

TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TITULO

LA ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES.

NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO/ ALUMNA

PAULA GOYA DEL CASTILLO.

CURSO ACADÉMICO 2016/2017

CONVOCATORIA DE JUNIO.

1. TITULO

El título de este proyecto de revisión teórica, es “La ansiedad ante los exámenes”.

3.RESUMEN.

Los objetivos de este proyecto son, darle importancia a la ansiedad ante los exámenes y conocer a fondo esta problemática, con el fin de buscar diversas soluciones, que permitan reducir este trastorno, o enseñar a los estudiantes, pautas para hacerle frente. He elegido esta temática, porque, en mi experiencia como docente en prácticas, he observado, numerosos casos de alumnos que padecen síntomas relacionados con la AE, pero los profesores no sabían ayudarlos, por esto, quiero obtener información, para aplicarla como futura docente. Este trabajo, está constituido, por un apartado de delimitación del campo de estudio, selección de fuentes documentales, exposición de las distintas investigaciones, síntesis global del proyecto, y para concluir, la valoración personal del mismo, con la correspondiente bibliografía.

4. PALABRAS CLAVE.

Ansiedad, exámenes, estrés, rendimiento académico, sistema educativo.

5. ABSTRACT.

The objectives of this project are to give importance to the anxiety before the exams and to know this problem in depth, in order to look for different solutions, that allow to reduce this disorder, or to teach the students, guidelines to face it. I have chosen this subject because, in my experience as a trainee, I have observed numerous cases of students suffering from AE-, but the teachers did not know how to help them, So I want to get information, to apply as a future teacher. This work is constituted, by a section of delimitation of the field of study, selection of documentary sources, exhibition of the different investigations, global synthesis of the project, and to conclude, the personal evaluation of the same, with the corresponding bibliography

6. KEYWORDS.

Anxiety, exams, stress, education system.

7. INDICE PAGINADO.

1. TITULO	2
2.RESUMEN.....	2
3. PALABRAS CLAVE.....	2
4. ABSTRACT.....	2
5. KEYWORDS.....	2
6. INDICE PAGINADO.....	3
7.1. DELIMITACIÓN DE CAMPO Y OBJETO DE ESTUDIO	4
7.2 SELECCIÓN, ESTRUCTURACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE FUENTES DOCUMENTALES.....	4
7.3 EXPOSICIÓN DE LAS DISTINTAS INVESTIGACIONES.....	5
7.4 SINTESIS Y DISCUSIÓN.....	28
7.5 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29
8. CONCLUSIONES, VALORACIÓN PERSONAL.....	31
9. BIBLIOGRAFÍA.....	31

8.1. DELIMITACIÓN DE CAMPO Y OBJETO DE ESTUDIO.

Este proyecto de revisión teórica, está desarrollado, para el grado de Maestro de Educación Primaria, centrado en la rama de Psicología Educativa. Por otra parte, surge de la temática de *psicologías que inciden en los procesos educativos*. He decidido delimitar la temática, al campo de ansiedad ante los exámenes, porque lo considero un campo de interés, desconocido para la gran mayoría de los docentes y cuya problemática está aumentando de forma considerable en todos los niveles educativos. Por ello, quiero que este trabajo sea una recopilación, de información sobre este objeto de estudio, para buscar medidas que elaboren soluciones a largo plazo.

8.2 SELECCIÓN, ESTRUCTURACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE FUENTES DOCUMENTALES.

Para seleccionar las fuentes documentales, utilice como herramienta de búsqueda de fuentes documentales, la plataforma virtual de la Universidad de la Laguna titulada punto Q. Por último, destacar que he acortado la búsqueda, añadiendo fuentes documentales que estudiaran solamente, el campo de la ansiedad ante los exámenes.

En la base de datos Dialnet, encontré las siguientes fuentes documentales que son; *El estrés ante los exámenes en los estudiantes universitarios*”, “*Análisis estructural de la escala de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre pre- examen (copeau) en universitarios peruanos*” *Horas de sueño, ansiedad de los exámenes y agresividad en estudiantes universitarios* y, *La relación entre las dimensiones del perfeccionismo y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de Psicología argentinos* En la base de datos TDR (Tesis Doctorales en Red), de 43 resultados, encontré la cuarta investigación “*sesgos de memoria en la ansiedad de evaluación*”

En la base de datos WOS (Web Of Science), halle las dos fuentes documentales siguientes; “*Role and effectiveness of mind fullness education on students exam anxiety*”, y “*Exams why worry? Interpreting anxiety as facilitative and stress apraisals*”. En la base de datos de EBSCO en el apartado de Academic Search Complete, de 258 resultados, halle las siguientes búsquedas; “*Ansiedad ante los exámenes en la Universidad: Estudio de caso único*”, “*Definición del constructo ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios*” “*Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitario argentinos*” y, “*The effect of academic exam stress on mucosal and cellular airway immune markers among healthy and allergic*

individuals” y, Test anxiety levels and related factors: students preparing for university exams y, Sleep quality during exam stress; The role of alcohol, caffeine and nicotine

En la base de datos Pesquisa, de 112 fuentes documentales, elegí la siguiente; *Somatic symptoms evoked by exam stress in university students: the role of alexithymia, neuroticism, anxiety and depression.* En Scopus, de 1.504 resultados, elegí las siguientes fuentes documentales; *Relax, it's only a test. New research shows that teaching kids how to cope with exam stress can lead to better grades, Effects of academic exam stress on nasal leukotriene B4 and vascular endothelial growth factor in asthma and health y, anaging stress before exams,*

En Psycinfo, seleccione la investigación *Testing the ecological validity of the Trier Social Stress Test: Association with real-life exam stress. Effect of on exam going first year medical students of Tirunelveli,* Por último, en la base de datos llamada BVS, halle la siguiente investigación ; *Mecanismos fisiológicos implicados en la ansiedad previa a exámenes* En conclusión, aporte 20 fuentes documentales, relacionadas con el campo de estudio a tratar en mi proyecto de revisión teórica.

7.3 EXPOSICIÓN DE LAS DISTINTAS INVESTIGACIONES.

Este proyecto, está constituido por 20 fuentes bibliográficas, las cuales son investigaciones y artículos de opinión. Para su exposición, se ha estructurado el trabajo, de forma que contemos con un breve resumen de este, una tabla a modo de información sobre los distintos apartados, y una síntesis, sobre limitaciones, futuras investigaciones o aportaciones a este campo.

Texto 1: La relación entre las dimensiones del perfeccionismo y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de Psicología Argentinos.

a) Investigación.

Esta investigación, fue elaborada en la facultad de Psicología de la universidad de Buenos Aires, con el fin de encontrar una relación entre perfeccionamiento académico y ansiedad ante los exámenes. Para ello, 102 estudiantes de la licenciatura de Psicología, elaboran el inventario de Ansiedad, cuestionarios sociodemográficos y una escala APS-R. Los resultados muestran, que la dimensión de perfeccionamiento académico, muestra un crecimiento progresivo, en relación con la ansiedad ante los exámenes.

Datos del estudio	Objetivos del estudio.	Participantes del estudio.	Instrumentos utilizados.	Procedimiento	Resultados
Esta investigación está elaborada, por profesores de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, cuya publicación es del año 2016. Las variables son Ansiedad ante los exámenes, perfeccionamiento académico.	Los objetivos de esta investigación, son encontrar una relación entre las dos dimensiones del perfeccionismo académico, constituido por la dimensión de estándares elevados y la dimensión de frustración, por no alcanzar sus expectativas, con la ansiedad ante los exámenes, en universitarios argentinos	Los participantes del estudio, son 102 estudiantes, de los cuales 86 son hombres y 16 mujeres, que estudian la licenciatura de Psicología en dicha universidad	Cuestionario sociodemográfico o una APS-R; una escala compuesta por 23 reactivos. adaptación del Inventario de la Ansiedad; es una escala de 28 ítems, divididos en cuatro subescalas;	A los participantes se les invita a diferentes aulas y se les entrega la APS-R y el inventario, además del cuestionario sociodemográfico.	La discrepancia tuvo una capacidad predictiva sobre la ansiedad ante los exámenes de un 38% por cada unidad incrementada en la puntuación de discrepancia, aumentaba un 0,81 la ansiedad ante los exámenes

b) Síntesis.

El logro y avance que ha conseguido este artículo, es encontrar una relación entre perfeccionamiento académico y ansiedad ante los exámenes, porque cuanto más exigencia tengan los estudiantes, se frustran más y su nivel de ansiedad es mayor. Sin embargo, ha encontrado limitaciones, las cuales han sido la dificultad a la hora de obtener datos, y el tipo de muestreo incidental. Por lo tanto, habría que añadir como futura investigación, un proyecto que, acapare más dimensiones de AE y perfeccionismo académico, con una ratio mayor y otro tipo de muestreo. Esta investigación, me ha parecido adecuada seleccionarla, ya que aporta al campo de investigación, una relación entre dos dimensiones, que parecía que no se relacionaban entre sí, además de demostrar que, no es beneficioso, someterte a tanta presión, para obtener mejores calificaciones o conseguir unos estándares muy elevados, que quizás sean muy difíciles de conseguir.

Texto 2: Effect of stress on exam going first year medical students of Tirunelveli.

a) Resumen.

Esta investigación fue elaborada por un profesor de la Facultad de Medicina, de la Universidad de Tirunelveli, en la India. El objetivo de este estudio, era determinar una relación entre la ansiedad y la carrera de Medicina, además de averiguar, en que sexo predomina más la AE. Así que, 150 estudiantes, elaboraron un cuestionario y la escala de Ansiedad Hamilton, durante el período previo y posterior a un examen.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Instrumentos utilizados.	Participantes del estudio.	Procedimiento.	Resultados.
Este experimento fue elaborado por un profesor de la facultad de Medicina, de la universidad de Tirunelveli en la India, cuya divulgación es del año 2016. Las variables que estudia son, AE o ansiedad ante los exámenes la analogía entre el sexo y la AE.	Los propósitos de esta investigación, son determinar la preferencia de ansiedad en los estudiantes de Medicina de primer año de dicha universidad, averiguar en qué sexo predomina la AE y establecer la relación de AE en estudiantes de Medicina, así como medir su grado.	Cuestionario relleno por los alumnos. La escala de Ansiedad Hamilton; una escala con diferentes ítems de síntomas relacionados con la ansiedad ante los exámenes.	150 estudiantes de Medicina.	Repartir el cuestionario y la escala de Ansiedad Hamilton, en periodos previos a un examen y en periodos posteriores a la realización de un examen,	45,99% sufre ansiedad leve, un 37,99% padece ansiedad moderada y un 15,99% sufre ansiedad severa frente a los exámenes

b) Síntesis

El logro, que se ha conseguido en esta investigación, es descubrir, que las mujeres son más propensas a padecer ansiedad que los hombres, y que muchos estudiantes de Medicina, tienden a padecer AE, convirtiéndose en un problema que hay que resolver. Pero, propone como futura investigación, un apartado que no ha tenido en cuenta en la investigación, el cual es encontrar la razón de que las mujeres, padezcan más ansiedad que los hombres. Esta investigación, me ha llamado la atención, porque defiende ideas relacionadas con el texto anterior, como que la ansiedad ante los exámenes tiene mayor gravedad, cuantas más expectativas académicas tenga el alumnado, además de que busca soluciones a largo plazo, tales como una terapia de relajación, servicios de orientación para reducir el estrés de los estudiantes y modificar el sistema educativo para causar menos ansiedad entre los estudiantes de medicina y, ha sido una investigación fácil de aplicar, ya que no ha encontrado ninguna limitación. Sin embargo, debería haber clarificado, porque los alumnos de Medicina tienden a padecer más ansiedad, que otros estudiantes.

Texto 3: Eficacia de una intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos.

a) Resumen.

Esta investigación, fue desarrollada por, un profesor de la facultad de Psicología de una universidad argentina, cuyo objetivo era evaluar una intervención en 19 estudiantes, para reducir la ansiedad ante los exámenes. Esta intervención, se desarrolló, en un período de 3 meses, para prepararlos ante la situación de un examen oral, y se evaluó mediante diferentes escalas de Ansiedad e Inventarios.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Instrumentos utilizados.	Participantes del estudio.	Procedimiento.
Esta investigación, fue elaborada por un profesor de la facultad de Psicología, de la universidad de Córdoba en Argentina, publicada en el año 2012. Las variables que estudia son AE o ansiedad ante los exámenes y la PCT o procrastinación académica, definida como la acción de retrasar actividades que deben atenderse, por otras más irrelevantes	El objetivo de este estudio, consistía en evaluar la efectividad, de un programa elaborado por dicho autor, para reducir la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica, con 19 estudiantes de dicha universidad	adaptación de la <i>Tuckman Procrastination Scale</i> ; un autoinforme de 15 ítems, con escala de respuesta del 1 al 5. adaptación del inventario <i>German Test Anxiety Inventory</i> ; un autoinforme que contiene 28 ítems escala para medir la autorregulación del aprendizaje, esta escala es la <i>SELF-A</i> (escala Self-Efficacy for Learning Form); es un autoinforme con 10 ítems, dos cuestionarios; un cuestionario para obtener datos sobre historial académico y otro cuestionario para hallar los resultados obtenidos del estudio	19 estudiantes, de los cuales 13 mujeres y 6 hombres, 12 cursaban Psicología y 7 Medicina, en esta universidad	Elaboración una entrevista personal Esta intervención duraba tres meses e incluía doce encuentros de dos horas a la semana. El primer módulo por una presentación y comunicación de expectativas, El segundo módulo se elaboraron entrenamientos de respiración diafragmática, discusión de creencias irracionales, auto instrucciones y la elaboración de un guión alternativo de afrontamiento. En el tercer módulo, recuperaron y compartieron experiencias se obtuvieron fuentes de ayuda académica y se ensayó el desempeño en examen oral. Al final de la intervención, se elaboró un post- test para clarificar resultados

b) Síntesis.

Esta intervención, se demostró su eficacia, porque, consiguió una reducción significativa de la ansiedad en los autoinformes, además de que 6 de 8 alumnos consiguieran rendir en un examen final y, se redujera sus altos niveles de preocupación y emocionalidad. Pero, este estudio, solo se centra en los periodos previos y durante un examen. Por lo tanto, una futura investigación sería, añadir un mayor período de observación después de los exámenes, alrededor de tres meses. Además, tendríamos que mejorar el método de asistencias a las sesiones, ya que una gran cantidad de alumnos no acudían a las sesiones, tal vez introduciendo estas técnicas en una asignatura trimestral o cuatrimestral, de forma optativa, y en el caso de los centros, incorporándola a las tutorías. Para finalizar, esta

investigación decidí escogerla, porque es una buena intervención que da buenos resultados, la cual se podría aplicar en un centro, en una asignatura trimestral como Acción Tutorial, con el fin de reducir la ansiedad ante los exámenes,

Texto 4: Opening Up in the Classroom: Effects of Expressive Writing on Graduate School Entrance Exam Performance.

a) Resumen.

Varios profesores de universidades estadounidenses, quisieron mejorar el rendimiento de los exámenes de acceso a la universidad, mediante la introducción de la escritura expresiva. Para la elaboración de la prueba, se dividió a la muestra en dos grupos; el grupo de lectura expresiva, donde tenía que expresar sus emociones y sentimientos, y el grupo de escritura neutra, el cual tenía que hacer una redacción sobre lo que hicieron el día anterior, además de elaborar un cuestionario sobre información general y responder a algunas preguntas en una entrevista.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Instrumentos utilizados.	Participantes del estudio.	Procedimiento.
Profesores del departamento de Psicología, de las universidades Irvine y Riverside en California, y la universidad de Arizona, en Estados Unidos, y fue publicada en el año 2011. Las variables que estudia son Ansiedad ante los exámenes, especificando en las pruebas de acceso universitarias y el método de escritura expresiva	Determinar si el rendimiento de los exámenes de acceso a la universidad, pueden ser mejorados mediante la escritura expresiva, reducir la AE producida en los exámenes de acceso, mediante el test de ansiedad.	Subescala de Depresión Severa para medir las tres variables psicológicas un Recuento de Palabras Lingüística, cuyo fin era medir el número de palabras y el tipo de palabras Un test de ansiedad con 27 ítems Entrevistas vía teléfono,	104 estudiantes de 18 años, que se presentaban a diferentes pruebas universitarias; LSAT (Derecho), MCAT (Medicina) y GRE (Examen de Graduación General), PCAT (Farmacia)	27 días antes de un examen los participantes tuvieron que elaborar un cuestionario donde daban su información general. Tres días antes del examen y después del examen, hacían 2 entrevistas. Los participantes acudieron al laboratorio, nueve días antes de la prueba, se dividía a los participantes en dos grupos de forma aleatoria; un grupo de lectura expresiva, los cuales tenían que elaborar una redacción acerca de sus sentimientos, y un grupo de escritura neutra, cuya redacción consistiría en escribir que habían hecho las últimas veinticuatro horas.

b) Síntesis.

Gracias a los resultados de las pruebas, se demostró la eficacia de la escritura expresiva, porque, sacaron puntuaciones más altas en el examen, se encontraban satisfechos por los resultados obtenidos y consiguieron reducir su ansiedad. Sin embargo, se detectó la ineficacia de la escritura neutra para la reducción de la ansiedad, ya que presentaron niveles más altos de ansiedad. Se debería añadir como futura investigación, una demostración sobre, si es más eficaz media hora de estudio o escritura, además de ahondar qué tipo de escritura es más efectiva, puesto que, como pudimos observar la expresiva es mejor que la neutra. La investigación me ha resultado bastante interesante, porque es un método eficaz, que se puede aplicar en poco tiempo, por ejemplo, en horas previas a un examen. No obstante, al estudio le falta clarificar, los mediadores de la escritura que consiguen reducir la AE, tal vez tenían que haber aplicado preguntas acerca de sentimientos y emociones una vez hecha la escritura.

Texto 5: El estrés ante los exámenes en los estudiantes universitarios. Propuestas de Intervención.

a) Resumen

Este proyecto de revisión teórica, elaborado por profesores de la universidad de Almería, tiene como objetivo, presentar una propuesta de intervención, para reducir la AE, titulado *Programa Autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes.*

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Procedimiento.	Fuentes bibliográficas.
Proyecto de revisión teórica, fue desarrollado por cinco profesores de la facultad de Psicología de la Universidad de Almería, cuyo año de publicación es del 2013.	El objetivo principal de este proyecto, es presentar una propuesta de intervención para reducir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios, esta propuesta se titula <i>Programa Autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes, España</i>	Este programa, trabaja cuatro frentes que son los siguientes; Adoptar unos hábitos de vida saludable, Tener una técnica eficaz en el estudio, Tener la motivación suficiente, Realizar una preparación mental, mediante la relajación progresiva de Jacobson o el entrenamiento autógeno de Schultz, además de incluir estrategias de autoevaluación como test de ansiedad, de estrategias y técnicas de estudio, técnicas de relajación y respiración etc.	ALVÁREZ J y otros (2008) <i>Programa Autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes. España: Universidad de Almería.</i> BAUERMEISTER J.J (1989) Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen. <i>Avances en Psicología Clínica Latinoamericana</i> 7, 69-88, BAUSEDA, E. (1995). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. <i>Educere vol 9 n° pp553-558</i> , CHAVEZ DE ANDA, (2004). <i>Estrategias de afrontamiento a ansiedad de evaluación y su relación con el desempeño académico en estudiantes universitarios incorporados a modelos educativos innovadores.</i> México: Universidad de Colima. Facultad de Psicología, ESCALONA Y TOBAL, M. (1996). La ansiedad ante los exámenes, evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. <i>Ansiedad y Estrés.</i> Vol 2ª 2/3 pp 195-209, FERNANDEZ J Y RUSIÑOL E, (2003) <i>Economía y psicología: costes por el bajo rendimiento académico relacionado con la ansiedad ante los exámenes y en las pruebas de evaluación.</i> FUOC: Barcelona, GUTIÉRREZ M. (1996) Ansiedad y deterioro cognitivo: incidencia en el rendimiento académico. <i>Ansiedad y Estrés</i> 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), <i>Ansiedad ante los exámenes: Un programa para su afrontamiento de forma eficaz.</i> Valencia: Promolibro.

b) Síntesis.

Este proyecto de revisión teórica deja mucho que desear, porque presenta el proyecto de mejora, pero no es capaz de aplicarlo a futuros estudiantes, ni buscar información sobre otros investigadores que lo hayan aplicado para ver su eficacia, al contrario que otra investigación anterior, que elabora su propia intervención para ver si es eficaz. Por ello, esta investigación hubiera mejorado, aplicando esta intervención, aunque fuera en una ratio pequeña, de cinco estudiantes, ya que la información que obtiene de las fuentes bibliográficas, es información ya conocida por anteriores investigaciones, como que la ansiedad reduce el rendimiento académico o factores influenciados por la ansiedad.

Texto 6: Effects of academic exam stress on nasal leukotriene B4 and vascular endothelial growth factor in asthma and health.

a) Resumen.

Es una investigación, elaborada por cuatro profesores de dos universidades diferentes, cuyo objetivo era examinar la concentración de leucocitos B4 entre personas sanas y asmáticas, con períodos anterior y posterior a un examen. Para la elaboración de esta observación, se tomaron muestras de fluidos nasales, en diferentes momentos, para analizar su evolución.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Participantes del estudio.	Procedimiento.
Esta investigación, fue impulsada por cuatro profesores, del departamento de Psicología, de las universidades de Dallas en Texas y Quito en Ecuador, publicado en el año 2016. Variables son AE, el asma, los leucocitos B4 y el crecimiento de los vasos endotelios	Examinar el efecto del examen final, en la concentración de leucocitos B4 y el crecimiento de vasos endotelios, entre personas sanas y asmáticas, con periodo antes y después de un examen, y en periodos sin exámenes	35 alumnos (23 alumnos sanos y 12 alumnos asmáticos) de la licenciatura de Psicología, de la universidad de SouthWestern, EEUU,	Les hicieron a los participantes, dos muestras durante el periodo de exámenes finales, con cinco y siete días de diferencia, y una muestra durante el periodo sin exámenes, con cuatro y seis semanas de diferencia.

b) Síntesis.

Los resultados de esta investigación, indican, que, para los individuos alérgicos y asmáticos, se mostró un descenso de nasal LTB4, en período pre y post examen, y que Nasal VEGF, no cambia significativamente desde el período pre examen hasta la fase final de las pruebas. Esto nos lleva a la conclusión de, que existe una relación entre nasal LTB4 y ansiedad ante los exámenes, porque se produce un aumento, en personas alérgicas y asmáticas, durante este período. No obstante, no se ha encontrado ningún aumento o disminución de Nasal VEGF, en estos períodos. Por ello, el logro más importante, ha sido justificar estos períodos de alergias o asma, que se padecen durante los períodos de exámenes. Esta investigación, ha tenido una limitación importante, que han podido afectar a los resultados; no informar a aquellos estudiantes asmáticos o alérgicos, de no tomar la medicación en períodos antes de la prueba, esto puede causar contaminación en las muestras, o que los resultados no se puedan clarificar correctamente. Considero que es un fallo importante, se tiene que informar a la muestra de todos los procedimientos, antes de la elaboración de un estudio. Para finalizar, esta investigación me llamo la

atención, puesto que, son dos aspectos que muy pocos relacionarían, el asma o la rinitis con la ansiedad, y tenía curiosidad por averiguar cuál era su relación. Por otra parte, en este estudio, ya se está determinando, que la ansiedad trae consecuencias negativas a la salud de los estudiantes, y está emergiendo como un problema. Para finalizar, una futura investigación, que se podría añadir, es una comparación entre la condensación de la saliva y fluidos nasales, en personas asmáticas y alérgicas.

Texto 7: Definición del constructo ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios.

a) Resumen.

Es un proyecto de revisión teórica, desarrollado por dos profesores de dos universidades españolas, cuyo objetivo es, mediante la búsqueda y selección de bibliografía, definir un concepto claro de ansiedad ante los exámenes, desde el punto de vista de diferentes estudios e investigaciones.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Bibliografía consultada.
<p>Este proyecto de revisión teórica, fue desarrollada por dos profesoras de las universidades de Burgos y Salamanca, en España, publicado en el año 2014. Las variables son AE, centrada en la ansiedad irracional ante los exámenes</p>	<p>Proponer una definición del constructo ansiedad ante los exámenes, que por una parte este enmarcada dentro de la concepción de Spielberg, y que, por otra parte, distinga la ansiedad racional de la ansiedad irracional.</p>	<p>Escolar, M.C (2007), <i>Eficacia diferencial de estrategias de afrontamiento de la ansiedad ante los exámenes universitarios en función de la variable principalmente afectada</i>. Escolar, M.C & Serrano, I (2012), Eficacia de las herramientas cognitivas conductuales para disminuir la ansiedad en el ámbito educativo, <i>Boletín de la SEAS</i>, 37, 8-21. Escolar, M.C & Serrano, I. (2014), Como afecta la ansiedad en el rendimiento de nuestros estudiantes. In F.M. Muñoz & A.M.A Cima (Coordinadores). <i>Los trastornos del desarrollo en la escuela: abordaje biopsicosocial</i>. Madrid: CEU Ediciones. / Naveh- Benjamin, M. (1991). A comparison of training programs intended for different types of test- anxious students: Further support for an information- processing model, <i>Journal of Educational Psychology</i>, 83, 134-139. / Naveh- Benjamin, M. Mckeachie, W.J & Lin y-G (1987), two types of test- anxious students: Support for an information processing model, <i>Journal of Educational Psychology</i>, 79, 131-136. / Spielberg, C.D. (1972) Anxiety as a emotional state. En C.D Spielberg (Ed), <i>Anxiety; Current trends in theory and research</i> (Vol. 2.) New York: Academic Press. / Spielberg C.D (1972), Conceptual and methodological issues in anxiety research. En C.D Spielberg (Ed), <i>Anxiety: Current trends in theory and research</i> (Vol. 2.) New York: Academic Press. / Spielberg, C.D (1980), <i>Test anxiety Inventory</i>. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. / Spielberg, C.D, Anton, W.D, y Bedell, J.R (1976), The nature and treatment of test anxiety, en M. Zucherman & C.D Spielberg, <i>Emotions and anxiety, new concepts, methods and applications</i> (pp. 317-344) New York: LEA/Wiley. Spielberg, C.D, González, H.P & Fletcher T. (1979), Test anxiety reduction, learning strategies and academic performance, En H.F J'Oneil & C.D Spielberg (eds.), <i>Cognitive and affective learning strategies</i> (pp. 11-113) New York, Academic Press. / Spielberg C.D González, H.P Taylor, C.J, Algaze, B. & Anton, W.D (1978), Examination stress and test anxiety, En C.D Spielberg & I.G Sarason (Eds.). <i>Stress and anxiety</i>, Vol 5, pp. 167-191) Washington: Hemisphere Publishing Corporation. Spielberg, C.D & Vagg, P.R (1995) Test anxiety: A transactional process model. En C. D Spielberg</p>

b) Síntesis.

En este proyecto de revisión, sus contenidos son muy teóricos y poco prácticos, por ello, se podría utilizar como un trabajo para disponer de, un concepto general de la ansiedad ante los exámenes, antes de la investigación. Primero, define a la ansiedad, como una respuesta generada por un individuo, ante una determinada situación, esta respuesta puede estar formada por elementos motores, elementos cognitivos y elementos fisiológicos. Estas respuestas, producen diferentes efectos, como la evitación al no presentarse a un

examen, dejar el examen en blanco o no rendir adecuadamente. Me parece adecuada la aportación teórica que hace este estudio, es la única razón por la que lo he escogido. Sin embargo, propone como solución, desarrollar intervenciones, pero no aporta ninguna intervención que sea eficaz para aplicar en el aula. Tal vez, tendría que haber buscado más información sobre intervenciones, como la intervención de 3 meses que he seleccionado de investigaciones anteriores, o en una futura investigación, elaborar su propia intervención y aplicarla en una pequeña muestra de estudiantes.

Texto 8: Role and effectiveness of mind fulness education on students exam anxiety

a) Resumen.

Es una investigación, desarrollada por varios profesores de Psicología de la universidad de Teherán, cuyo objetivo es introducir el método de mindfulness en el sistema educativo y comprobar su eficacia. Para ello, se aplicó este método, en dos grupos de muestra, durante ocho sesiones y se procedió a la evaluación mediante un test de ansiedad.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Participantes del estudio.	Instrumentos utilizados.	Procedimiento
Esta investigación fue desarrollada y elaborada en 2013, por tres profesores universitarios, de la Facultad de Psicología, de la universidad de Teherán, en Irán. Las variables que estudia son AE y el método de crowfunding.	Determinar el papel de la educación de la atención plena en la AE en un instituto de Tabriz. La educación de atención plena, es una antigua técnica de meditación de la India que consiste en "tomar conciencia del momento presente", "tomar conciencia de la realidad".	Los participantes, son 49 alumnas de un instituto de Tabriz, las cuales se dividieron en dos grupos; un grupo de experimentación y otro grupo de control.	Test de Ansiedad de Spielberg.	Aplicar el mindfulness durante ocho sesiones y, al final de este método, dividir a la muestra en dos grupos y repartirles dos cuestionarios, un cuestionario pre- examen y otro post- examen

b) Síntesis.

Los resultados de esta investigación, indicaron que, el resultado medio de la AE en el grupo de control fue (28,86 pre- test y 27.82 post- test) y el resultado medio de la AE en el grupo experimental, fue (30 pre-test y 29.35 post- test). Por ello, podemos concluir que, el método de mindfulness ha ayudado a reducir los patrones de ansiedad, a reducir la

depresión, y transmite cambios positivos en la vida. Este estudio no ha aportado ninguna futura investigación, pero se podría elaborar el método de mindfulness, en un aula de Primaria, pero con alumnos de mayor edad, a partir de los 11 años, para que adquirieran un método para reducir su ansiedad. Para finalizar, he escogido esta investigación, primero para conocer el método de mindfulness, y segundo, para conocer otro método eficaz que pueda, reducir la ansiedad ante los exámenes.

Texto 9: Somatic Symptoms evoked by exam stress in University students: The role of Alexithymia, Neuroticism, Anxiety and Depression.

a) Resumen.

Es una investigación, elaborada por profesores de una universidad alemana, que pretendía describir los síntomas somáticos, que aparecen durante un período de ansiedad ante los exámenes, tales como neuroticismo, depresión o la propia ansiedad.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Instrumentos que se utilizan.	Participantes del estudio.	Procedimiento.
Esta investigación fue elaborada por cuatro profesores de la Facultad de Psicología, de la Universidad de Regensburg, en Alemania y se divulgó en el año 2013. Variables son AE, el Neuroticismo, la Depresión y la Alexitimia	Elaborar una descripción de los síntomas somáticos, que incrementan la ansiedad ante los exámenes evaluar la importancia de la alexitimia, relacionada con el neuroticismo, la ansiedad y la depresión en los exámenes.	Inventario, que mide 53 síntomas somáticos relacionados con la AE, un cuestionario utilizado para confirmar, que periodo de exámenes es el período más estresante, la escala de Aleximia de Toronto, contiene 20 ítems un inventario para medir la ansiedad y un inventario para medir el neuroticismo.	150 estudiantes (71 mujeres y 71 hombres) de 22 años, que estudian en esta universidad	Los alumnos elaboraran los cuestionarios, en una plataforma online, el periodo de los cuestionarios era elaborarlos antes del examen, el mismo día del examen y un mes después, de la elaboración de la prueba.

b) Síntesis.

Gracias a la elaboración de este estudio, se ha conseguido el avance, de dar gravedad a la ansiedad ante los exámenes, considerándola un modelo de estrés psicosocial. Esto se debe a que, los síntomas con alta prevalencia de base, se incrementan durante el período de exámenes, los cuáles están influenciados por el neuroticismo, aunque no se ha encontrado aumento ni en la depresión, ni en la alexitimia. Esta investigación afirma que tiene una limitación, el sesgo de informes, que ha provocado una confusión en todas las medidas,

se podría haber corregido esta limitación, no dando preferencia a algunas respuestas frente a otras. Además, añade como futura investigación, elaborar un futuro estudio sobre los síntomas somáticos, pero yo me centraría en aquellos, que no han encontrado aumentos, en este caso la depresión y alexitimia. Para finalizar, he escogido esta investigación, porque, es el estudio ideal para leer y reflexionar, sobre la gravedad de la ansiedad ante los exámenes, para empezar a reflexionar sobre este problema.

Texto 10: Ansiedad ante los exámenes en la universidad; estudio de caso único.

a) Resumen.

Es un estudio, desarrollado por profesoras universitarias, cuya participante es MP, una estudiante con graves problemas derivados de la ansiedad ante los exámenes, cuyo objetivo es reducir los niveles de AE de MP y eliminarle el miedo de presentarse a los exámenes.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Instrumentos que se utilizan.	Participantes del estudio.	Conclusiones, Limitaciones y Avances.
Este estudio, fue desarrollado por tres profesoras, de las universidades españolas de La Rioja, Logroño y Santiago de Compostela, publicado en el año 2015.	Reducir los niveles de AE de MP, eliminar los pensamientos negativos sobre sí misma, evitar que no se presente a los exámenes y dotarla de hábitos de estudio. La variable que estudia es AE.	El Inventario de Ansiedad de Spielberg; la escala de Autoestima de Rosenberg, un cuestionario de Autoevaluación, Cuestionario de Evaluación de Ansiedad ante los Exámenes, un cuestionario de Hábitos de Estudio, y dos entrevistas clínicas, para obtener información sobre MP.	MP, una estudiante de la Licenciatura de Derecho, que padece graves síntomas relacionados con la AE,	El procedimiento de este estudio, es bastante complejo, ya que se desarrolló una intervención, de 19 sesiones. La primera fase, era una fase psicoeducativa, donde se les enseñaba técnicas y hábitos de estudio. En la segunda fase, se entrenó a MP en técnicas de relajación muscular progresiva de Jacobson, como método ante la ansiedad. En el tercer nivel, se ayudó a MP a tomar conciencia, de la relación entre sus pensamientos, emociones y conductas y se la enseñó, a eliminar esos pensamientos negativos de sí misma. El cuarto nivel, incluía un programa de autoestima, con rutinas del cuidado del cuerpo y de la mente,

b) Síntesis

Gracias a la elaboración de este estudio, MP consiguió presentarse a todos los exámenes, aprobar 7 de 8 asignaturas matriculadas y añadir nuevas técnicas de estudio como repasar y elaborar esquemas. Por lo tanto, el logro de esta investigación, ha sido cambiarle la vida a mejor, a esta estudiante, consiguiendo quitar su miedo y ansiedad, y que aprobara todo

con buena nota. Sin embargo, con una sola muestra, no se puede hacer comparaciones de resultados, por ello, una futura investigación, sería añadir más muestras a este estudio. Para finalizar, he escogido este estudio, porque, he visto cómo puede afectar a la vida de una persona, el tener ansiedad o miedo a los exámenes, ya que tenía depresión, problemas alimentarios, no se relacionaba con otros estudiantes, etc.

Texto 11: Sleep time, anxiety and aggressiveness in university students.

a) Resumen.

Esta investigación, elaborada por un profesor de la Universidad de Granada, tiene como objetivo, conocer la influencia de las horas de sueño, con la ansiedad previa a un examen. Para ello, los voluntarios elaboraron un cuestionario y escribieron las horas que había dormido la noche anterior.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Instrumentos que se utilizan.	Participantes del estudio.	Procedimiento.
Esta investigación fue elaborada por un profesor de la facultad de Ciencias de la Educación, de la Universidad de Granada, difundida en el año 2013.	Determinar si la ansiedad previa a un examen, puede variar en función de las horas de sueño durante la noche anterior, Examinar si existe una relación entre ansiedad y agresividad, Determinar los condicionantes de la agresividad. Las variables son, agresividad, insomnio y AE.	Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberg, un cuestionario de Agresividad, este cuestionario contiene 29 ítems y un escrito, donde los alumnos habían señalado, cuantas horas había dormido la noche anterior al examen.	137 estudiantes (92 mujeres y 48 hombres) entre 19-28 años, de esta misma facultad.	Antes de un examen, el profesor explico el estudio, aquellos participantes voluntarios, se les concedió diez minutos para elaborar el cuestionario, el resto esperaron a que terminaran.

b) Síntesis.

Los resultados indicaron que, la media de AE en los alumnos, era de 29,92, la media de agresividad un 64.66 y la media de horas de sueño era de 6.44 horas. (un 29% durmió 5 horas o menos, un 50.4% durmió 6 horas o más. Por esto, se llega a la conclusión de que, una reducción de las horas de sueño, produce mayor ansiedad ante los exámenes. Por este motivo, considero importante esta investigación, ya que pone en cuestión, una costumbre que hemos heredado los estudiantes, la cual es no dormir, para estar toda la noche

estudiando, y este estudio, nos afirma, que esta práctica no es saludable, y hay que eliminarla, o advertir de sus consecuencias.

Para finalizar, se añade como limitación, el no disponer de una escala específica del inventario de Ansiedad de Spielberg para la población española, para solucionarlo, alguien podría proponerse su invención, y añade como futura investigación, relacionar otras variables del sueño, como la calidad y duración, con la AE, esto me parece interesante, debido a que, podríamos ampliar más el campo, averiguando como es el sueño de los estudiantes, antes de un examen.

Artículo nº 12: Mecanismos fisiológicos implicados en la ansiedad previa a exámenes.

a) Resumen.

Este artículo de revisión, elaborado por profesores de la facultad de Medicina de la universidad de Cuba, tiene como objetivo, mediante la selección de bibliografía, señalar los mecanismos del sistema nervioso y endocrino, que influyen en la AE.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Bibliografía utilizada.
<p>Este artículo de revisión fue elaborado por varios profesores, de la facultad de Medicina, de la Universidad de Santiago de Cuba, cuya publicación es del año 2014.</p> <p>Variables que estudia son AE, interacciones entre el sistema nervioso y endocrino.</p>	<p>Destacar las interacciones entre el sistema nervioso y endocrino, además de mostrar, las influencias del estrés psicológico sobre el rendimiento académico.</p>	<p>Rosario P, Núñez JC, Salgado A, González Pienda JA, Valle A Joly C et al. <i>Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares</i>. Psicothema. 2008, Delgado García JM, Sistema Límbico. En: Fernández Tresguerres JA, Benítez de Lugo EA, Cachofeiro Ramos V, Cardinali DP. <i>Fisiología humana</i>. 2ed. Madrid: Mc Graw Hill Interamericana; 1999 172-91, Furlan LA, Sánchez Rosas J, Heredia D, Piemontesi S, Illbelle A. <i>Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios</i>. Pensamiento Psicológico, 2009, 117-124, Fernández Castillo A, Gutiérrez Rojas ME. <i>Atención selectiva, ansiedad, sintomatología, depresiva y rendimiento académico en adolescentes</i>. EJREP, 2009, 49.76, Miralles F, Sanz MC. <i>Como enfrentarse con éxito a exámenes y oposiciones, Guía Práctica para superar la ansiedad y aumentar la motivación</i>. Madrid: Pirámide; 2011. Flórez J, Pazos A. <i>Neurotransmisión en el sistema nervioso central</i>. En Farmacología Humana 3.ed. Barcelona: Masson, 1997. <i>Estrés</i> [citado 31 Oct 2008], <i>El estrés puede perjudicar la memoria y el aprendizaje incluso a corto plazo</i>. [citado 12 Mar 2009], Medina J. <i>Estrés, memoria y aprendizaje</i>. [citado 15 Mar 2009], Miralles F, Sanz MC, <i>Como enfrentarse con éxito a exámenes y oposiciones. Guía Práctica para superar la ansiedad y aumentar la motivación</i>. Madrid: Pirámide; 2011</p>

b) Síntesis.

Las conclusiones que saca el artículo, están relacionadas con los efectos adversos, que produce la ansiedad en el sistema nervioso y endocrino. Por una parte, afecta a las comunicaciones de las células del hipocampo, produciendo deterioro cognitivo y, por otra parte, produce una rápida desintegración de las espinas dendríticas, que limitan el almacenamiento de recuerdos. Además, a nivel hormonal, produce un aumento del cortisol, una hormona muy relacionada con el estrés, y con la dopamina, relacionada con la atención y la motivación. Por lo tanto, este artículo ha conseguido, considerar a la ansiedad ante los exámenes, como una dificultad, desde el punto de vista médico. Este artículo lo he escogido, porque, quería conocer el funcionamiento del sistema nervioso y endocrino, además de darle a mi trabajo, un aporte desde la rama de la Medicina, en vez de la Psicología. Sin embargo, considero que el texto es muy complicado de entender, tal vez deberían haber adaptado el artículo a todos los lectores.

Texto 13: Sesgos de memoria en la ansiedad de evaluación.

a) Resumen.

Esta investigación, pretende estudiar la pérdida de memoria, en niveles altos de ansiedad ante los exámenes, para ello se les hizo una prueba de memoria de palabras.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Participantes del estudio,	Instrumentos utilizados.
Esta investigación, fue elaborada, por un doctor de la Facultad de Psicología, de la Universidad Complutense de Madrid, publicada en el año 2013. Las variables que estudia son, AE, sesgos de memoria.	Estudiar la presencia del sesgo de memoria en sujetos con niveles bajos y elevados de ansiedad ante la evaluación y resolver las hipótesis de si aquellas personas con un alto nivel de ansiedad, tienen mayor tendencia a recordar más palabras de contenido evaluación, que palabras neutras, y si las mujeres presentar una mayor tendencia a padecer sesgos de memoria.	175 estudiantes, de la misma facultad, estos participantes se dividieron en dos grupos; un grupo de baja ansiedad de evaluación, con 38 participantes y un grupo de alta evaluación, compuesto por 46 participantes	La primera tarea era recordar una serie de dígitos en orden directo e inverso (1-7 y 7-1) (La prueba de dígitos de la escala de inteligencia de Weschler), la preparación de una charla sobre su opinión de que era la psicología científica, para hablar delante de una cámara de video, ya que es una de las acciones que genera más ansiedad. (se les dejaba dos minutos a solas, se centrarán en la pantalla del ordenador, donde aparecerán algunas palabras y tendrán que marcar una S en el número correspondiente si las mismas reflejan tu forma de ser o actuar o una N si no es así. Las palabras que aparecían en el ordenador eran las siguientes (<i>Agrado, bochorno, aislado, voluble, inseguro, rechazo, directo, vergüenza, lentitud, activo, timidez, honesto, torpeza, prudente, seriedad, paciente, humillante, sonrojo, ridículo, rápido, noblezas, sincero, alegre, cercano</i> , se les añadía unas imágenes en el ordenador para distraer en la fase de codificación de las palabras y una vez expuesta estas imágenes, tenían que completar los fragmentos en el cuadernillo de respuestas con las palabras que recuerde de la lista.

b) Síntesis.

Este estudio, no muestra conclusiones muy claras, acerca de los resultados, porque no puede afirmar, la existencia de un recuerdo diferencial del contenido amenazante vs neutro en una persona con elevada AE y tampoco la relación entre sexo y sesgo de memoria. Sin embargo, gracias a este estudio, se ha confirmado la teoría de Williams, de que el procesamiento se asocia con la ansiedad y depresión, pero entra en contradicción con Beck, al afirmar que los sujetos depresivos recordarían información relevante y los sujetos ansiosos recordarían información adecuada con su ansiedad.

La limitación que ha tenido esta investigación, ha sido utilizar los sesgos de memoria mediante una prueba verbal, ya que no ha arrojado ningún resultado concluyente. Por ello, habría que añadir como futura investigación, buscar otro método y aumentar la muestra. La investigación me ha llamado la atención, pero no me ha aportado nada a mi trabajo, solamente mas incertidumbres, que soluciones, por esto, no veo ningún logro en esta investigación. Para finalizar, determinar que es una buena rama para estudiar, pero su aplicación no ha sido del todo correcta.

Texto 14: Sleep Quality during Exam Stress: The Role of Alcohol, Caffeine and Nicotine.

a) Resumen.

Esta investigación, desarrollada por profesores de una universidad alemana, pretenden evaluar la calidad del sueño y el consumo de drogas legales, en un estudiante antes y después de un examen, además de relacionar el consumo de drogas con la calidad del sueño

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Participantes del estudio,	Instrumentos utilizados.	Procedimiento.
<p>Esta investigación, fue desarrollada por profesores de la Facultad de Psicología, de la Universidad de Regensburg, en Alemania, y su publicación es del año 2014.</p> <p>Las variables son AE, sueño, drogas legales.</p>	<p>Evaluar tanto la calidad del sueño, como el consumo de drogas legales (cafeína, alcohol y tabaco) en la vida de un estudiante, antes y después de un examen, además de comparar el consumo de drogas legales con el estrés y calidad de sueño.</p>	<p>142 estudiantes (71 mujeres y el resto hombres) de dicha universidad.</p>	<p>El PSQI, un cuestionario con 9 ítems para evaluar la calidad del sueño, RIS, una escala de 10 ítems para evaluar el insomnio, un formulario para calcular la cantidad de alcohol, tabaco o café consumido en una semana, cuestionarios online de pre- evaluación, evaluación y post-evaluación, y el cuestionario de Estrés</p>	<p>Rellenar cuestionarios online (30 días antes de un examen, otro a 3 días de un examen y el último 30 días después de la prueba), elaborar un cuestionario sobre la calidad del sueño, un formulario para escribir la cantidad de drogas legales consumidas la semana pasada, un cuestionario de estrés percibido y, por último, un cuestionario sobre su estado de salud</p>

b) Síntesis.

Gracias a esta investigación, se ha logrado determinar que, la ansiedad influye en el tiempo de sueño y la calidad del sueño, a causa de que, los alumnos suelen dormir menos horas en el tiempo previo a un examen. Por otra parte, la gran mayoría de los estudiantes, suelen consumir alcohol (94,4%) y cafeína (111 estudiantes), sin embargo, no se ha encontrado relación entre el consumo de cafeína y rendimiento del sueño, aunque si en el consumo de alcohol, la cual determina, que muestra síntomas severos en la calidad del sueño. La única limitación que ha tenido este estudio, ha sido no ampliar la ratio a otros alumnos extranjeros. Además, añade como futuro estudio, profundizar más en este campo, el del insomnio relacionado con la ansiedad ante los exámenes, para buscar una solución a largo plazo, una buena investigación sería sobre el insomnio antes de los exámenes, entre estudiantes de ERASMUS y estudiantes residentes.

Para finalizar, esta investigación me ha llamado la atención, debido a que, queda demostrado que la ansiedad, lleva al mal hábito del consumo de drogas, y también da respuesta a la situación, de porque nos cuesta tanto dormir, la noche previa a un examen.

Texto 15: Test anxiety levels and related factors: students preparing for university exams.

a) Resumen.

Es un estudio, elaborado por profesores de la Facultad de Enfermería, esta investigación tiene como objetivos evaluar y averiguar, los factores que influyen en la ansiedad ante los exámenes, en estudiantes universitarios.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Participantes del estudio,	Instrumentos utilizados.	Procedimiento.
Este estudio, fue elaborado por tres profesores de la facultad de Enfermería, de varias universidades turcas, publicado en el año 2014. La variable es AE.	Evaluar y determinar los factores que influyen en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios,	376 estudiantes (216 mujeres y 184 hombres) de 18 años, de la universidad de Estambul.	Inventario de Ansiedad de Spielberg, y la SPPSS 20, como instrumento para analizar los datos del cuestionario	Se les repartía a los alumnos, el inventario de Estrés de Spielberg para que lo hicieran

b) Síntesis.

Las conclusiones que ha obtenido este estudio, han sido que, las mujeres al ser más emocionales, padecen de mayor ansiedad que los hombres. Por otra parte, tienden a padecer más estrés, aquellos alumnos que tienen familia numerosa, porque tienen la presión de la familia y aquellos alumnos con padres sin estudios y sin recursos económicos.

Una futura investigación, que se podría añadir, es aplicar una investigación, para ver si los métodos de apoyo al estudio, apoyo económico y social, puede ayudar a las familias numerosas o sin estudios, a reducir su ansiedad ante los exámenes. Además, otra investigación, podría ser, como influyen las actividades sociales, como practicar deporte, en reducir la ansiedad.

Para finalizar, este estudio me ha llamado la atención, porque ha conseguido determinar la importancia de ayudar a las familias más necesitadas, para que sus hijos progresen en los estudios, además, defiende otra conclusión, recogida en otra investigación, sobre las mujeres que padecen más ansiedad y lo justifica, mientras que el estudio nº2 no lo hizo.

Texto 16: Exams Why worry? Interpreting anxiety as facilitative and stress appraisals.

a) Resumen.

Es un estudio, desarrollado por profesores de la Facultad de Psicología, de la Universidad de Lisboa, cuyo objetivo es relacionar los niveles de ansiedad, con los cambios de evaluación, y cuando se interpreta al estrés, como facilitación.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Participantes del estudio,	Instrumentos utilizados.	Procedimiento.
Esta investigación, fue desarrollada por dos profesores, de la facultad de Psicología, de la Universidad de Lisboa, en Portugal, cuya publicación es del año 2015. Variables; AE, AE como facilitación.	Encontrar una relación entre ansiedad, y cambios de evaluación, cuando los niveles de ansiedad son altos y, buscar la manera de interpretar, la ansiedad como facilitación durante un periodo de estrés.	103 estudiantes (17 chicos y 86 chicas), que estudiaban Psicología en esta universidad	Un Programa de Emociones Positivas y Negativas, un Inventario de Agotamiento de Maslach, Medida de Estrés por la Evaluación, el Inventario de la Ansiedad del Estado Competitivo, un inventario que se utiliza para comprobar, cuántos estudiantes entienden la ansiedad como facilitación y, por último, los resultados académicos.	Completar un cuestionario por la noche, durante los diez días previos a un examen

b) Síntesis.

El logro que ha conseguido este estudio, ha sido dar importancia, a entender la ansiedad como facilitación, porque está demostrado, que los alumnos cambian el estrés a motivación, y reducen su agotamiento emocional. Además, añade que es importante, que los alumnos sepan controlar su estrés, puesto que, si no lo hacen, pueden perder niveles de concentración y motivación, influyendo en sus calificaciones finales. Una futura investigación que se podría añadir, es enseñar a varios estudiantes, técnicas para controlar su ansiedad y entenderla como facilitación, ya que, estos resultados no me demuestran, que es un buen trabajo de investigación. Para finalizar, he elegido esta investigación, porque tenía curiosidad por saber, como influye los cambios de evaluación en la ansiedad, pero este estudio no ha informado sobre este aspecto, y ha hecho que me haya decepcionado esta investigación., deberían, haber buscado más información sobre métodos o programas ya hechos, y aplicarlos en un aula

Texto 17: New research shows that teaching kids how to cope with exam stress can lead to better grades.

a) Resumen.

Este artículo, publicado en la revista Time, tiene como objetivo, dar a conocer técnicas de enseñanza, para reducir la ansiedad ante los exámenes, en alumnos de Educación Primaria.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Recursos para obtener información.
Es un artículo, escrito por dos periodistas de la Revista TIME, publicado en el año 2013. Las variables que estudia son AE.	Dar a conocer técnicas de enseñanza, para dirigir y reducir la ansiedad ante los exámenes, en alumnos de Primaria.	Han entrevistado a Lisa Damour, una psicóloga y directora de un centro, Nathan Iel von der Embse, un profesor de Psicología de la Universidad, Mark Aschraft, un profesor de Psicología de una Universidad de las Vegas, Sian Beilock y Ramirez, dos psicólogos de la Universidad de Chicago, Gregory Walton y Geoffrey Cohen, profesores de psicología de la Universidad de Stanford, un alumno del instituto de Laurel en Ohio, la psicóloga Heidi Larson, y Zach Bennett, un estudiante del instituto Charleston Middle en Ohio

b) Síntesis.

Este artículo, ha propuesto técnicas, que hemos analizado en anteriores investigaciones, para reducir la ansiedad, tales como la escritura expresiva diez minutos antes de un examen, con el fin de que los alumnos se olviden de la ansiedad generada en momentos anteriores. Por otra parte, para reducir los síntomas somáticos relacionados con la AE, se propone un método de relajación, podría ser el método de Jacobson, porque está demostrado que reduce la ansiedad ante los exámenes. Para finalizar, he elegido este artículo, ya que, ha sido la única búsqueda relacionada con la Educación Primaria, aunque no sea una investigación sino un artículo de opinión, el cuál da validez a todas las investigaciones anteriores. En conclusión, este artículo representa las técnicas, que me gustaría aplicar como futura docente, en cualquier centro, para reducir la ansiedad ante las evaluaciones.

Texto 18: The effect of academic exam stress on mucosal and cellular airway immune markers among healthy and allergic individuals.

a) Resumen.

La investigación, elaborada por profesores de la Universidad de Dallas, tiene como objetivo, evaluar el impacto de la ansiedad en individuos alérgicos y sanos, mediante el análisis del VEGF, Interferón Gamma, EFC.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Procedimiento.	Instrumentos análisis y recogida de datos.
Esta investigación, fue elaborada por profesores de la Universidad de Dallas, en Texas, cuyo año de publicación es de 2012.	El objetivo principal de investigación, fue evaluar el impacto de la ansiedad por los exámenes en la actividad celular (en este caso mediante el interleucina- 4 y el interferón gamma) y en las mucosas epiteliales (VEGF) entre individuos sanos e individuos alérgicos. Las variables que estudia son ansiedad ante los exámenes, Condensación de Aire Exhalado (EFC), concentración de interleukin-4 en la saliva (S), Factor de Crecimiento Endotelial Vascular (VEFG) (es una proteína) y el interferón gamma ((IFN-γ).	Los participantes acudieron a tres visitas al laboratorio cuya duración era de una hora aproximadamente. Estas visitas se dividían de tal forma que las visitas fueran una antes de empezar los exámenes finales, dos visitas durante los exámenes finales y una visita una vez terminado los exámenes finales. Estas visitas en el laboratorio, consistían en que primero se les hacia una prueba de dos minutos en la cual se obtenía una muestra de saliva con ayuda de un algodón. Posteriormente, tenían que respirar por la boca con ayuda de un tubo del kit de R-Tubo durante 10 minutos y al final se les hacia una espirometría. Además, aquellos participantes con alergia o rinitis, aparte de estas pruebas, tenían que elaborar el cuestionario sobre el asma o la rinitis alérgica	Algodón para recoger muestras de saliva, estas muestras se congelaban para su conservación, muestras obtenidas con el equipo R-Tube para analizar la condensación de aire exhalado, Kit de EIA para analizar la concentración de VEGF, IFN-γ y IL-4 en la saliva, un espirómetro para elaborar una espirometría, La Escala de Estrés Percibido (PSS), cuestionarios para asmáticos , cuestionario de rinitis alérgica, escala de Aspectos Positivos y Negativos, Niveles de estrés presente, , cuenta de Aero alérgenos, archivos que contienen datos de Aero alérgenos como árboles, hierba, césped y moho, cuyo objetivo es cuantificar que tipo de alergia padece el participante en ese momento y WURSS-44 (Wisconsin Upper Respiratory Symptom Survey 44).

b) Síntesis.

Gracias a esta investigación, se pudo determinar una relación entre el estrés y las alergias. La concentración de VEGF, se incrementa en el período final, solo para los alérgicos y se observa un decrecimiento de IFN-γ) en todos los períodos, por lo tanto los cambios no son iguales para alérgicos y sanos. Esta investigación, ha encontrado una limitación, la cual fue no detectar IL-4, uno de los objetivos del estudio, por lo tanto, habría que elaborar una futura investigación, analizando solo el IL-4 en individuos alérgicos y sanos. Además, otra de las limitaciones, ha sido, no determinar alérgenos específicos, aspecto que se podría añadir en una nueva investigación. Para finalizar, he decidido escoger este texto, porque lo quería relacionar con otra investigación anterior, relacionada con las

alergias, para obtener más información, sin embargo, me hubiera gustado, que hubiera sido más fácil para entender los conceptos.

Texto 19: Comment gérer son stress avant les examéns.

a) Resumen.

Es un artículo de revista, el cuál muestra alimentos, suplementos alimentarios y medidas para reducir la ansiedad ante los exámenes.

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Variables que estudia.
Este artículo, fue publicado en la revista Elsevier Masson SAS, por un profesor de la facultad de Farmacia, de una Universidad de Francia, en torno al año 2014.	Mostrar diferentes medidas para reducir la ansiedad frente a los exámenes, además de recomendar oligoelementos y suplementos alimentarios.	Para la elaboración de este artículo, el profesor parte de sus conocimientos como nutricionista y farmacéutico

b) Síntesis.

Los alimentos que favorecen la concentración, son alimentos ricos en hidratos de carbono, en omega 3 y enriquecidos con vitamina B. Por otra parte, hay que practicar deporte para reducir el estrés y evitar el insomnio. Para finalizar, recomienda el consume de ginseng para la relajación, Ginkgo Biloca para la memorización, y plantas medicinales para la relajación. En conclusión, he elegido esta investigación, debido a que, es bueno transmitir hábitos de vida saludable a nuestros alumnos, sobre todo en época de exámenes y quería aprender con este artículo.

Texto 20: Testing the ecological validity of the Trier Social Stress Test: Association with real- life exam stress

a) Resumen.

Este estudio, desarrollado por profesores de Psicología de una Universidad alemana, tiene como objetivo, validar el método de TSST como prueba, para determinar la relación entre ansiedad y exámenes

Datos del estudio.	Objetivos del estudio.	Instrumentos que utiliza para analizar los datos.	Procedimiento.
Este estudio, fue desarrollado por profesores de Psicología, de la Universidad de Regensburg en Alemania, cuya publicación es del año 2016.	El objetivo de este estudio, es validar el TSST como prueba para determinar, la relación entre ansiedad y los exámenes las variables que estudia, es el Trier Social Stress Test (TSST) y la ansiedad ante los exámenes.	Algodón para obtener muestras de saliva, Escala de Aspectos Positivos y Negativos y el TSST, una de las pruebas de laboratorio para inducer estrés en el paciente	El procedimiento era muy simple, días antes de elaborar un examen oral, los participantes acudieron al laboratorio, para hacer el TSST, mientras se procedía a esta prueba, se le tomaban muestras de saliva y se les hacía la escala de Aspectos Positivos y Negativos.

b) Síntesis.

El logro de esta investigación, ha sido determinar una relación, entre la prueba del TSST y la ansiedad en la vida real. Esto se debe, a que las pruebas del cortisol, surgidas en el TSST, están relacionadas con las respuestas surgidas por la ansiedad ante los exámenes. La limitación que ha tenido esta investigación, ha sido el no disponer de suficientes participantes, quizás porque no ha llamado la atención. Por eso, debería plantearse una future investigación, con la misma metodología, pero elaborando una propaganda, más atractiva, con el fin de atraer más estudiantes.

7.4 SINTESIS Y DISCUSIÓN.

La ansiedad, se define como una respuesta generada por un individuo, ante una determinada situación. Este estrés, se puede formar por diversos factores tales como; la exigencia académica que tienen los alumnos por obtener mejores notas, cuando el apoyo familiar es escaso, debido al bajo nivel educativo ó la falta de recursos económicos, etc.

La ansiedad suele tener diversos síntomas; síntomas somáticos tales como, el aumento de asma y alergias en personas alérgicas o con rinitis, aumento del neuroticismo y la depression de base, pérdida de memoria a corto plazo o limitación de almacenamiento de recuerdos. Además, es uno de los motivos, de reducción de horas de sueño y consume de drogas legales, tales como la cafeína, nicotina o alcohol.

El gran avance de estas investigaciones seleccionadas, ha sido el hallazgo, de nuevos métodos para reducir la ansiedad ante los exámenes. Estos métodos han sido; el método de la escritura expresiva para reducir el estrés, elaborar programas para mejorar técnicas y hábitos de estudio, introducir técnicas de respiración como la de Jacobson, para reducir

la ansiedad los momentos previos a un examen o el método de mindfulness, para que sean conscientes del presente y sean capaces de afrontar cualquier dificultad.

Sin embargo, aún falta por profundizar en este campo, introduciendo nuevas investigaciones en Educación Primaria, por ejemplo, aplicando algunos de estos métodos, introducirnos más en el campo del insomnio y los factores de la calidad del sueño, investigar sobre síntomas somáticos relacionados con la ansiedad tales como depresión, neuroticismo o alexitimia, buscar mejores instrumentos para el análisis de fluidos nasales a la hora de hacer investigaciones sobre alergias y rinitis, o elaborar una futura investigación, ayudando a familias sin recursos o con escasos estudios, para comprobar si se reduce la ansiedad.

En conclusión, es un campo totalmente nuevo, que ha surgido hará 5 años, el cuál dispone aún, de muchas incógnitas a las que responder y muchos objetos de estudio, del que profundizar más en cuestión.

7.5 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Arana, F. and Keegan, E. (2016). La relación entre las dimensiones del perfeccionismo y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de Psicología argentinos. *Ansiedad y Estrés*, 22(1), pp.33-38.

Furlán, L. (2012). Eficacia de una Intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Colombiana De Psicología*, 22(1), 75-89.

Frattaroli, J., Thomas, M., & Lyubomirsky, S. (2011). Opening up in the classroom: Effects of expressive writing on graduate school entrance exam performance. *Emotion*, 11(3), 691-696.

Zunhammer, M., Eichhammer, P., & Busch, V. (2014). Sleep Quality during Exam Stress: The Role of Alcohol, Caffeine and Nicotine. *Plos ONE*, 9(10).

Del Toro Añel, A., González Castellanos, M., Arce Gómez, D., Reinoso Ortega, S., & Reina Castellanos., L. (2014). Mecanismos fisiológicos implicados en la ansiedad previa a exámenes. *MEDISAN*.

Mayo Pais, M., González Freire, B., & Moreira Trillo, V. (2015). Ansiedad ante los exámenes en la universidad: Estudio de caso único. *Ansiedad Y Estrés*, 21(1), 21-33.

- Fernández Castillo, A. (2013). Sleep time, test anxiety and aggressiveness in university students. *Ansiedad Y Estrés*, 19(1), 71-82.
- Sohrabi, R., Mohammadi, A., & Delavar, A. (2013). Role and Effectiveness of Mind Fullness Education on Students Exam Anxiety. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 84, 1639-1641.
- Trueba, A., Ryan, M., Vogel, P., & Ritz, T. (2016). Effects of academic exam stress on nasal leukotriene B4 and vascular endothelial growth factor in asthma and health. *Biological Psychology*, 118, 44-51.
- B, S., & S, S. (2016). Effect of stress on exam going first year medical students of Tirunelveli. *International Journal Of Medical Research & Health Sciences*, 5(1), 118-121.
- Escolar Llamazares, M. and Serrano Pintado, I. (2014). Definición del constructo ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 20(2-3), pp.165-180.
- Henze, G., Zänkert, S., Urschler, D., Hiltl, T., Kudielka, B., Pruessner, J. and Wüst, S. (2017). Testing the ecological validity of the Trier Social Stress Test: Association with real-life exam stress. *Psychoneuroendocrinology*, 75, pp.52-55.
- Clere, N. (2014). Comment gérer son stress avant les examens. *Actualités Pharmaceutiques*, 53(536), pp.37-40.
- Trueba, A., Rosenfield, D., Oberdörster, E., Vogel, P. and Ritz, T. (2012). The effect of academic exam stress on mucosal and cellular airway immune markers among healthy and allergic individuals. *Psychophysiology*, 50(1), pp.5-14.
- Strack, J. and Esteves, F. (2014). Exams? Why worry? Interpreting anxiety as facilitative and stress appraisals. *Anxiety, Stress, & Coping*, 28(2), pp.205-214.
- Murphy Paul, A. (2013). Relax, it's only a test. *Time*, 181(5), pp.42-5.
- Sonay Kurt, A., Balci, S. and Kose, D. (2014). Test anxiety levels and related factors: students preparing for university exams. *J Pak Med Assoc*, 64(11), pp.1235-1239.
- Álvarez Hernández, J., Aguilar Parra, J., Fernández Campoy, J., Salguero García, D. and Pérez Gallardo, E. (2013). El estrés ante los exámenes en estudiantes universitarios.

Propuesta de intervención. *International Journal of development and Educational Psychology.*, 2(1), pp.179-188.

Sanz Blasco, R. (2013). *Sesgos de memoria en la ansiedad de evaluación*. Doctorado. Universidad Complutense de Madrid.

Zunhammer, M., Eberle, H., Eichhammer, P. and Busch, V. (2013). Somatic Symptoms Evoked by Exam Stress in University Students: The Role of Alexithymia, Neuroticism, Anxiety and Depression. *PLoS ONE*, 8(12), p. e84911.

8. CONCLUSIONES, VALORACIÓN PERSONAL.

Este Proyecto, lo considero un trabajo bien elaborado y práctico para iniciarse en la investigación del siguiente campo, por los motivos siguientes; Primero es que, gracias a esta bibliografía, he podido obtener información de diferentes ramas del objeto de estudio; desde factores influenciados por esta, síntomas de la ansiedad, soluciones que se pueden aplicar, etc. Lo segundo, es que he sintetizado la información, de forma que cualquier persona que muestre interés en su lectura, pueda entenderlo, y utilizarlo como iniciación al campo de investigación. Por último, he cumplido con mis objetivos propuestos, que ha sido encontrar, métodos para reducir la ansiedad ante los exámenes.

Para finalizar, considero que he tenido algunas limitaciones. Estas limitaciones han sido, con el número de páginas que me ha limitado el trabajo y la ausencia de investigaciones elaboradas en los colegios, la cuál he tenido que ampliar con investigaciones de estudiantes universitarios o de Educación Secundaria.

9. BIBLIOGRAFÍA.

Comisión del profesorado de la asignatura de TFG. (2016). *Orientaciones del Trabajo de Fin de Grado (TFG) de Maestro en Educación Primaria y su curso de Adaptación* (pp. 1-5). Facultad de Educación, Universidad de la Laguna.