'interès a investigar i trobar aspectes rellevants sobre la depressió i l'ansietat en relació amb el rendiment acadèmic, exposant que hi ha moltes conseqüències negatives en la vida diària de les persones que pateixen ansietat i depressió, sobretot dificultats al seu treball, en el rendiment escolar i en el grup social, a més que mostren tendència a la pèrdua de la capacitat d'experimentar plaer, com l'intel·lectual, estètic, alimentari o sexual.

Nombroses investigacions proposen que l'ansietat en la majoria de vegades no es manifesta sola, sinó que s'associen altres trastorns, com pot ser l'estrès i la depressió.

Tavita (2016) va estudiar la relació entre el rendiment acadèmic i l'ansietat mesurada de forma conductual, amb la finalitat de poder constatar si hi ha relació i sentit en les variables d'ansietat i rendiment acadèmic. Aquest estudi es va realitzar amb una participació de 22 estudiants d'una universitat pública, on es van sotmetre a 25 avaluacions acadèmiques semestral i tres d'auto report. Aquestes avaluacions van donar com a resultat una mitjana i un índex d'estudi. Els resultats van assenyalar que els alumnes amb mitjanes més baixes van presentar els indicadors més alts d'ansietat.

Tavita (2016) també confirma que els símptomes de l'ansietat poden ser dividits en tres nivells: físics, cognitius i psicològics. Focalitzant-los en els cognitius, es detecta que l'ansietat afecta el pensament, la percepció i l'aprenentatge.

També provoca confusió i distorsió en la percepció, no només sobre el temps i l'espai, sinó també respecte a les persones i el significat dels esdeveniments. Aquestes distorsions també interfereixen amb l'aprenentatge, ja que pot provocar una disminució de la capacitat de relacionar un tema amb un altre i de fer associacions.

Per altra banda, Jadue (2001) confirma que els alts nivells d'ansietat redueixen l'eficàcia en l'aprenentatge, ja que aquests disminueixen l'atenció, la concentració i la retenció, provocant un empitjorament en el rendiment acadèmic. Els estudiants amb molta ansietat tenen dificultats per posar atenció i això fa que es distreguin amb més facilitat. Un cop els estudiants van fent un processament de la informació, no són capaços d'organitzar ni elaborar de forma adequada els materials i tenen tendència a ser poc flexibles per adaptar-se als processos d'aprenentatge. Els alumnes que tenen una intel·ligència amb una mitjana normal pateixen la majoria de vegades de dificultats acadèmiques, ja que els que tenen una intel·ligència elevada són capaços de compensar millor l'ansietat.

Jadue (2001) també afirma que l'ansietat depèn del concepte que l'estudiant té sobre les demandes que se li formulen en relació amb la capacitat de comprensió i de control que troba en si mateix. L'alumne afronta tota l'estona situacions acadèmiques amb moltes exigències que compara amb els seus propis mitjans. Quan l'estudiant fa una avaluació de les exigències de la universitat són més de les que pot arribar a fer, se sent en una situació de perill, on pot arribar a sentir-se humiliat i pot provocar un rebuig a la universitat.

L'estudiant si sent una ansietat molt intensificada, pot mostrar una sensibilitat excessiva i moltes pors, que poden provocar por a la universitat, vergonya, timidesa, sensacions de molta inseguretat i fins i tot símptomes somàtics.

Aquest tipus d'estudiant amb aquesta elevada ansietat pateixen d'una predisposició a preocupar-se de forma excessiva per les seves habilitats cognitives i del seu rendiment acadèmic, on mostren molta intranquil·litat, trastorns de la son, mal d'estómac, alteracions conductuals entre altres.

Al mateix temps, tenen sentiments de por per voler agradar a les persones, sentint que els seus companys es riuen d'ells.

Segons un estudi realitzat pels autors De Castro, De la Ossa i Eljaude, (2016) tenen com a objectiu fer una descripció de l'experiència de l'ansietat en els estudiants universitaris. Van fer una mesura amb un inventari a una mostra de 150 individus de Cali i 150 de Cartagena. Buscant evidenciar les simptomatologies que es presenten en els alumnes i la relació que pot haver-hi en els contextos universitaris des d'una perspectiva humanista. Els autors determinen que l'ansietat no està vista com una sola variable patològica, sinó com un tret que pot preparar als estudiants per afrontar situacions quotidianes, on també hi ha incidències en factors del context universitari com el rendiment i el benestar psicològic.

De Castro, De la Ossa i Eljaude (2016) indiquen que es va reconèixer mitjançant els resultats una presència de símptomes psicològic de forma considerable com por a perdre el control, intranquil·litat de forma reiterada, poca concentració, esgotament i símptomes intel·lectuals a causa de l'estat de tensió trobat en els alumnes en percentatges amb elevada puntuació. També es va evidenciar una prevalença de símptomes, provocant respostes amb impulsivitat, gestos de dubte i bloquejos que fan no saber què fer en aquell moment.

L'equilibri emocional i personal està relacionat amb la tolerància a la frustració, ja que en la majoria de casos, els estudiants que tenen antecedents d'instabilitat emocional obtenen menys possibilitats d'oposar-se als efectes de la frustració que no els alumnes que emocionalment i personalment són més estables. Per això, l'estudiant que pateix ansietat té més risc a presentar trastorns de la conducta associats a la seva instabilitat emocional (Cazalla i Molero, 2014).

1.4.1. Ansietat i nivell acadèmic

L'ansietat en el nivell acadèmic ha sigut objecte de molts estudis que la relacionen amb dificultats en el rendiment acadèmic dels alumnes, això hi va demostrar un estudi realitzat per Cabeza, Llumiquinga, Capote i Vaca (2018) que van presentar com a objectiu analitzar els nivells d'ansietat que van aparèixer en els alumnes de primer i quart de grau, on havien de realitzar unes proves just abans de començar els exàmens finals.

En aquest estudi Cabeza, et al. (2018) van tenir en compte dues variables de nivell d'ansietat, la primera es trobava lligada a l'ansietat cognitiva i l'altra a l'ansietat individual presentada pels subjectes. Els resultats que es van obtenir, van ser que la mitjana de l'índex d'ansietat cognitiva va ser menor al primer semestre que en el segon.

També es va observar que l'ansietat individual en el primer trimestre requereixen més atenció especialitzada, confirmant el plantejament inicial de què els universitaris són un grup de risc per l'ansietat per les exigències tan psicològiques, socials, acadèmiques i un estrès molt alt. Recolzant que la població d'estudiants universitaris presenten característiques que compliquen les tasques dels estudiants, ja que la majoria són alumnes que estan en una situació de transició d'un moment educatiu on les exigències acadèmiques són menys rígids a un context on els requeriments i disposicions són més elevats. Aquest fet fa que hi hagi un desequilibri a causa d'un canvi dràstic que fa augmentar la probabilitat d'una major vulnerabilitat davant de trastorns psicosocials com és l'ansietat.

1.4.2. Rendiment acadèmic i emocions

Segons Marcuè, P. i González (2017) fan un plantejament de les emocions i el rendiment acadèmic inclou la gestió emocional i l'autoregulació.

Sobre les emocions podem dir que són innumerables, però s'han establert sis bàsiques que poden ser automàtiques i inconscients i que poden ser reconegudes de forma universal.

Aquestes emocions serien l'alegria, la ira, l'enuig, la por, la sorpresa i la tristesa. Aquestes sis es presenten en tots els subjectes i segons els autors anomenats són de fàcil identificació. Per una altra banda, Manuel, Ariadna i Adriana (2014) (segons citat per Marcuè i González, 2017) es poden trobar les emocions substitutives, és a dir, emocions que responen a les idees prèvies del subjecte, no són automàtiques, sinó conscients, com l'ansietat.

Per l'autor Arrieta, Diaz i González (2014) quan un individu té símptomes d'ansietat fa una creació d'escenaris mentals o pel contrari, se li queda la ment en blanc a l'hora de fer una prova acadèmica, on podria perdre la concentració del que està fent i com a conseqüència baixar el rendiment acadèmic. Encara que també l'autor fa un aclariment sobre la capacitat de la persona davant la tasca que està fent, com el fet de contestar un examen, on la voluntat juga un paper molt important per tenir èxit o no en el resultat.

Per una altra banda, els resultats de Furlan et al. (2018) Marcuè i González (2017) assenyalen que les situacions com presentar en públic, fer proves acadèmiques són els estressors majoritàriament percebuts pels estudiants i com més elevat sigui el grau d'estrès, major és l'impacte negatiu en l'eficàcia i rendiment acadèmic. Aquesta afirmació ha sigut comprovada pels resultats de diferents estudis i investigacions com que indiquen que els estudiants amb una mitjana més baixa van presentar indicadors d'ansietat molt més alts. A més, es va observar que els estudiants que de forma sistemàtica estaven en un rang baix d'estudi, també van mostrar major ansietat acadèmica.

Altres autors com Niño, Calderón, Escalante, Lira, Morote i Ruda (2000) afirmen que hi ha una relació entre ansietat i rendiment acadèmic. Ja que un rendiment baix pot tenir com a conseqüència estats emocionals com la disminució de l'autoestima, anticipació del càstig, excessiva preocupació per l'acompliment i sentiments de vergonya o culpabilitat. De la mateixa manera, aquests ansiògens poden provocar bloquejos intel·lectuals i dificultats significatives en el rendiment acadèmic. Començar la Universitat constitueix una meta immediata i amb prioritat per l'alumne.

L'elecció de seguir una carrera professional va acompanyada per moltes pressions internes del desenvolupament del mateix individu i també per pressions externes com poden ser les grans expectatives de la família (Jadue, 2001). El factor que pot arribar a provocar més ansietat seria l'aprovació dels exàmens, però aquest impacte pot arribar a disminuir gràcies als recursos personals com la personalitat de la persona, el seu mànec davant de l'ansietat, els seus recursos intel·lectuals i el suport social i familiar.

L'avaluació de l'estat emocional i personal dels alumnes, associat als hàbits d'estudi, habilitats cognitives i rendiment acadèmic, permet poder afrontar les diferents situacions ansiògenes.

1.4.3. Ansietat davant dels exàmens

Segons Furlán, Ferrero i Gallart (2014) l'ansietat que es presenta de forma habitual en el context educatiu, és la generada pels exàmens, convertint-se en un problema significatiu i causant un malestar emocional als alumnes i dificultant el rendiment de les proves acadèmiques, ocasionant l'evitació d'aquestes avaluacions. Encara que l'estudiant estigui preparat per fer els exàmens es pot manifestar de la mateixa manera els símptomes d'ansietat.

Altres autors com Piemontesi, Heredia i Martínez (2012) fan referència sobre l'ansietat davant dels exàmens. On aquesta ansietat fa estar predisposat a experimentar una preocupació alta i una activació fisiològica davant de proves acadèmiques. Els aspectes més importants són l'anticipació al fracàs, les conseqüències negatives sobre l'autoestima, la valoració social negativa i la pèrdua d'algun benefici esperat. Exposant que els individus presenten un tret situacional i específic respecte l'ansietat, és a dir, una inclinació personal relativament estable a respondre amb una ansietat elevada situacions que tinguin un caràcter avaluatiu i de forma generalitzada, una elevada ansietat davant dels exàmens associat a un dèficit d'execució i baix rendiment acadèmic.

També aquests autors determinen que l'ansietat davant dels exàmens tenen dos components, un cognitiu anomenat preocupació i l'altre afectiu denominat emocionalitat. A més de reconèixer que el component cognitiu és més heterogeni i que està constituït per múltiples dimensions que poden estar associades de diferent manera a altres variables.

Sobre els diferents models teòrics revistats per Piemontesi, Heredia i Martínez (2021) davant dels efectes de l'ansietat sobre els exàmens respecte a l'acompliment es destaca el de la Reducció de l'Eficiència. (Eysenck i Gutiérrez Calvo, 1992) (Citat per Piemontesi, Heredia i Martínez, 2012) recolzant que els pensaments de preocupació de les persones ansioses poden tenir dos efectes. Un d'ells és l'interferidor, que interfereix sobre la capacitat de processament executiu central de la memòria operativa. I l'altre efecte és l'inductor, que fa que hi hagi un augment de la utilització de recursos auxiliars i activitats de processament complementari amb major esforç o temps d'estudi, amb la finalitat de fer una compensació d'aquesta interferència. D'aquesta manera, es diu que els alumnes amb ansietat que tenen recursos compensatoris necessaris fan ús d'aquests per fer una reducció dels efectes negatius de l'ansietat davant dels exàmens i així poder arribar als nivells d'efectivitat en el rendiment. I per això, els alumnes que no tinguin suficients recursos seran afectats de forma negativa en l'efectivitat del seu acompliment acadèmic.

L'estudi que van realitzar Piemontesi, Heredia i Martínez (2012) confirmen que els estudiants amb menys ansietat davant dels exàmens utilitzen amb més freqüència les estratègies d'aproximació i acomodació quan s'han d'afrontar a situacions d'estrès en la seva vida acadèmica. Aquests estils es basen en la utilització freqüent d'estratègies de resolució del problema, planificació, concentració, acceptació i manteniment de l'optimisme, que poden considerar-se com efectives i adaptatives.

Però, les persones que manifesten més ansietat davant dels exàmens mostren com estils d'afrontament l'autoculpa, les quals es caracteritzen per l'ús freqüent de crítiques negatives cap a un mateix, una visió més negativa, pensaments recurrents sobre el problema, però sense estar orientat a resoldre'l, retroalimentant un estat de malestar que estan experimentant i això pot interferir tant amb l'estudi com en el procés de rendir positivament en un examen. (Domínguez, 2018)

Al mateix temps, Grandis (2009) proposa que l'ansietat prèvia i durant les situacions d'examen es converteixen, generalment, en una sèrie de conseqüències negatives per l'estudiant, afectant la seva salut mental i el seu rendiment acadèmic.

Ávila, Hoyos, González i Cabrales (2011) confirma que l'ansietat davant dels exàmens és un dels símptomes més comuns presents en els estudiants que han d'afrontar diferents proves acadèmiques. Aquesta situació provoca respostes de tensió física i psicològica que poden afectar a la salut mental dels estudiants, així com originar interferències amb el seu rendiment acadèmic. Per això, l'ansietat davant dels exàmens ha sigut acceptada com un tret específic o situacional, que es caracteritza per la por a l'acompliment inadequat i per les conseqüències negatives pel rendiment acadèmic. A més, l'autor fa menció a una de les principals condicions associades a l'Ansietat davant dels exàmens, la qual constitueix l'avaluació acadèmica, que generalment suposa una resposta excessiva de l'alumne al realitzar una sobrecàrrega en la memòria de treball, la qual interfereix amb les respostes cognitives encaminades a la resolució de la tasca i augmenta l'ansietat ja generada.

Diferents investigacions coincideixen en determinar que l'ansietat que s'experimenta davant dels exàmens està relacionada amb un nivell inadequat d'habilitats per l'estudi, així com d'aplicar estratègies superficials per processar la informació (Furlan, Sánchez, Heredia i Pimontesi, 2009) (citada per Ávila, Hoyos, González i Cabrales, 2011). Altres estudis han assenyalat que els elevats nivells d'ansietat davant dels exàmens es relacionen amb un dèficit en la capacitat d'execució i també s'associa amb el baix rendiment acadèmic.

1.4.4. Factors motivacionals

En una investigació realitzada per De la fuente, López, Vera, Martínez i Zapata (2017), on es valida l'autoregulació personal, s'estableixen les relacions dels factors motivacionals i altres variables que influeixen en les manifestacions d'estat d'ànim i ansietat en els alumnes, donant importància als processos d'autoregulació personal d'acord amb els propòsits i metes instaurades en l'ambient acadèmic pel qual està passant l'alumne i la forma en què té l'habilitat d'establir mecanismes de resposta que permetin desenvolupar-se en el context que es troba, on predominen factors motivacionals que s'associen directament amb la resposta acadèmica provocant manifestacions d'ansietat en els alumnes.

Amb aquesta investigació es pot demostrar la gran relació que hi ha entre els factors motivacionals amb la capacitat d'autoregulació en els estudiants per ocasionar respostes en l'exigència acadèmica, on poden haver-hi variacions en el procés d'aprenentatge i rendiment, on es veu reflectit l'estat d'ansietat que presenten els estudiants en el context acadèmic.

En la societat actual, es presenten innumerables aspectes i processos que produeixen certa resistència en les persones que es troben immersos en ella, preocupacions de forma constant per situacions puntuals, elements que es presenten en el context d'una forma o altra que provoquen sentiments que els sobrepassen. La població universitària mostra grans desafiaments, específicament en un context que no només han de complir amb obligacions acadèmiques, sinó també han de combatre amb altres factors que dificulten les seves tasques com a estudiants, la família, el treball, l'aspecte econòmic, relacions amoroses, són algunes de les variables més comunes que sumades amb les acadèmiques provoquen una gran càrrega que pot desencadenar en molts casos una ansietat generalitzada. (Arco, López, Heilborn i Fernández, 2005)

1.5. Relació entre ansietat i confinament

La situació d'alarma generada per la Covid-19 ha suposat una emergència sanitària amb mesures polítiques sense precedents en tot el món. Els efectes en l'àmbit socioeconòmic derivats de la mateixa són diversos, inclouen un dany en la nostra salut psicològica. Aquests efectes poden ser encara majors en grups vulnerables, com persones grans, persones que estan sotmeses a majors situacions d'estrès i persones prèviament estigmatitzades.

L'impacte del confinament sobre la salut psicològica resulta evident. En una revisió recent, (Brooks et al., 2020) inclouen 24 estudis que aborden els efectes negatius de la situació sobre la salut mental. En general, els resultats sobre l'impacte psicològic, diferents estudis mostren que el confinament s'associa amb un major distrés psicològic, símptomes d'estres posttraumàtic, depressió, nivells més elevats d'estrès i ansietat, irritabilitat i en línies generals, emocions de por, nerviosisme, tristesa i culpa. Fins i tot, estudis que han pogut comprovar mostres de persones en confinament davant de grups control, s'observa que l'ansietat arriba a produir-se en un 34% de la població general en confinament, davant del 12% en persones que no havien sigut aïllades.

Un altre estudi recent que es va realitzar, va donar com a resultat que el 70% de les persones s'han sentit, durant alguns dies, nervioses, angoixades o molt tenses i el 55% han sentit que no tenien la capacitat per deixar de preocupar-se o de controlar la seva preocupació. Un altra dada que presenta l'estudi es que entre el 15 i el 18% han tingut ansietat o preocupació més de la meitat dels dies. I els més afectats han sigut la població jove, entre 18 i 39 anys, han presentat més ansietat, depressió i símptomes somàtics. (Lai J, Ma, Wang, Cai , Hu, Wei, et al., 2020)

Són moltes les conseqüències psicològiques que han aparegut a causa de la covid-19 i del confinament, és per això, que un altre estudi que es va realitzar amb població espanyola, l'ítem d'atacs d'angoixa i ansietat va sortir que el 25% d'homes i el 44% de dones van indicar que havien experimentat un increment en la resposta d'ansietat i el 8,9% d'homes i l'11,3% de les dones reportaven haver experimentat aquests atacs molt més que abans del confinament.

Per edats, es va observar una major freqüència en la població per sota dels 34 anys, on la població jove ha sigut la més afectada. (Nekane et al. 2020)

Un altre estudi molt interessant sobre els nivells d'estrès, ansietat i depressió en la primera fase de la Covid-19 en una mostra recollida al nord d'Espanya, indicant que van trobar mesures superiors d'estrès, ansietat i depressió en joves de 18-25 anys, seguits dels de 26-30 anys, donat que la mostra d'aquest estudi era majoritàriament estudiants i aquest estrès i ansietat podia ser degut a l'estrès afegit que han viscut els joves estudiants, davant la necessitat d'adaptar-se al nou context educatiu sense classes presencials. (Naiara et al. 2020).

2. OBJECTIUS

L'objectiu general del present estudi és per una banda, veure si l'ansietat pot afectar els estudiants universitaris que tinguin ansietat davant dels exàmens i per una altra banda si hi ha diferències respecte a la identitat de gènere i el curs que realitza un estudiant a les dues variables principals.

Els objectius específics per incidir en els aspectes més importants són:

1. Analitzar si existeix una relació entre les propietats de resposta de tipus cognitiu, fisiològica i dels comportaments d'evitació en els estudiants universitaris.
2. Analitzar si hi ha diferències de gènere entre les propietats de resposta del qüestionari ansietat davant dels exàmens universitaris.
3. Analitzar si existeix diferències entre l'ansietat acadèmica en l'actualitat i durant el confinament, relacionant-ho amb les variables sociodemogràfiques de gènere i curs.
4. Analitzar si pot haver-hi relació entre ansietat acadèmica actual i durant el confinament i l'ansietat davant dels exàmens.

3. METODOLOGIA

3.1. Mostra

La mostra està formada per un total de 150 participants (N=150), on l'única condició per participar ha sigut ser estudiant universitari. D'aquests 150 participants, un 80% han estat dones i un 20% homes. Respecte a l'edat, han participat des d'estudiants de 18 anys fins a 53 anys, però un 70,6% tenen entre 20 i 25 anys. On la mitja d'edat és de 22,5 anys i una desviació típica de 5,76.

Respecte a les universitats on estan cursant els estudiants, el 50% són de la Universitat Rovira i Virgili, 23,3% de la Universitat Oberta de Catalunya, 14,7% de la Universitat de Barcelona i el 12% restant de la Universitat Politècnica de Catalunya, Universitat Pompeu Fabra, Universitat Autònoma de Catalunya, EAE Bussines School, Universitat del País Basc, Euaola, Escola Universitària d'Infermeria de Sant Paul i Elisava. En quan al grau que estan cursant, el 6,7% d'estudiants està a primer, el 17,3% a segon, el 31% a tercer i el 45,1% a quart.

3.2. Instruments

En aquest estudi s'ha aplicat un instrument quantitatiu. S'ha dissenyat una enquesta a través de Google Forms. L'idioma és castellà, consta d'un total de 70 ítems, on hi ha una secció específica per les dades sociodemogràfiques, dos qüestionaris i 9 preguntes. L'enquesta és totalment anònima i confidencial i té una duració d'entre 10 i 15 minuts. De la mateixa forma, no requereix cap mena d'identificació per poder accedir-hi, només el consentiment de participació.

Dins de l'enquesta, es troben diferents classes de respostes, les quals fan referència a les dades sociodemogràfiques, inclouen diverses opcions per seleccionar-ne una, preguntes obertes, amb diferents opcions. Amb referència als qüestionaris, són ítems tipus Likert, algunes en escala lineal i d'altres en una quadrícula de diverses opcions. I els 9 ítems finals, també són de tipus Likert en escala lineal.

L'estructura de l'enquesta es divideix en els següents apartats:

- *Dades sociodemogràfiques*: Edat, identitat de gènere, en quina universitat estudia, curs que està realitzant i grau que està cursant.
- *Inventari d'ansietat de Beck*: Per avaluar l'ansietat en els participants s'ha utilitzat l'inventari d'ansietat de Beck (Bai). Aquest va ser dissenyat l'any 1988 per Beck et.al. i es tracta d'un breu qüestionari d'opció múltiple de 21 ítems que mesura la gravetat de l'ansietat actual en adults i adolescents. En aquest estudi s'ha utilitzat la versió en castellà d'aquest inventari (Sanz y Navarro, 2003). La puntuació va de 1-En absoluto a 4-Severamente. Descriu els símptomes emocionals, fisiològics i cognitius de l'ansietat. Aquest qüestionari té una fiabilitat elevada (Alpha de Cronbach = 0,90).
- *Qüestionari d'Ansietat davant els Exàmens Universitaris*: Recull informació específica de diferents respostes motores, cognitives o fisiològiques, a les persones davant d'exàmens universitaris, pròpies de l'ansietat, a través de 34 ítems. En cada un dels ítems o situacions que es descriuen a l'estudiant ha d'assenyalar amb una puntuació del 1 a 5 els símptomes proposats que nota. Utilitzant els criteris de 1-Nunca, 2-Solamente en una ocasión, 3-En más de una ocasión i 5-Siempre. Aquest qüestionari també es pot dividir els ítems en diferents factors per fer una anàlisi encara més exhaustiu. En l'escala total hi ha una homogeneïtat elevada entre els 34 ítems (Alpha de Cronbach = 0,9438), com en els diferents factors del comportament, on la seva fiabilitat és la següent:
 - Factor pensaments i preocupacions de tipus cognitiu sobre l'exàmen: Alpha de Cronbach = 0,8808.
 - Factor Fisiològic: Alpha de Cronbach= 0,8581.
 - Factor Evitació: coeficiente Alpha de Cronbach = 0,86.

Factor	Ítems	Total	Rang
Preocupació	7,8,12,14,15,16,17,21,27,28,32,33,34	13	0-65
Fisilògic	1,2,3,5,6,9,10,18,23,24,25,26,29,30	14	0-70
Evitació	4,11,13,19,20,22,31	7	0-35
Total		34	0-170

Taula 1. *Ítems dels diferents factors del qüestionari ansietat davant dels exàmens universitaris.*

- *Ansietat acadèmica:* En aquest apartat es presenten 9 preguntes relacionades amb l'ansietat acadèmica en l'actualitat, on l'estudiant ha de puntuar amb una escala de likert de 1-5, on 1 és Mai i 5 és Sempre. I a continuació, les 9 preguntes iguals però durant el confinament.

3.3. Procediment

L'enquesta s'ha adreçat a la població d'estudiants universitaris i s'ha administrat a través de Google Forms des de l'1 de maig fins al 9 de maig. La difusió s'ha realitzat mitjançant diverses pàgines en les xarxes socials, com Instagram i WhatsApp, contactes propers i grups d'estudiants en diferents àmbits socials.

3.4. Anàlisi de dades

L'anàlisi de dades de la informació que s'ha obtingut a través de l'enquesta s'ha realitzat mitjançant el programa estadístic SPSS. On s'ha creat una anàlisi de freqüències de les variables amb més rellevància, així com un anàlisi dels descriptius de les variables més bàsics. També s'han empleat els estadístics Anova, T-Student i Correlació de Pearson per analitzar les diverses variables qualitatives i quantitatives.

4. RESULTATS

Pel que fa als resultats de l'estudi i en referència al principal objectiu plantejat, la taula 1 mostra si hi ha diferències entre homes i dones davant de l'inventari d'Ansietat de Beck. On la mitja obtinguda pels homes és de 16,56 i una desviació típica de 8,54 i les dones una mitja de 23,28 i una desviació típica de 13,10.

La prova de Levene mostra que no s'assumeixen variàncies iguals amb una F de 6,609 i una significació més petita de 0,05 ($p=0,011$). La t d'aquesta variable és de -3,415 i la $p<,001$. Així doncs, podem concloure que la prova t Student mostra que hi ha diferències significatives entre l'ansietat dels homes i les dones, reflectint més ansietat en dones que en homes.

Al mateix temps, la taula 2 mostra si hi ha diferències entre home i dones però en aquest cas davant del qüestionari d'ansietat davant dels exàmens universitaris. La mitja que han obtingut la identitat de gènere femení és de 50,47 i una desviació típica de 30,05 i el gènere masculí, una mitja de 35,53 i una desviació típica de 25,71.

En aquest cas la prova de Levene mostra que s'assumeixen variàncies iguals amb un F de 2,747 i una significació major a 0,05 ($p=0,100$). Per això, la t d'aquesta variable és de -2,502 i una p de ,013. Aquesta significació al ser $<0,05$, podem concloure que hi ha diferències significatives entre els homes i les dones davant de l'ansietat davant dels exàmens universitaris, mostrant que les dones tenen més ansietat davant de les proves universitàries que els homes.

Taula 1

Estadístics descriptius amb T Student per identitat de gènere i ansietat.

	N	Mitjana aritmètica	Desviació típica	T Student	gl	p
Home	30	16,56	8,54	-2,665	148	,001
Dona	120	23,28	13,10	-2,665	148	,001

Taula 2

Estadístics descriptius amb T Student per identitat de gènere i ansietat davant dels exàmens universitaris.

	N	Mitjana aritmètica	Desviació típica	T Student	gl	p
Home	30	35,53	25,71	-2,502	148	,013
Dona	120	50,47	30,02	-2,502	148	,013

Quant a la relació entre ansietat i ansietat davant dels exàmens universitaris, s'ha realitzat una correlació de Pearson (Taula 3), on podem observar que hi ha una correlació entre les dues escales, ja que ($r = ,589$) i el valor de $p < 0,05$, és per això que podem afirmar que existeix una correlació positiva i significativa entre els dos qüestionaris.

Taula 3

Correlació de Pearson ansietat i ansietat davant dels exàmens universitaris.

Ansietat davant exàmens (CAFEU)	
Ansietat (BAI)	Correlació de Pearson ,589
	p ,001
	N 150

Per una altra banda, s'ha analitzat si el curs que està realitzant un estudiant pot tenir alguna diferència significativa amb l'ansietat davant dels exàmens universitaris a través de l'estadístic Anova (Taula 4).

Trobem en el nostre cas que hi ha homoscedasticitat, és a dir hi ha igualtat de variàncies, ja que la $p > 0,05$. Un cop passem a analitzar l'Anova, trobem que no hi ha cap diferència significativa, ja que totes les significacions són superiors a $p > 0,05$. Observem que no hi ha diferències entre el curs que està realitzant l'estudiant i l'ansietat davant dels exàmens universitaris.

Taula 4

Estadístics descriptius amb Anova per curs i ansietat davant dels exàmens universitaris.

		N	Mitjana aritmètica	Desviació típica	Anova	gl	p
Entre grups	Primer	10	60,5	31,43	1,170	3	,323
	Segon	27	40,37	27,74			
	Tercer	44	47,79	28,73			
	Quart	69	48,18	30,79			

Amb referència al qüestionari d'ansietat davant dels exàmens universitaris, aquest el dividim en tres components del comportament: preocupació, component fisiològic i comportament d'evitació i utilitzarem l'estadístic t Student per veure si hi ha diferències entre identitat de gènere i cada component. (Taula 5)

En el component de preocupació, el gènere masculí ha obtingut una mitjana de 26,17 i una desviació típica de 9,24 i el gènere femení una mitja de 31,92 i una desviació típica de 14,45. La prova de Levene mostra que s'assumeixen variàncies iguals amb una F de ,721 i una significació superior $p > 0,05$ ($p = ,397$). Per això la t d'aquesta variable és de -2,716 i una p de ,007, on podem afirmar que hi ha diferències significatives entre homes i dones davant del factor de preocupació, mostrant que les dones tenen més preocupació davant dels exàmens universitaris que l'home.

Al mateix temps, dins del factor fisiològic, els homes han adquirit una mitjana de 8,97 i una desviació típica de 8,97 i les dones una mitjana de 32,26 i una desviació típica de 10,75. On la prova de Levene assenyala que s'han d'assumir les variàncies iguals amb una F de 2,686 i una significació major a 0,05 ($p=,103$). Utilitzem la t d'aquesta variable ($t=-2,688$) i una p inferior a 0,05 ($P=,008$).

Aquesta p ens indica que hi ha diferències significatives entre el gènere femení i masculí davant del factor fisiològic de l'ansietat davant dels exàmens universitaris, mostrant que les dones tenen més ansietat fisiològica que els homes.

Per contra, l'últim factor d'evitació observem que els homes han obtingut una mitjana d'11,72 i una desviació típica de 3,95 i en les dones una mitjana de 12,32 i una desviació típica de 4,14. En aquesta variable, la prova de Levene mostra que s'assumeixen les variàncies iguals amb una F de ,529 i una significació superior a 0,05 ($p=0,468$). Per això la t és -,722 i la significació torna a ser superior a 0,05 ($P=0,484$). On en aquest cas, al contrari de tots els altres, podem afirmar que no hi ha cap diferència significativa entre el factor d'evitació i la identitat de gènere del participant.

Taula 5

Estadístics descriptius amb T Student per identitat de gènere i factors de l'ansietat davant dels exàmens universitaris.

		N	Mitjana aritmètica	Desviació Típica	T Student	gl	p
Preocupació	Home	30	26,17	9,24	-2,716	147	,007
	Dona	120	31,92	10,45	-2,716	147	,007
Evitació	Home	30	11,72	3,95	-,702	145	,484
	Dona	120	12,32	4,14	-,702	145	,484
Fisiològic	Home	30	26,53	8,97	-2,688	145	,008
	Dona	120	32,26	10,75	-2,688	145	,008

Seguint amb els components dels qüestionaris d'ansietat davant dels exàmens universitaris, s'ha realitzat una correlació de Pearson (Taula 6), on podem observar que hi ha una correlació entre els factors de preocupació, evitació i fisiològics, ja que podem veure la gran correlació significativa ($r=,826$)($r=,717$)($r=,664$) i on la significació és inferior a 0,05 ($p=0,001$).

Per això podem dir que existeix una correlació significativa i positiva entre els tres factors, sobretot entre el factor de preocupació i fisiològics.

Taula 6

Correlació factors de preocupació, evitació i fisiològics del qüestionari ansietat davant dels exàmens universitaris.

		Fisiològic	Evitació
Preocupació	Correlació de Pearson	,826	,717
	N	149	148
	p	0,001	0,001
Evitació	Correlació de Pearson	,664	
	N	147	
	p	0,001	

En referència a l'ansietat acadèmica durant el confinament i actualment, analitzem primer de tot si hi ha diferències d'identitat de gènere amb l'estadístic T-Student. (Taula 7)

Podem observar que l'ansietat acadèmica actualment els homes han obtingut una mitjana de 16,8 i una desviació típica de 7,51 i les dones una mitjana de 19,96 i una desviació típica de 7,13. La prova de Levene mostra que s'assumeixen variàncies iguals, ja que la F és de 0,020 i la significació és $>0,05$ ($p=0,888$). Per això la t d'aquesta variable és -2,151 i la seva significació és inferior a 0,05 ($p=0,033$).

En aquest cas, podem concloure que existeixen diferències significatives entre identitat de gènere i l'ansietat acadèmica actualment, mostrant que les dones tenen més ansietat acadèmica actualment que els homes.

De la mateixa forma, en la variable d'ansietat acadèmica durant el confinament podem observar que els homes han adquirit una mitja de 17,53 i una desviació típica de 22,04 i les dones una mitja de 22,04 i una desviació típica de 7,86. En la prova de Levene d'igualtats de variàncies la F és 0,020 i la significació és superior a 0,50 ($p=0,888$), per això s'assumeixen les variàncies igual i la t de la variable és -2,151 i la significació en aquest cas és inferior a 0,05 ($p=0,006$). Igual que l'ansietat acadèmica actualment, podem afirmar que existeixen diferències significatives entre identitat de gènere i ansietat acadèmica durant el confinament, mostrant que les dones han patit més ansietat acadèmica durant el confinament que els homes.

Taula 7

Estadístics descriptius amb T Student per identitat de gènere i ansietat acadèmica actualment i durant el confinament.

		N	Mitjana aritmètica	Desviació Típica	T Student	gl	p
Actualment	Home	30	16,8	7,51	-2,151	148	,033
	Dona	120	19,96	7,13	-2,151	148	,033
Durant el confinament	Home	30	17,53	8,13	-2,790	148	,006
	Dona	120	22,04	7,86	-2,790	148	,006

Seguint amb l'ansietat acadèmica actual i durant el confinament, s'ha realitzat una correlació de Pearson (Taula 8), on podem observar que hi ha una correlació entre l'actualitat i durant el confinament, ja que podem veure una correlació significativa ($r=,507$) i on la significació és inferior a 0,05 ($p=0,000$). Per això podem dir que existeix una correlació significativa i positiva entre l'ansietat acadèmica actual i durant el confinament.

Detalladament, hi ha preguntes que no presenten una correlació significativa i positiva entre l'ansietat acadèmica actual i durant el confinament Afirmant que hi ha preguntes que no es relacionen entre si i que existeixen diferències de puntuacions entre elles, on durant el confinament hi ha un augment en les puntuacions. La pregunta amb menys correlació ha sigut la primera, si el participant s'ha sentit nerviós o alterat ($r=,225$). Després la pregunta si has tingut dificultats per estudiar, amb una correlació de $r=,324$ i si els participants sentien ansietat per les tasques acadèmiques que se li assignaven ($r=,346$).

Taula 8

Correlació de Pearson ansietat acadèmica actual i durant el confinament.

	Durant el confinament	
Actualment	Correlació de Pearson	,507
	p	,000
	N	150

Seguidament, s'ha analitzat si el curs que està realitzant un estudiant pot tenir alguna diferència significativa amb l'ansietat acadèmica actualment o durant el confinament o totes dues mitjançant l'estadístic Anova (Taula 9).

Primer, en el cas de l'ansietat acadèmica en l'actualitat, analitzant la prova d'homogeneïtat de variàncies amb l'estadístic de Levene, trobem que hi ha homoscedasticitat, és a dir, hi ha igualtat de variàncies, ja que la significació és superior a 0,05 ($p=0,232$). Passem directament a analitzar l'Anova i veiem que no hi ha cap diferència significativa, ja que la significació és superior a 0,05. Podem concloure que no hi ha diferències entre el curs que està realitzant un estudiant i l'ansietat acadèmica actual.

En el segon cas, l'ansietat acadèmica durant el confinament, tampoc s'han trobat diferències significatives, ja que analitzant la prova d'homogeneïtat de variàncies amb l'estadístic Levene, mostra que hi ha homoscedasticitat. On la significació també és superior a $p > 0,50$. Analitzem l'Anova i observem que no hi ha diferències significatives, ja que la significació és superior a 0,05 ($p = 0,984$). Per això podem afirmar que no existeixen diferències entre el curs que està cursant un estudiant i l'ansietat acadèmica actual.

Taula 9

Estadístics descriptius amb Anova per curs i ansietat acadèmica actual i durant el confinament.

			N	Mitjana Aritmètica	Desviació Típica	Anova	gl	p
Actualment	Entre grups	Primer	10	21,3	7,55	,588	3	,624
		Segon	27	19,81	8,30			
		Tercer	44	18,29	6,81			
		Quart	69	19,52	7,21			
Durant el confinament	Entre grups	Primer	10	20,20	5,92	,054	3	,984
		Segon	27	21,03	8,12			
		Tercer	44	21,18	7,77			
		Quart	69	21,28	8,67			

Finalment, hem realitzat una correlació de Pearson amb l'ansietat acadèmica actual i durant el confinament i l'ansietat davant dels exàmens universitaris (Taula 10). On podem observar que hi ha una correlació significativa i positiva entre l'ansietat acadèmica actual i l'ansietat davant dels exàmens, amb una correlació ($r = ,626$) i una significació inferior a 0,05.

Al mateix temps, observem que hi ha una correlació però no tan significativa com l'anterior entre l'ansietat acadèmica durant el confinament i l'ansietat davant dels exàmens, amb una correlació ($r=,469$) i una significació inferior a 0,05. Concloent que existeix correlació entre ansietat acadèmica tan actual com durant el confinament i ansietat davant dels exàmens.

Taula 10

Correlació de Perason ansietat acadèmica actual i durant el confinament i ansietat davant dels exàmens universitaris.

		Actualment	Durant el confinament
CAFEU	Correlació de Pearson	,626	,469
	N	150	150
	p	0,001	0,001

5. DISCUSSIÓ

L'objectiu principal d'aquest treball és veure com pot afectar l'ansietat als estudiants davant dels exàmens universitaris, així com veure com actua la identitat de gènere i el curs que realitzen les persones en aquestes mateixes variables.

En relació amb aquest objectiu plantejat en aquest estudi, els resultats han sigut positius al que s'esperava, observant que el nivell l'ansietat afecta que els nivells d'ansietat davant dels exàmens universitaris augmenti. Aquest argument va a favor de les investigacions d'Eysenk i calvo (1992), on en diferents estudis afirmen que l'ansietat influeix en diferents contextos de les persones i un dels més evidenciats és l'acadèmic.

Bojórquez (2015) segueix la mateixa línia del nostre estudi, exposant a través d'un estudi que l'ansietat és superior en poblacions amb factors de risc, en particular, la població universitària, ja que els estudiants presenten amb major regularitat aquests riscos, a causa dels requeriments psicològics i acadèmics com els exàmens als quals es veuen sotmesos.

Respecte al gènere, també es confirma l'objectiu plantejat en el treball, ja que hi ha diferències que han aparegut que es consideren estadísticament significatives. Aquests resultats van a favor del que han trobat diversos autors, com Arenas et al. (2009), on en diferents estudis han trobat que les dones són més vulnerables a desenvolupar trastorns d'ansietat, aproximadament entre 2 a 3 cops més que els homes. I davant de l'ansietat davant dels exàmens, diversos autors com Sierra, Ortega i Zubeidat (2003), identifiquen com un factor rellevant el gènere, manifestant que l'ansietat és més freqüent en dones que en homes degut a diferents aspectes anatòmics propis del gènere com són les hormones entre altres.

Pel que fa al curs, no es confirma l'objectiu plantejat d'aquest estudi, ja que no s'han trobat diferències estadísticament significatives. S'ha de destacar que no hi ha molts estudis en els quals hagin comparat el curs que està cursant un estudiant amb el nivell d'ansietat davant dels exàmens.

Però sí que hi ha un estudi realitzat per Cabeza, Llumiguina, Capote i Vaca (2018) que van presentar com a objectiu analitzar els nivells d'ansietat que van aparèixer en els alumnes de primer i quart de grau, on havien de realitzar unes proves abans de començar els exàmens i van obtenir que al primer semestre tenien un índex d'ansietat menor que al segon semestre.

Referit als components de preocupació, comportaments d'evitació i respostes fisiològiques del qüestionari d'ansietat davant dels exàmens universitaris, els resultats, van a favor del objectiu plantejat. Tots tres components tenen una relació molt elevada entre sí, afectant-se mútuament, sobretot els components de preocupació amb les respostes fisiològiques. Per una altre banda, seguint en la línia dels estudis realitzats per Arrieta et al. (2014) s'han trobat diferències significatives entre gènere davant dels components de preocupació i factors fisiològics, on les dones presenten major ansietat en components de preocupació i respostes fisiològiques que els homes.

En canvi, en el comportament d'evitació no s'ha obtingut diferències estadísticament significatives entre el gènere, on no s'han trobat estudis ni a favor ni en contra per poder contrastar-ho.

Per una altra banda, en relació a les puntuacions de l'ansietat acadèmica actual i l'ansietat acadèmica durant el confinament, s'ha trobat una correlació estadísticament significativa entre les dues ansietats, mostrant un efecte positiu entre ambdues. Aquests resultats van a favor del que han trobat diversos autors com Íñiguez, Lozano, Quílez i Cortés (2020), en els que han vist que els nivells d'ansietat en els estudis van augmentar de forma exponencial durant el confinament.

Seguint amb la mateixa línia, s'han trobat diferències altament significatives en les preguntes de si s'han sentit nerviosos o alterats, si han tingut dificultats en l'estudi i si han sentit ansietat per les tasques assignades, on durant el confinament les puntuacions han augmentat de forma significativa. Aquests resultats estan altament relacionats amb un gran nombre d'estudis que van en la mateixa línia que el nostre estudi. Un dels més interessants, Naiara et al. (2020) van fer un estudi que va donar com a resultat, mesures superiors d'ansietat en joves de 18-25 anys, seguits dels de 26-30, donat que la mostra era majoritàriament estudiants i aquesta ansietat era deguda a les necessitats d'adaptar-se al nou context educatiu.

A continuació, es confirma un altre objectiu sobre l'existència de la diferència significativa entre el gènere i l'ansietat acadèmica tan actual com durant el confinament, podem concloure que la dona té puntuacions més elevades que l'home.

Un estudi que corrobora aquest resultat, va ser el de Ballureka et al. (2020) els quals van observar que l'ítem d'atacs d'angoixa i ansietat va sortir que el 25% d'homes i el 44% de dones van indicar que havien experimentat un increment en la resposta d'ansietat i el 8,9% d'homes i l'11,3% de les dones reportaven haver experimentat aquests atacs molt més que abans del confinament. (Ballureka et al., 2020)

Però sobre la variable del curs que estan cursant els estudiants, no s'han trobat diferències estadísticament significatives i tampoc s'ha pogut corroborar amb estudis que afirmin o ho desmenteixin.

Finalment, amb relació a l'últim objectiu del treball, on hem analitzat si hi ha relació entre l'ansietat davant dels exàmens i l'ansietat acadèmica tant actualment com durant el confiament, s'ha observat una correlació significativa entre les tres ansietats, sobretot entre ansietat davant dels exàmens universitaris i l'ansietat acadèmica que senten els estudiants actualment, mostrant la correlació més elevada.

Hi ha diferents estudis que van a favor d'aquesta afirmació on Ávila, Hoyos, González i Cabrales (2011) confirma que l'ansietat davant dels exàmens pot provocar respostes de tensió física i psicològica que poden afectar a la salut mental dels estudiants, originant interferències amb un augment de l'ansietat durant tot el curs.

Limitacions de l'estudi

Aquest estudi mostra diferents limitacions.

Per començar, penso que el temps que hi ha per poder fer una bona recerca de participants és molt limitada i això provoca tenir una mostra molt més petita i amb una quantitat molt inferior del que es podria aconseguir amb més temps.

En segon lloc, tots els participants són estudiants d'Universitats catalanes, provocant no ser una mostra del tot representativa d'Espanya, per això convindria poder aconseguir major varietat de participants de diferents comunitats autònomes.

Finalment, s'ha de destacar que seria convenient que el percentatge d'homes i dones fos molt més equitatiu perquè així l'estudi fos més representatiu. Al mateix temps, que el curs dels estudiants també fos més equitatiu, ja que la majoria estan cursant tercer i quart de grau i només deu persones primer.

6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Agudelo, D., Casadiegos, C. & Sánchez, D. (2007). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychology Research*, (1), 34-39.

Arco, J., López, S., Heilborn, V. & Fernández, F. (2005). Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: eficacia del modelo "La Cartuja". *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5 (3), 589-608.
<http://www.redalyc.org/pdf/337/33705310.pdf>

Arenas, M. & Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología*, 3(1), 20-29.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092009000300003&lng=es&tlng=es.

Arrieta, A., Díaz, S. & González, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 7(1), 14-22.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2014000100003

Ávila, J., Hoyos, S., González, D. & Cabrales, A. (2011). Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 255-268. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6113745>

Ballureka, N., Gómez, J., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Padilla, J., Espada, J., Santed, M. (2020). Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento. *Informe de Investigación*.
https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf

Bojórquez, J. (2015). Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Escritos de Psicología*, 43(2), 34-89.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Cagnoni, F. (2004). Evolved Strategic Treatment for Panic Attack Disorders. Brief Strategic and Systematic Therapy. *European Review*, 3(1), 128-147.

Cazalla, N. & Molero, D. (2014). Inteligencia emocional percibida, ansiedad y afectos en estudiantes universitarios. *Revista española de Orientación y Psicopedagogía*, 25 (3), 56-73.
<http://www.redalyc.org/pdf/3382/338233061007.pdf>

Coates, S. & Schechter, D. (2004). Preschoolers' traumatic stress post: Relational and developmental perspectives. Disaster Psychiatry Issue. *Psychiatric Clinics of North America*, 27, 473-489.

De Castro, A. De la Ossa, J. & Eljadue, A. (2016). Experiencia de ansiedad desde la perspectiva humanista existencial en estudiantes universitarios de Cali y Cartagena (2016), *Itinerario educativo*, 68, 79-94.
<https://revistas.usb.edu.co/index.php/Itinerario/article/download/2949/2511/>

DeMartini, Jeremy, Patel, Gayatri & Tonya L. (2019). Generalized Anxiety Disorder. *Annals of Internal Medicine*, 170, 89-125.

Domínguez, S. (2018). Afrontamiento ante la ansiedad pre- examen y autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud. *Educación Médica*, 19 (1), 39-42.
<https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2152/science/article/pii/S1575181316301097>

Doron, G., Derby, D. & Szepsenwol, O. (2014). Relationship obsessive compulsive disorder (ROCD): A conceptual framework. *Journal of Obsessive Compulsive and Related Disorders*, 25, 169-180.

Emge, Timothy M, Hope & Debra A. (2010). Social Anxiety Disorder. *Clinical Psychology Competencies.*, 25(2), 789-813.

Furlan, L., Ferrero, M., Gallart & Gabriela, L. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en Estudiantes universitarios. *Revista Argentina de ciencias del comportamiento*, 6(3), 32-39. <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333432764005.pdf>

Grandis Mercedes, A. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*. (Tesi doctoral, Universidad Nacional de Córdoba) http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/grandis_amanda_mercedes.pdf

Hernández, L. & Barrasa, A. (2013). Rendimiento académico y autoeficacia percibida. Instituto Universitario Anglo Español (Ed.), *La autoeficacia en el rendimiento académico* (pp. 43-45) <http://redie.mx/librosyrevistas/libros/renacadem.pdf>

Íñiguez, T., Lozano, R., Quílez, A. & Cortés, A. (2020). Universitarios y Confinamiento. Factores Sociopersonales que Influyen en sus Niveles de Ansiedad y Empatía. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3), 301-316. https://zaguan.unizar.es/record/97139/files/texto_completo.pdf

Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios pedagógicos*, (27), 11-118. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052001000100008

Kessler (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry*. 168, 76-92.

Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J. & Wei N,. (2020). Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers. *Netw Open*, 3(3), 56-63

Marcuè, P. & González, R. (2017). Las emociones y el rendimiento académico: La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología de la PUCP*, 8(2), 1-32
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531351.pdf>

Martínez-Otero Pérez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 45-62.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4911675.pdf+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=co>

Naiara, O., Maria, D., Maitane, P. & Nahia, I. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del COVID-19 en una muestra recogida en el Norte de España. *Reports in public health*, 36(4), 1-10.
<https://www.scielosp.org/pdf/csp/2020.v36n4/e00054020/es>

Niño, I., Calderón, A., Escalante, M., Lira, T., Morote, R. & Ruda, L. (2000). Personalidad, ansiedad estado-rasgo e ingreso a la universidad en alumnos preuniversitarios. *Revista de Psicología*, 18(2), 1-32.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531351.pdf>

Pérez, M. (2003). Cómo y Dónde se produce la ansiedad: sus bases biológicas. *Revista de Psicología*, 23(1), 69-85. Recuperado de:
https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/54_2/como_produce_ansiedad.pdf

Pérez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 23-36. Recuperado de:
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:erp8T6xJSVQJ:hhttps://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4911675.pdf+&cd=2&hl=es-419&ct=clnk&gl=co>

Piemontesi, S. E., Daniel, E. H., Furlan, L. A., Javier Sánchez Rosas, & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales De Psicología*, 28(1), 89-n/a. Recuperado de: <https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2149/psychology/docview/1288732264/abstract/7CE3891B82CA417CPQ/16?accountid=44394>

Rovella & González (2008). Trastorno de ansiedad generalizada: aportes a la investigación diagnóstico. *Fundamentos en humanidades*, 17, 179-194. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2938136>

Sanz, J., Navarro, M. E. & Vázquez, C. (2003). Adaptación española del Inventario para la depresión de Beck-II (BDI-II): 1. Propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 29, 239-288.

Serrano, C., Rojas, A. & Ruggero, C. (2013). Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(1), 47-60. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80225697004.pdf>

Sierra, J., Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003) Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Tavita, A. (2016). Ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to año de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería de Sistemas y Computación de la Universidad Peruana Los Andes. *Revista de Psicología*, 13(2), 45-87.

Vergara, K. Cárdenas, S. & Martínez, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Escritos de Psicología*, 8(2), 59-82. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2014000100

7. ANNEX

El presente cuestionario forma parte de mi Trabajo de Fin de Grado y tiene como propósito analizar la ansiedad de los estudiantes universitarios. La utilización de los datos está restringida para un estudio académico y con una finalidad educativa. Este cuestionario es completamente anónimo y confidencial. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Responda con total sinceridad a todas las preguntas. Su participación es totalmente voluntaria y puede detener su participación en cualquier momento. Los datos de este cuestionario se utilizarán para la realización del trabajo de fin de grado, del grado de psicología de la URV (Universitat Rovira i Virgili. Para cualquier cuestión relacionada con este estudio, por favor contactar a través de: julia.soria@estudiants.urv.cat

Gracias por su colaboración

1. ¿Consiente participar en el siguiente estudio?
 - a. Sí
 - b. No

Datos sociodemográficos

2. Identidad de género
 - a. Mujer
 - b. Hombre
 - c. No-binario
 - d. Prefiero no decirlo
 - e. Otros
3. Edad
4. ¿En qué Universidad estás estudiando?
 - a. Universidad de Barcelona (UB)
 - b. Universidad Autónoma de Barcelona
 - c. Universidad Rovira i Virgili (URV)
 - d. Universitat Oberta de Catalunya (UOC)
 - e. Otro

5. ¿Qué curso estás haciendo?

- a. 1ro
- b. 2do
- c. 3ro
- d. 4to
- e. 5to
- f. 6to
- g. Otro

6. ¿Qué grado estás estudiando?

A. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

A continuación, hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy. Utilizando los siguientes criterios:

- 1. En absoluto
- 2. Levemente
- 3. Moderadamente
- 4. Severamente

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

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

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

B. Cuestionario de Ansiedad Frente a los Exámenes Universitarios (CAFEU)

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 1 a 5 la frecuencia con que nota los síntomas propuestos. Debiendo utilizar para ello los siguientes criterios: 1 - Nunca 2 - Solamente en una ocasión 3 - En más de una ocasión 4 - Muchas veces 5 - Siempre

	1	2	3	4	5
1. Durante los exámenes me transpiran las manos.					
2. Cuando llevo un tiempo rindiendo siento molestias en el estómago y necesidad de defecar.					
3. A pesar de ver bien, al comenzar a leer un examen se me nubla la vista, no entiendo lo que leo.					
4. Casi siempre llego tarde a los exámenes y cuando eso sucede no me presento a rendir.					
5. Al terminar un examen siento dolor de cabeza.					
6. En los exámenes siento que me falta el aire, sensación de desmayo, mucho calor o malestar general.					
7. Cuando un profesor se para junto a mí, me pone muy nervioso y no puedo seguir trabajando.					
8. Me pongo nervioso al ver al profesor llegar al aula con los exámenes					
9. Siento que se me endurecen las manos, durante los exámenes					
10. Antes de entrar al examen siento un "algo" en el estómago.					
11. Solamente al leer o escuchar las preguntas del examen entrego en blanco y me voy.					
12. Al terminar un examen me siento triste, pensando que lo realice en forma incorrecta, a pesar de no tener los resultados					
13. Pienso mucho antes de decidir si me presento a un examen.					
14. Mientras contesto en un examen, pienso que lo estoy haciendo mal.					
15. Me pongo muy mal si mis compañeros terminan y comienzan a entregar antes que yo el examen.					
16. Mientras realizo el examen pienso que el profesor me está mirando constantemente.					
17. Tengo ganas de fumar durante el examen.					
18. Tengo muchas ganas de ir al baño durante el examen					

19. Me pongo mal y busco cualquier excusa para no hacer un examen.					
20. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.					
21. A pesar de haber estudiado pienso que no voy a poder aprobar					
22. Antes de comenzar el examen pienso que no se nada y que debo suspenderlo.					
23. No puedo dormirme la noche anterior al examen.					
24. Me pone nervioso que en el examen haya mucha compañeros y/o profesores.					
25. Durante el examen he sentido mareos y nauseas.					
26. Antes de rendir se me seca la boca seca, me cuesta tragar.					
27. Si me siento en las primeras filas de bancos me pongo más nervioso.					
28. Me pongo más nervioso si el examen tiene tiempo limite para finalizarlo y lo hago peor o no termino.					
29. Cuando estoy haciendo un examen siento que el corazón me late más rápido.					
30. Cuando entro al aula donde voy a rendir me tiemblan las piernas.					
31. Me siento nervioso en los exámenes con pocos compañeros.					
32. Cuando termino el examen tengo la sensación de no poder aprobarlo, que esta mal.					
33. Pienso que en el examen me voy a olvidar todo lo que estudie por los nervios.					
34. Tardo mucho en contestar la mayoría de las preguntas y casi siempre entrego al último el examen.					

C. Ansiedad Académica

A continuación, se presentan preguntas de diferentes situaciones, señala con una puntuación de 1 a 5 la frecuencia que te ocurren. Utilizando los siguientes criterios:

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

Actualmente,

C.1. ¿Te sientes nervioso/a o alterado/a?

C.2. ¿Te preocupas de forma excesiva por los estudios?

C.3. ¿Te preocupas por el impacto de tu formación académica?

C.4. ¿Te sientes inseguro/a por tener que ir a la universidad?

- C.5. ¿Tienes dificultades para estudiar?
- C.6. ¿Tienes ansiedad por las tareas académicas que se asignan?
- C.7. ¿Te preocupa que tu rendimiento académico pueda disminuir?
- C.8. ¿Sientes miedo por tus resultados académico?
- C.9. ¿Tienes algún síntoma de ansiedad?

D. Ansiedad Académica

A continuación, se presentan preguntas de diferentes situaciones, señala con una puntuación de 1 a 5 la frecuencia que te ocurren. Utilizando los siguientes criterios:

- 1. Nunca
- 2. Casi nunca
- 3. A veces
- 4. Casi siempre
- 5. Siempre

Durante el confinamiento,

- D.1. ¿Te has sentido nervioso/a o alterado/a?
- D.2. ¿Te has preocupado de forma excesiva por los estudios?
- D.3. ¿Te has preocupado por el impacto de tu formación académica?
- D.4. ¿Te has sentido inseguro/a por tener que ir a la universidad?
- D.5. ¿Has tenido dificultades para estudiar?
- D.6. ¿Has tenido ansiedad por las tareas académicas que se asignan?
- D.7. ¿Te ha preocupado que tu rendimiento académico pudiera disminuir?
- D.8. ¿Has sentido miedo por tus resultados académico?
- D.9. ¿Has tenido algún síntoma de ansiedad?