



## **FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES**

### **Trabajo de Integración Final de Psicología**

**“Ansiedad ante los Exámenes y Perfeccionismo en Estudiantes  
Universitarios”**

Bibiana Fernández LU: 1044747

Carrera: Licenciatura en Psicología

Tutor: Dr. Daniel Bogiaizian Firma Tutor:

Fecha de presentación: 13 /07/2016

A mi papá, que siempre creyó en mí.

A mi mamá, que siempre me contuvo.

A mi hermana, que es mi mejor amiga.

A la Lic. Sonia Herrera, que me acompañó en este camino.

Al Dr. Bogiazian, mi tutor, que me enseñó a transitarlo.

A los 240 alumnos que me permitieron realizar este trabajo.

## **Resumen**

Este estudio tiene como objetivo analizar y describir la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el perfeccionismo en estudiantes universitarios, tanto en situaciones de evaluación académica como en períodos de cursada regular. Se realizó un estudio de investigación transversal con un diseño descriptivo correlacional y de naturaleza aplicada en la ciudad de Comodoro Rivadavia - Argentina, sede principal de la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco. La muestra se conformó por 240 estudiantes de 4 facultades, hombres y mujeres. Se aplicaron tres instrumentos que miden la ansiedad académica, el perfeccionismo y la ansiedad rasgo/estado. Se halló una alta correlación entre ansiedad académica y perfeccionismo, diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad académica y en la ansiedad estado de acuerdo a la facultad, y mayores índices de ansiedad en las mujeres respecto a los hombres.

Palabras clave: ansiedad académica – perfeccionismo - ansiedad rasgo/estado - estudiantes universitarios

## **Abstract**

This study aims is to analyze and describe the relation between test anxiety and perfectionism among university students, in situations of academic evaluation as in periods of regular classes. A transversal research was conducted in a sample population in Comodoro Rivadavia, - Argentina, main headquarter of the National University of Patagonia San Juan Bosco. The sample was conducted on 240 students from 4 faculties, men and women, with three instruments that measure test anxiety, perfectionism and state/trait anxiety were applied. A high correlation between test anxiety and perfectionism was found, differences statistically significant between test anxiety and state-anxiety agreed to faculty, and higher rates of anxiety found in women as opposed to men.

Keywords: test anxiety - -perfectionism – state/trait anxiety - university students

## **Índice**

Resumen.....	2
1. Introducción.....	6
Pregunta de Investigación.....	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos.....	8
Hipótesis.....	8
2. Marco teórico.....	9
Ansiedad.....	9
Ansiedad ante los exámenes.....	9
Perfeccionismo.....	11
Escala para medir el Perfeccionismo.....	12
Perfeccionismo en estudiantes universitarios.....	13
Ansiedad y perfeccionismo.....	13
Ansiedad ante los exámenes y perfeccionismo.....	14
3. Estado del Arte.....	15
3-a. Ansiedad ante los exámenes.....	15
3-b. Perfeccionismo.....	17
3-c. Ansiedad y perfeccionismo.....	19
3-d. Ansiedad ante los exámenes y perfeccionismo.....	20
4. Metodología de Obtención y Procesamiento de la Información.....	22
4.1 Diseño Metodológico.....	22
4.2 Muestra.....	22
4.3 Instrumentos.....	23
Cuestionario Sociodemográfico.....	23
APS-R.....	23
GTAI-A.....	23
STAI.....	24
Procedimiento de recolección de datos.....	25
Procedimiento de análisis de datos.....	25
5. Resultados.....	27

# ANSIEDAD ANTE A LOS EXÁMENES Y PERFECCIONISMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Bibiana Fernández – Licenciatura en Psicología

Características sociodemográficas .....	27
Ansiedad ante los exámenes: datos descriptivos.....	30
Ansiedad Estado/Rasgo: datos descriptivos.....	32
Perfeccionismo: datos descriptivos.....	33
6. Discusión.....	44
Limitaciones.....	47
7. Conclusión .....	48
Recomendaciones .....	50
Referencias Bibliográficas .....	51
Anexo.....	54
Consentimiento informado .....	55
Cuestionario Sociodemográfico .....	56
APS-R Almost Perfect Scale - Revised.....	57
GTAI-A Inventario de Ansiedad frente a los exámenes.....	59
Cuestionario STAI (Estado) .....	60
Cuestionario STAI (Rasgo) .....	61
Carreras por Facultad / UNPSJB .....	62

## 1. Introducción

En el presente trabajo, se analizará la relación entre el perfeccionismo y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de nivel universitario de la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco, cuya sede principal se sitúa en la ciudad de Comodoro Rivadavia.

Tomando la definición de Spielberger, Pollans y Worden (1984, en Pitoni & Rovella, 2013) la ansiedad es una reacción emocional que consiste en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo, preocupación y activación del sistema nervioso autónomo.

La ansiedad académica hace referencia a la ansiedad ante los exámenes o durante los mismos, siendo la preocupación el componente más importante dentro de ella, ya que se ha demostrado que las personas con un alto grado de ansiedad académica son especialmente afectadas por la preocupación, fundamentalmente por la asociada a las consecuencias que aparece fracasar (Flett & Blankstein, 1994, en Eum & Rice, 2011).

Uno de los tipos de ansiedad académica es la ansiedad ante los exámenes, que es la predisposición a experimentar elevada preocupación y activación fisiológica ante situaciones de evaluación. Sus aspectos centrales se refieren a la anticipación del fracaso, sus consecuencias negativas sobre la autoestima, la valoración social negativa y la pérdida de algún beneficio esperado (Sarason & Mandler, 1952, en Piemontesi, Heredia, Furlan, Sanchez Rosas & Martínez, 2012).

Según estudios realizados, aproximadamente el 21% de los estudiantes tiene importantes manifestaciones de ansiedad cuando se enfrenta a los exámenes (Hernández, 2005 en Mayo Pais, González-Freire & Moreira Trillo, 2015), lo cual repercute negativamente en su rendimiento ante los exámenes y puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos (Álvarez, Aguilar & Lorenzo, 2012).

Asimismo, el perfeccionismo puede ser definido como expectativas extremadamente altas en relación a un conjunto de normas muy elevadas de desempeño, que se acompañan de autoevaluaciones sumamente críticas y un considerable temor al fracaso (Flett, Hewitt, Blankstein & Mosher, 1991; Flett, Blankstein, Hewitt & Koledin, 1992; Thompson, Davis & Davidson, 1998, en Pitoni & Rovella, 2013).

Algunos estudios señalan que el 70% de los estudiantes universitarios evaluados presentan rasgos perfeccionistas (Arana, Scappatura, Miracco, Elizathe, Ruztein & Keegan, 2009). Esta realidad, sumada a la escasez de investigaciones sobre perfeccionismo, tanto en Argentina como en otros países de habla hispana dan cuenta de la importancia de que se realicen nuevos estudios sobre el tema en nuestro país, que pueden contribuir al estudiantado universitario que consideran perjudicada su performance o incluso muchas veces desisten de

atravesar situaciones de evaluación (González, Rovella, Cubas, Peñate & Ibañez, 2002, en Pitoni & Rovella, 2013).

Diversas investigaciones han descubierto que a medida que el perfeccionismo aumenta se asocia con un gran número de problemas clínicos, como depresión, ansiedad, trastornos de personalidad, entre otros, incluso diferentes estudios afirman que el perfeccionismo puede asociarse a la psicopatología en general (Arana, Scappatura, Miracco, Elizathe, Ruztein & Keegan, 2009).

Este trabajo tiene como finalidad realizar un aporte para que la performance del estudiantado se vea potenciada y evitar la deserción universitaria, la procrastinación de tareas académicas; y para prevenir las patologías psicológicas que están altamente correlacionadas con el perfeccionismo y con la ansiedad ante los exámenes.

### **Pregunta de Investigación**

Lo que se plantea como pregunta de investigación del presente estudio es; ¿qué relación existe entre el perfeccionismo y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios?

### **Objetivo General**

- Analizar si existe relación entre el perfeccionismo y la ansiedad frente a los exámenes de los estudiantes universitarios.

### **Objetivos Específicos**

- Comparar la Ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios de Comodoro Rivadavia en distintas condiciones, entre aquellos que se encuentran en instancias de exámenes finales y los que están en período de cursada regular.
- Describir el Perfeccionismo en relación a la Ansiedad Rasgo/Estado en los estudiantes universitarios.
- Describir la Ansiedad frente a los exámenes en relación a la Ansiedad Rasgo/Estado en los estudiantes universitarios.
- Analizar la Ansiedad ante los exámenes, el Perfeccionismo y la Ansiedad Rasgo/Estado de los alumnos, en relación a la facultad a la que pertenecen.
- Analizar la Ansiedad ante los exámenes, el Perfeccionismo y la Ansiedad Rasgo/Estado por género.

### **Hipótesis**

Existe una asociación positiva entre en perfeccionismo y ansiedad frente a los exámenes en los estudiantes universitarios.



## **2. Marco teórico**

### **Ansiedad**

La ansiedad es un concepto que trasciende culturas y geografía, se puede precisar como definición general donde diferentes autores concuerdan en considerarla como una reacción emocional, implicando sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo, preocupación y activación del sistema nervioso autónomo (Spielberger, Pollans & Worden, 1984). Asimismo es considerada como característica relevante, que la misma puede darse a corto plazo (estado/ansiedad) o a largo plazo (rasgo/ansiedad) (Spielberger, 1983, en Onyeizugbo, 2010).

También la ansiedad es un estado que se caracteriza por la presencia de sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión que surgen a causa de amenazas reales o imaginarias que anticipa el sujeto (Navas, 1989, en Álvarez, Aguilar & Lorenzo, 2012).

Spielberger, Pollans y Worden (1984) consideran la ansiedad como una reacción emocional que consiste en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo, preocupación y activación del sistema nervioso autónomo del individuo que la experimenta. Es por lo mencionado que las personas altamente ansiosas advertirán una atención exagerada a las señales evaluativas y a los sentimientos de arousal fisiológico, sumado a una elevada preocupación sobre su habilidad de conseguir un alto rendimiento (Zeidner, 1998).

Lazarus (1991) caracteriza el estado de ansiedad como una emoción desagradable en razón de las demandas que se perciben como amenazantes, por lo cual una evaluación cognitiva de la amenaza es un prerrequisito para experimentar esta emoción.

Es importante diferenciar el estado de ansiedad de la ansiedad de rasgo, la cual es definida por Onyeizugbo (2010) como un rasgo que refleja cierta tendencia estable a responder con ansiedad anticipatoria a situaciones amenazantes.

### **Ansiedad ante los exámenes**

Bauermeister (1989), considera la ansiedad ante los exámenes como un rasgo de personalidad. Hay personas más propensas a la ansiedad en las situaciones de examen, por lo cual esa ansiedad ante el examen se puede conceptualizar como un rasgo de personalidad específico frente a esa situación, mientras que otras perciben la situación de examen como potencialmente amenazante y esto les genera un estado de ansiedad, que una vez pasado el mismo desaparece (Spielberger, 1980, en Álvarez, Aguilar & Lorenzo, 2012).

En un principio, el constructo ansiedad ante los exámenes fue definido como una emoción que permitiría anticipar eventos potencialmente aversivos para el individuo, teniendo como fin su preservación y evitando o manteniendo bajo control los eventuales daños que esos eventos pudieran ocasionarle (Mandler & Saranson, 1952 en Furlan, 2013).

Otra conceptualización es definida en función a la disposición de la personalidad relativamente estable que tiene lugar cuando los padres sostienen expectativas académicas extremadamente altas con respecto a sus hijos (Hill, 1972; Saranson, Davidson, Lighthall, Waite & Ruebush, 1960, en Escolar-Llamazares & Serrano-Pintado, 2014).

Más tarde, este constructo fue considerado como una respuesta de ansiedad situacional y se estableció dentro del mismo una división que se mantiene actualmente, en dos factores: cognitivo, que responde a la preocupación o falta de confianza en sí mismo y fisiológico, que refiere a los aspectos de la emocionalidad (Liebert & Morris, 1967, en Escolar-Llamazares & Serrano-Pintado, 2014).

En la década del 70, se definió a la ansiedad ante los exámenes como un rasgo de ansiedad específico ante una determinada situación, donde las personas con alta ansiedad frente a los exámenes responden ante la amenaza evaluativa con mayores incrementos en la ansiedad/estado que aquellas con niveles bajos. Años después se sugirió que la ansiedad ante los exámenes era un constructo multidimensional, ya que el mismo se encontraría compuesto por componentes cognitivos, emocionales, conductuales y fisiológicos (Saranson, 1984).

Décadas más tarde, Carver y Scheier (1991) estimaron al concepto de ansiedad ante los exámenes como un reflejo de la existencia de un conflicto entre valores de referencia que compiten entre sí o como una forma de autoimpedimento empleada para conservar la propia valía ante un potencial fracaso (Covington, 1992, en Escolar-Llamazares & Serrano-Pintado, 2014).

La dimensión cognitiva de este constructo ha sido el centro de atención en este siglo, esto se debe a que el mismo representa una completa diversidad del concepto de preocupación para dicha definición, considerándose un constructo similar al rasgo por su relativa estabilidad (Cassady & Johnson, 2002).

De este modo, el concepto ansiedad frente a los exámenes se ha utilizado para hacer referencia a dos aspectos diferentes aunque relacionados los cuales son el rasgo y el estado de ansiedad (Zeidner, 1998, 2007, en Escolar-Llamazares & Serrano-Pintado, 2014).

Con respecto al campo cognitivo, Gutiérrez (1996) establece que la ansiedad frente a los exámenes comprende una serie de preocupaciones relacionadas con la posibilidad de no aprobar y obtener un rendimiento inferior al esperado y sus potenciales consecuencias. Mientras que en el campo subjetivo, las valoraciones y atribuciones que el estudiante realice de su fracaso pueden disminuir su autoestima y generarle sentimientos de incompetencia que incrementen su malestar subjetivo, contribuyendo esto a que abandone la carrera o se demore indefinidamente en su progreso.

En referencia a lo expuesto, Zeidner (1998) estima la existencia de un subtipo de estudiantes con elevada ansiedad frente a los exámenes los cuales son propensos a crear situaciones perjudiciales para sí mismos, que procrastinan o estudian de manera deficiente.

## **Perfeccionismo**

Según el diccionario de la Real Academia Española el perfeccionismo es definido como la tendencia a mejorar indefinidamente un trabajo sin definirse a considerarlo acabado (RAE, 2001).

El perfeccionismo es un fenómeno multidimensional en nuestra cultura, acercándonos a la primera definición realizada por Hollender (1978) quien la determina como la práctica de la demanda a sí mismo como a los otros, buscando una mayor calidad en los resultados de la que realmente es exigida en la situación.

La conceptualización de esta variable hace referencia a un conjunto de normas, reglas, criterios y estándares extremadamente elevados de desempeño del individuo, siendo estas autoevaluaciones sumamente críticas para la persona (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990). Asimismo Pitoni y Rovella (2013) determinan que dichas normas se encontrarían en plena concordancia con un alto grado de temor al fracaso.

Posteriormente, se definió al perfeccionismo como una “red de cogniciones”, que incluía expectativas, interpretaciones de los eventos y evaluaciones de uno mismo, como también de los otros. Asimismo los estudios han demostrado que un mayor perfeccionismo conlleva un aumento de ansiedad y del ánimo depresivo, que resulta más sólido en consecuencia (Burns, 1980, en Shafran & Mansell, 2011).

En la actualidad, el perfeccionismo tiene sus raíces en la interacción con padres que son perfeccionistas y demandan lo mismo de sus hijos (Frost, Lahart & Rosenblate, 1991, en Shafran & Mansell, 2011).

Es importante destacar que existen dos tipos de perfeccionismo: el perfeccionismo adaptativo y el perfeccionismo desadaptativo. Si bien ambos están relacionados con el establecimiento y mantenimiento de altos estándares, la diferencia entre ellos es la incapacidad de los individuos con perfeccionismo desadaptativo de sentirse satisfechos ante cualquiera de sus esfuerzos, debido a su creencia rígida e inflexible de que no pueden alcanzar sus metas con éxito. Por el contrario, las personas con perfeccionismo adaptativo son capaces de obtener satisfacción y placer de sus intensos esfuerzos junto con la habilidad de ser flexibles en sus metas, cuando es necesario (Hamachek, 1978).

Investigaciones que estudiaron el constructo de perfeccionismo (Slaney & Ashby, 1996 en Arana et al., 2014), encontraron que cuando se les pedía a los perfeccionistas que describieran y definieran el perfeccionismo, aludían principalmente a sus altos estándares personales. Estos últimos se corresponderían con los aspectos adaptativos de dicho rasgo, mientras que la discrepancia, que es la distancia percibida entre los propios estándares y el desempeño real obtenido, representaría el aspecto desadaptativo o negativo del perfeccionismo (Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby, 2001). De acuerdo con esto, un perfil de perfeccionismo se caracteriza por la combinatoria de ambas variables: los perfeccionistas adaptativos presentarían altos estándares de desempeño y una baja discrepancia, a diferencia de los perfeccionistas desadaptativos, que mostrarían altos estándares de desempeño y un alto nivel de discrepancia (Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby, 2001).

### **Escalas para medir el Perfeccionismo**

Las dos escalas más utilizadas para medir este constructo conceptualizaron al perfeccionismo como una característica de la personalidad problemática que necesita ser modificada. Ambas escalas se llamaron “Escala Multidimensional de Perfeccionismo” y fueron desarrolladas por dos equipos distintos de investigadores: FMPS, Frost, et al., 1990 y HMPS, Hewitt y Flett (1991, en Bieling Israeli & Antony, 2004).

Frost, Marten, Lahart y Rosenblate (1990) fueron los primeros en desarrollar una medida diseñada específicamente para medir las dimensiones del perfeccionismo, partiendo de la hipótesis de que este constructo estaba compuesto por 6 dimensiones: tendencia a reaccionar negativamente a los errores y de tomarlos como fracasos (preocupación sobre los errores); tendencia a dudar de la propia performance (dudas acerca de las acciones); tendencia a fijarse estándares demasiado elevados y darle excesiva importancia a la propia evaluación (estándares personales); tendencia a percibir a los propios padres como teniendo altas expectativas (expectativas parentales); tendencia a percibir a los propios padres como demasiado críticos (críticas parentales) y, por último, tendencia a enfatizar en la importancia del orden y la organización (organización).

Por su parte, Hewitt y Flett (1991, Bieling Israeli & Antony, 2004) percibían al perfeccionismo como un constructo multidimensional con contenido interpersonal e intrapersonal, por lo cual su escala tenía tres dimensiones: perfeccionismo auto-orientado (establecimiento de estándares personales excesivos y evaluar rigurosamente el comportamiento de uno mismo), perfeccionismo orientado a otros (expectativas de perfección que uno tiene para los demás) y perfeccionismo prescripto socialmente (percepción de que las

otras personas esperan que uno sea perfecto y que esos otros son como jueces punitivos) (Bieling, Israeli & Antony, 2004).

Si bien tradicionalmente se ha considerado al perfeccionismo como un rasgo caracterológico esencialmente negativo, existen evidencias que sugieren que también existe un aspecto positivo de este constructo. Por lo cual, el equipo dirigido por Robert Slaney desarrolló la escala "Almost Perfect Scale Revised" (Arana, Keegan & Rutzstein, 2009), que es justamente la que se utilizará en la presente investigación, en su versión validada y adaptada al contexto de estudiantes universitarios argentinos.

### **Perfeccionismo en estudiantes universitarios**

El entorno universitario es considerado un ámbito en el que predomina la competitividad y la exigencia personal, es por ello que diferentes estudios se han abocado a la problemática siendo por esto una dimensión de personalidad especialmente relevante en estudiantes universitarios. Los rasgos perfeccionistas en estudiantes a través de diferentes estudios han demostrado que un alto porcentaje de estudiantes exhiben rasgos perfeccionistas, dichos rasgos se hacen evidentes a través de comportamientos tales como la meticulosidad en el estudio, una excesiva preocupación por obtener altos niveles de rendimiento, preocupación por el fracaso académico, sumado a la postergación de atravesar situaciones donde puedan ser evaluados (Blankstein, Dunkley & Wilson, 2008).

### **Ansiedad y perfeccionismo**

Existen investigaciones empíricas que confirman la presencia de una asociación positiva entre el perfeccionismo y ambos tipos de ansiedad: ansiedad/rasgo y ansiedad/estado (Flett, Hewitt, Endler & Tassone, 1994).

Los estudios realizados por estos investigadores sirvieron para clarificar la asociación entre las dimensiones del perfeccionismo y la ansiedad como estado y como rasgo. El hallazgo más importante fue la asociación entre la preocupación cognitiva y los componentes de la ansiedad/estado. Asimismo son escasas las asociaciones consistentes entre las diferentes dimensiones del perfeccionismo y la ansiedad/rasgo. Sin embargo, los últimos estudios confirman la inexistencia de asociación entre ansiedad/estado y perfeccionismo adaptativo, pero sí con ansiedad/rasgo, por lo cual se asume que el perfeccionismo tiene relación con una cuestión caracterológica más que sintomática (Arana, Scappatura, Lago & Keegan, 2007, en Pitoni & Rovella, 2013).

Diferentes autores consensuaron que dentro de los tipos de perfeccionismo desadaptativo se encuentra el perfeccionismo prescripto socialmente y la discrepancia, las

cuales se asocian positivamente con la ansiedad ante los exámenes en general (Mills & Blankstein, 2000; Stoeber, Feast & Hayward, 2009, en Eum & Rice, 2011).

### **Ansiedad ante los exámenes y perfeccionismo**

La ansiedad es generadora de situaciones de dificultad en el mantenimiento de la atención y de la concentración, Estos factores conjuntamente con los cambios que se dan a nivel fisiológico a causa de la ansiedad pueden producir sensaciones tales como taquicardia, mareo, ruboración, tensión estomacal o sudoración, lo cual al ser percibido desencadena a su vez más ansiedad (Damasio, 2006, Fernández, García, Jiménez, Martín & Domínguez, 2004, en Pitoni & Rovella, 2013).

A su vez, dichas variables se encuentran en plena relación con el constructo multidimensional de perfeccionismo, ya que se produce una relación de correlación positiva entre ambas. Asimismo, los factores de la escala de perfeccionismo que se refieren a la excesiva preocupación por los errores, a las dudas sobre la calidad de las propias acciones, las críticas por parte de los padres, la percepción de una actitud paterna muy crítica y los elevados estándares personales propias de este constructo, fueron los que evidenciaron mayor correlación con la ansiedad ante los exámenes, mientras que las preferencias por el orden y la organización no se vincularon con el perfeccionismo, en tanto factores propios de este constructo (Pitoni & Rovella, 2013).

### **3. Estado del Arte**

Se realizó una revisión bibliográfica con el objetivo de obtener una aproximación al estado de conocimiento sobre ansiedad ante a los exámenes y perfeccionismo en estudiantes universitarios.

Para este trabajo se tomaron en cuenta las investigaciones de fuentes como Google Académico, Ebsco, Scielo, Redalyc y Medline, en las que se emplearon los términos de búsqueda tanto en inglés como en español de:

“Ansiedad ante los exámenes”, “perfeccionismo en estudiantes universitarios”, “ansiedad en estudiantes”, “ansiedad”, “anxiety”, “test anxiety”, “perfectionism”, “test anxiety in university students”, “perfectionism in university students”.

Como criterios de recorte se tuvieron en cuenta la antigüedad de los artículos, debiendo ser esta menor a cinco años, la población que se tomó como muestra, debiendo acotarse el universo a estudiantes universitarios y que sean contrastables empíricamente.

A partir de una lectura y análisis exhaustivo de la información encontrada en los artículos, se seleccionaron ocho estudios considerados los más significativos para este trabajo, y que se precisarán a continuación.

#### **3-a. Ansiedad ante los exámenes**

Llamazares y Pintado (2014) realizaron una amplia revisión bibliográfica, luego de la cual conceptualizaron a la ansiedad ante los exámenes como un tipo de específico de ansiedad que refleja la predisposición a manifestar respuestas de ansiedad en situaciones educativas en la que los individuos se sienten evaluados, siendo ésta llamada ansiedad de rasgo ante los exámenes.

También mencionan la ansiedad irracional, la cual invade a los estudiantes a través de un miedo debilitante que tiene como consecuencia una ejecución académica inferior a la óptima, convocando en algunas oportunidades a conductas de evitación. Siendo la finalidad del estudio es entrenar en estrategias de afrontamiento de la ansiedad a los estudiantes con ansiedad ante los exámenes irracional (Llamazares & Pintado, 2014).

Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) consideraron que los estudiantes en época de exámenes experimentan altos niveles de ansiedad, repercutiendo esto negativamente en el rendimiento académico, exponiéndolos a un desequilibrio de su salud al vivenciar del proceso de evaluación. Asimismo, la existencia de sentimientos de malestar en el momento de estudio o pensar en el examen es una ansiedad que los autores definen como anticipatoria, a diferencia de la situacional que se refiere a la ansiedad que acontece durante el examen.

Los autores concuerdan en sus investigaciones que la ansiedad facilita el rendimiento en la tareas fáciles y puede empeorar en la difíciles, asimismo consensuan con otras investigaciones, que diferentes factores tales como; el tipo de examen, la duración del mismo, la clase de desarrollo que este exija o la cantidad de evaluadores tendrán efectos en los estudiantes, tanto en la valoración y significación personal como en su ejecución repercutiendo en el nivel de ansiedad (Álvarez, Aguilar & Lorenzo, 2012).

El género femenino según Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) presenta mayores niveles de ansiedad ante los exámenes que los varones, como así también es mayor la cantidad de mujeres que manifiestan ansiedad. También concluyen que el tiempo de estudio y las manifestaciones cognitivas de ansiedad no son independientes, ya que las personas que más estudian son las que manifiestan mayor ansiedad. Siendo éste un resultado inesperado para esta población, ya que se esperaba una relación inversa entre tiempo de estudio y ansiedad ante los exámenes. Así, los resultados indican que muchos sujetos que estudian poco presentan baja ansiedad.

Por otro lado, los sujetos con niveles altos de ansiedad pueden llegar a los mismos resultados que los que no muestran un nivel tan alto, pero realizarán la tarea con un mayor esfuerzo que los otros y tardarán más tiempo, además del sufrimiento que supone trabajar bajo niveles excesivos de ansiedad (Álvarez, Aguilar & Lorenzo, 2012).

Los instrumentos utilizados en este estudio son el Inventario de Estrés Académico (I.E.A.) que se diseñó a partir de la información recogida entre los estudiantes, usuarios del Servicio de Psicología Aplicada de la Facultad de Psicología de la U.A.M. que habían solicitado participar en el Programa de Entrenamiento en Técnicas de Estudio (Hernández, Polo y Pozo, 1991) y en el Programa de Entrenamiento de Afrontamiento a Exámenes Universitarios (Hernández, Polo y Pozo, 1994). Este Inventario fue diseñado específicamente para la evaluación del estrés académico universitario, y consta de 11 situaciones potencialmente generadoras de estrés, tales como la realización de un examen, la exposición de trabajos en clase, la intervención en el aula, el subir al despacho del profesor en horas de tutorías, la sobrecarga académica, la masificación de las aulas, la falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, la competitividad entre compañeros, la realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura, la tarea de estudio y el trabajar en grupo. Para cada una de las situaciones los sujetos tienen que valorar de 1 a 5 (donde 1 representa Nada de estrés y 5 Mucho estrés). También se utilizó un Cuestionario “ad hoc” compuesto por 7 ítems, referentes a tiempo de estudio, calificaciones medias obtenidas en diferentes tramos educativos y titulación.



### **3-b. Perfeccionismo**

El trabajo realizado por Arana, Scappatura, Miracco, Elizathe, Rutzstein y Keegan (2010) relaciona el perfeccionismo en sus tres dimensiones, (altos estándares, orden y discrepancia) y calidad de vida percibida en muestras de estudiantes de la ciudad de Buenos Aires, que cursan las carreras de Psicología, Medicina e Ingeniería.

En consecuencia los resultados demostraron altos valores de discrepancia correlacionan con valores bajos de calidad de vida percibida. Esto implica que aquellos estudiantes que tienen la percepción de no alcanzar los estándares que se proponen, perciben a su vez su calidad de vida como insatisfactoria. En este sentido podría decirse que la discrepancia estaría asociada no solamente a malestar psicológico, sino además a una percepción de calidad de vida insatisfactoria. Por otra parte, una de las variables consideradas representantes del aspecto positivo del perfeccionismo – orden- se asocia de manera significativa con una percepción de calidad de vida satisfactoria para la muestra global. Sin embargo, no sucede lo mismo con altos estándares, también considerada una dimensión positiva del perfeccionismo (Arana, Scappatura, Miracco, Elizathe, Rutzstein & Keegan 2010).

Utilizando el instrumento Almost Perfect Scale Revised (APS-R) de Slaney et al., (2001); adaptación por Arana et al., (2009), compuesto por 23 reactivos distribuidos en 3 subescalas: estándares, orden y discrepancia, con formato de respuesta tipo Likert con 7 opciones, indicando grado de acuerdo con las afirmaciones, con el fin de discriminar perfiles adaptativos y desadaptativos de perfeccionismo. Y por último, el Inventario de Calidad de Vida Percibida (Mikulic, 2006), que se trata de un inventario que permite evaluar percepción de calidad de vida a través de 18 áreas (por ejemplo, salud, religión, finanzas). Evalúa el grado de importancia y satisfacción para cada una de ellas.

Según los autores, la conjunción entre unos estándares elevados y poco flexibles, y una discrepancia excesiva con respecto a la propia evaluación de los mismos, estaría determinando los perfiles de perfeccionismo que requerirían ayuda psicológica. Estas deducciones apoyan la idea de orientar las intervenciones psicoeducativas a la disminución de la discrepancia y no de los altos estándares o el orden (Arana, Scappatura, Miracco, Elizathe, Rutzstein & Keegan 2010).

Adicionalmente Arana, Galarregui, Miracco, Partarrieu, De Rosa, Lago, Traiber, Nussold, Rutzstein y Keegan (2014) analizaron la relación entre los perfiles de perfeccionismo y desempeño académico en una muestra de estudiantes universitarios de Buenos Aires. Determinando la existencia de una asociación estadísticamente significativa entre perfiles de perfeccionismo y el desempeño académico, ya que creen que el rendimiento académico diferirá

en función del estilo de perfeccionismo que posea cada estudiante. Para ello se aplicó el instrumento Almost Perfect Scale Revised (APS-R) de Slaney et al., 2001; adaptación por Arana et al., 2009).

La evidencia encontrada en la investigación es que los estudiantes con un perfil de perfeccionismo adaptativo obtuvieron las puntuaciones más elevadas en la variable promedio académico general percibido, al mismo tiempo que evidenciaron una menor cantidad de exámenes adeudados. Otro hallazgo refiere a una correlación positiva entre los altos estándares y el desempeño académico, mientras que la discrepancia se correlacionaría de manera negativa con el mismo. Se evidenció el impacto del perfeccionismo en su dimensión desadaptativa sobre el desempeño académico de los estudiantes (Arana, Galarregui, Miracco, Partarrieu, De Rosa, Lago, Traiber, Nussold, Rutzstein & Keegan 2014).

A pesar de tener seis años de antigüedad, la investigación realizada por Arana, Scappatura, Miracco, Elizathe, Ruztein y Keegan (2009) resulta relevante para este estudio, ya que la misma se propone conocer mejor al perfeccionismo y su relación, tanto con el malestar, como con el bienestar psicológico.

En el citado estudio, los autores determinan que los perfiles de perfeccionismo presentes en los estudiantes universitarios de Psicología, pueden variar entre los estudiantes con un perfil de perfeccionismo adaptativo y los que tiene un perfil de perfeccionismo desadaptativo, lo cual está en íntima asociación con la variable discrepancia (característica del perfeccionismo desadaptativo), el malestar psicológico (relacionado con sintomatología ansiosa y depresiva) y el bienestar psicológico (evaluado como percepción de calidad de vida). El estudio demuestra un mayor número de perfeccionistas desadaptativos, que adaptativos (Arana et al., 2009).

Por otro lado, la discrepancia se asocia significativa y positivamente con las variables ligadas al malestar psicológico y negativamente con las variables relativas al bienestar psicológico. En este sentido, el concepto de discrepancia surge como un poderoso constructo psicológico para discriminar a los sujetos con malestar psicológico (Arana et al., 2009).

La muestra participó a través de un estudio socio-demográfico y de una serie de instrumentos psicométricos, como el Almost Perfect Scale Revised (Slaney et al., 2001, en proceso de adaptación: Arana, Scappatura, Lago & Keegan, 2006), que es una escala compuesta por 23 reactivos distribuidos en tres subescalas: altos estándares, orden y discrepancia; Beck Depression Inventory Second Edition (Beck, Steer & Brown, 2006), que es un inventario de 21 ítems que evalúa la severidad de la depresión en adultos y adolescentes mayores de 13 años; State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg & Jacobs, 1983), utilizando la versión traducida y adaptada por Nora Leibovich de Figueroa

(1991), este inventario incluye dos partes destinadas a evaluar tanto el estados, como el rasgo de ansiedad, incluyendo cada una 20 ítems con un diseño de 4 categorías posibles de respuesta; Inventario de Calidad de Vida Percibida (Mikulic, 2006), que evalúa la percepción de la calidad de vida a través de 18 áreas y el grado de importancia y satisfacción para cada una de ellas y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (Casullo, 2002), que incluye 13 ítems agrupados en 4 factores: aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos.

### **3-c. Ansiedad y perfeccionismo**

Las investigaciones que utilizaron escalas multidimensionales de perfeccionismo, confirman una relación entre perfeccionismo y ansiedad (Flett et al., 1991; Frost et al., 1990, en Pitoni & Rovella, 2013).

Dentro de este marco Gnilka, Ashby y Noble (2012) examinan los procesos de afrontamiento y los niveles de ansiedad entre diferentes grupos: los perfeccionistas desadaptativos, los perfeccionistas adaptativos y los no perfeccionistas. Considerando una diferencia básica entre los dos tipos de perfeccionistas: la imposibilidad de los perfeccionistas desadaptativos en obtener algún tipo de satisfacción de sus esfuerzos, ya que están convencidos y creen firmemente que no pueden cumplir sus metas con éxito.

En consecuencia los perfeccionistas adaptativos presentan niveles menores de ansiedad/estado y de escape/evitación, que los perfeccionistas desadaptativos y los no perfeccionistas. Teniendo en cuenta que los perfeccionistas desadaptados presentan un nivel superior en confrontación y aceptación de responsabilidad que los no perfeccionistas y niveles muy superiores en aceptación de responsabilidad, alejamiento y autocontrol que los perfeccionistas adaptativos. Concluyendo en que los perfeccionistas desadaptativos exponen niveles muy superiores de ansiedad y exhiben un mayor uso de estrategias de afrontamiento menos saludables, lo cual media la relación entre el perfeccionismo desadaptativo y la ansiedad (Gnilka, Ashby & Noble 2012).

Para medir el constructo multidimensional de perfeccionismo se aplicó la escala APS-R (Slaney et al., 2000), que consta de 23 ítems, a través de tres subescalas: normas, orden y discrepancia; también se administró la escala STAI (Spielberger et al., 1983), sólo utilizando la subescala de ansiedad/rasgo que mide 20 ítems auto-reportados; y la WOC-R (Folkman & Lazarus, 1985) que contiene 66 ítems diseñados para medir un amplia gama de procesos de afrontamiento.

### **3-d. Ansiedad ante los exámenes y perfeccionismo**

Pitoni y Rovella (2013) enfocan sus investigaciones en comprobar la correlación entre perfeccionismo y ansiedad ante los exámenes. Es por ello que consideran la ansiedad como un conjunto de procesos adaptativos y reacciones defensivas innatas que pueden provocar a mayor intensidad trastornos mentales, conductuales y psicofisiológicos.

Asimismo las situaciones de exámenes son fuentes generadoras de ansiedad asociada al perfeccionismo, encontrándose en los mismos resultados positivos y significativos. Aseverando que el perfeccionismo incide directamente en la ansiedad ante los exámenes, ya que a mayor nivel de perfeccionismo existen mayores niveles de ansiedad ante los exámenes (Pitoni & Rovella, 2013).

Los instrumentos que permitieron demostrarlo fueron Frost Multidimensional Perfectionism Scale (Frost y cols., 1990), basado en 35 ítems que se refieren a seis factores: preocupación por los errores, normas personales, expectativas parentales, críticas parentales, dudas acerca de las acciones y organización (Pitoni & Rovella 2013).

Otro instrumento que permite medir las características comportamentales del problema es el Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (Valero, 1999), compuesto por 50 ítems y centrado en la descripción de cuatro factores: respuestas efectivas de evitación que se dan en los exámenes, respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen, respuestas fisiológicas que efectivamente le ocurren al estudiante en ese momento y situaciones o tipos de exámenes más frecuentes.

Las evidencias demuestran que el género femenino cursa con mayor preocupación antes o durante la situación de evaluación, ya que exhiben más respuestas fisiológicas frente al examen, siendo éstas quienes exhiben mayor ansiedad ante los exámenes en relación a los hombres (Pitoni & Rovella 2013).

Por otro lado, Eum y Rice (2010) consideraron la preocupación como una expresión cognitiva acerca de la propia performance, siendo esta el componente más importante de la ansiedad ante los exámenes que incide en el desempeño académico.

Examinaron la asociación entre la ansiedad entre los exámenes, las diferentes dimensiones del perfeccionismo y las orientaciones en cuanto a lograr las metas, estableciendo la relación entre estos tres constructos y la performance académica (Eum & Rice 2010).

Las personas con mayores niveles de ansiedad ante los exámenes son especialmente afectados por la preocupación, específicamente por la preocupación asociada a las consecuencias de fracasar. Comprobándose que los perfeccionistas desadaptativos mostraron un patrón alto de evasión en la orientación hacia la consecución de la meta y que los

perfeccionistas desadaptativos exhibieron niveles más altos de ansiedad ante los exámenes (Eum & Rice 2010).

Es por ello que los estudiantes con mayor nivel de ansiedad ante los exámenes tienen performances menos exitosas, siendo más propensos a ser perfeccionistas desadaptativos y exponiendo mayor evitación en la consecución de sus metas, que aquellos estudiantes con menor nivel de ansiedad ante los exámenes. No se encontraron evidencias en función a la relación entre perfeccionismo adaptativo y ansiedad ante los exámenes. Un hallazgo accidental de los autores dentro de la investigación se reflejó en la de la tarea cognitiva la cual aumenta notablemente la ansiedad ante los exámenes (Eum & Rice 2010).

Para medir los componentes cognitivos de la ansiedad ante los exámenes se relevó a través de la escala Cognitive Test Anxiety Scale (Cassady & Johnson, 2002), compuesta por 27 ítems. Otro instrumento aplicado fue Almost Perfect Scale-Revised (Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby, 2001), Achievement Goal Questionnaire (Elliot & McGregor, 2001), que mide aspectos referidos a la consecución de los logros. Y por último, para medir la performance académica se utilizó el Rey Auditory-Verbal Learning Test (Spreen & Strauss, 1991), que es una lista de 45 palabras simples que los participantes debían recordar, a la hora de realizar el test.

## **4. Metodología de Obtención y Procesamiento de la Información**

### **4.1 Diseño Metodológico**

El diseño de este estudio es de investigación transversal, ya que se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, mediante un diseño no experimental cuantitativo, no probabilístico y con una finalidad aplicada. El objetivo es descriptivo-correlacional, utilizando fuentes primarias para la recolección de datos.

### **4.2 Muestra**

El presente estudio se realizó en la ciudad de Comodoro Rivadavia. Según el Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas (INDEC, 2010), la población de Comodoro Rivadavia es de 173.266 habitantes.

La muestra seleccionada es de estudiantes universitarios en etapa de evaluación y de aquellos que no se encuentren en instancia de examen.

La muestra se relevó en la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco (UNPSJB), la cual se conforma por 5 facultades y tiene su sede principal en la ciudad de Comodoro Rivadavia. Dichas facultades son: Facultad de Ciencias Jurídicas, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Facultad de Ciencias Económicas, Facultad de Ingeniería y Facultad de Ciencias Naturales.

De acuerdo a estadísticas oficiales, en el año 2014 el total de estudiantes universitarios en la UNPSJB era de 14.010 personas (Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco, 2014).

Los criterios de inclusión fueron los siguientes: estudiantes de nivel universitario de la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco, de ambos sexos, cuyas edades abarquen entre 18 y 35 años.

Los criterios de exclusión de la muestra fueron: estudiantes ingresantes o que no tengan al menos una materia aprobada o que nunca se hayan presentado a rendir un examen final.

### 4.3 Instrumentos

#### Cuestionario Sociodemográfico

Para la recolección de datos sociodemográficos de los participantes, se elaboró un breve cuestionario con el fin de obtener la siguiente información: fecha de nacimiento, sexo, ocupación, lugar de nacimiento y de residencia, carrera, materias regularizadas y aprobadas, si alguna vez fueron reprobados y si toman alguna medicación para la ansiedad y en qué dosis (Ver Anexo).

**APS-R** (Almost Perfect Scale - Revised) de Slaney, Mobley, Trippi, Ashby y Johnson (1996), traducido por Arana, Scappatura, Lago y Keegan (2006). Este instrumento mide el perfeccionismo y está compuesto por 23 ítems que se distribuyen en una escala, con formato de respuesta de tipo Likert (desde 1= fuertemente en desacuerdo, a 7= fuertemente de acuerdo). La escala presenta tres subescalas: Altos Estándares, Orden y Discrepancia. La primera subescala (7 ítems) evalúa la presencia de estándares elevados de desempeño. La segunda subescala (4 ítems) mide la preferencia por el orden y la pulcritud. La última subescala Discrepancia (12 ítems), evalúa el grado en que los entrevistados se perciben a sí mismos como incapaces para alcanzar sus propios estándares de desempeño.

Los coeficientes de estructura de todos los reactivos oscilaron entre .42 y .88 (Slaney et al., 2001). Los coeficientes alfa de Cronbach fueron .91 para Discrepancia, .85 para Altos Estándares, y .82 para Orden, indicando niveles aceptables de consistencia interna (Slaney et al. 2001). La confiabilidad test-retest osciló entre puntajes de .72 y .87 en intervalos de tres a diez semanas (Grzegorek, Slaney, Franze y Rice, 2004; Rice y Aldea, 2006). Por otra parte, la intercorrelación entre factores fue muy débil, sólo obteniendo una correlación modesta entre Altos Estándares y Orden, sugiriendo así que las dimensiones son virtualmente independientes (Slaney et al., 2001).

La validez predictiva del instrumento fue superior a otras medidas de perfeccionismo (Slaney et al., 2001). En cuanto a la evidencia externa de validez se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en AE ( $t=-2,24$ ;  $p=.02$ ;  $d=-0,33$ ) y O ( $t=-2,64$ ;  $p=.01$ ;  $d=-0,5$ ), mas no así en D. De acuerdo a los criterios de Cohen (1988), el tamaño de efecto resulta débil a moderado para estos resultados. Por otra parte, las correlaciones de las subescalas con la operacionalización de rendimiento académico fueron débiles y no resultaron significativas a nivel estadístico.

**GTAI-A** (Germán Test Anxiety Inventory) - Inventario de Reacciones Emocionales frente a los exámenes de Hoddap (1991), en su versión adaptada por Heredia et al. (2008). Esta adaptación está dirigida a estudiantes universitarios argentinos. En la misma se excluyó el ítem

30 y el ítem 4 de la versión original, por lo que la versión final del GTAI-A quedó conformada por 28 ítems ( $\alpha=.90$ ) y cuatro escalas relacionadas con las dimensiones de la ansiedad frente a los exámenes: Falta de Confianza ( $\alpha= .86$ ), Preocupación ( $\alpha= .87$ ), Emocionalidad ( $\alpha = .88$ ) e Interferencia ( $\alpha= .74$ ).

Las correlaciones entre las escalas son positivas y estadísticamente significativas, excepto entre Preocupación e Interferencia. Los mismos se responden con una opción de respuesta Likert de cuatro posiciones redactadas en términos de frecuencia temporal: nunca, casi nunca, casi siempre, siempre. La escala de Emocionalidad, compuesta por 8 ítems refiere a la percepción subjetiva de la activación fisiológica y del estado afectivo generado. La escala Preocupación, compuesta por 10 ítems indaga sobre la focalización de la atención en pensamientos referentes a las consecuencias del fracaso o la habilidad de otros respecto de la propia. La escala Interferencia, compuesta por 6 ítems busca conocer sobre los pensamientos intrusivos que desvían la atención de la tarea que se está realizando. Por último, la escala Falta de confianza, conformada por 6 ítems indaga acerca de la confianza y seguridad en uno mismo para llevar a cabo la tarea. (Heredia, Piemontesi, Furlan y Volker, 2008).

Este inventario ha demostrado aceptable confiabilidad con coeficientes alfa de Cronbach entre 0.74 y 0.90 para cada una de las subescalas y la escala total, adecuada validez conservando la estructura factorial del instrumento original, correlaciones test-criterio con el rendimiento académico de -0.34 con Interferencia y -0.29 con Falta de Confianza, y diferencias de grupos contrastados con mayores puntajes en mujeres para Preocupación, Emocionalidad y Falta de Confianza. No obstante, para verificar la estructura interna de esta versión sólo se utilizó el análisis factorial exploratorio. (Heredia, Piemontesi, Furlan y Volker, 2008).

**STAI** (State-Trait Anxiety Inventory) - Inventario Estado-Rasgo de Ansiedad de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1983), en su adaptación argentina por Leibovich de Figueroa (1991). Se trata de un inventario autoadministrable que mide la ansiedad como estado y como rasgo, y que está compuesto por 20 ítems con formato de respuesta tipo Likert con escala de cuatro puntos. El rango de puntuaciones oscila entre 20 y 60 puntos. Este instrumento fue desarrollado con la finalidad de obtener información confiable y rápida acerca de síntomas asociados con la ansiedad tales como inquietud, nerviosismo y agitación. El marco teórico está dado por el concepto de señal peligro de Freud y las concepciones de estado-rasgo de ansiedad de Catell redefinidas y elaboradas por Spielberger (Spielberger et al., 1983).

En cuanto a la confiabilidad, el coeficiente de correlación test-retest utilizado para la escala Rasgo arrojó valores razonablemente altos (.73). Dado la naturaleza transitoria de los



estados de ansiedad se hallaron para esta escala (estado) valores menores en los coeficientes alpha como medida de la consistencia interna de la prueba, obteniéndose valores de .90.

Los autores han determinado para esta prueba diferentes tipos de validez (concurrente, convergente, divergente y de constructo), a través del uso de diferentes técnicas. Así, por ejemplo, para determinar la validez de constructo se utilizó la técnica de grupos contrastados, hallándose valores disímiles entre sujetos normales y pacientes psiquiátricos, en la escala rasgo. Para la escala estado se evaluaron soldados que estaban comenzando un programa exigente de entrenamiento militar y sus puntajes fueron comparados con los hallados en una muestra de alumnos, de la misma edad, que no se encontraban bajo ninguna condición especial. Los puntajes en la escala estados fueron marcadamente más altos para los soldados. Se realizaron además medidas de correlación de estas escalas con otras escalas estado-rasgo, tales como IPAT, TMAS y A ACL, y pruebas de personalidad (MMPI). En todos los casos, la prueba ha demostrado poseer propiedad psicométrica que la hacen válida y confiable para su uso en clínica e investigación.

### **Procedimiento de recolección de datos**

La recolección de datos fue tomada durante los meses de diciembre del año 2015 y mayo del año 2016, en la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco, Sede Comodoro Rivadavia.

Una vez obtenido el consentimiento informado, se administró a los participantes la batería de test. Los instrumentos fueron administrados en momentos antes de rendir exámenes finales y en momentos libres de clases en la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco, teniendo en cuenta para el relevamiento de datos las fechas de exámenes finales, como así también los períodos de instancias no evaluativas. Se aseguró el anonimato, la confidencialidad y la participación voluntaria.

### **Procedimiento de análisis de datos**

Se volcaron los datos a una matriz de datos del programa Excel para un análisis estadístico en el programa estadístico SSPS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 21, para Windows.

Se calcularon tablas de frecuencia y porcentajes, medias y desviación típica, para las variables estudiadas y se llevaron a cabo tablas de contingencia entre variables categóricas.

Dado que la distribución de la mayoría de las variables no cumple con los criterios de normalidad, se realizaron análisis con pruebas no paramétricas, como el análisis no paramétrico U de Mann-Whitney y la coeficiente de correlación rho de Spearman.

Se realizaron análisis de medias a través de la prueba T de Student, ANOVAs (para analizar las diferencias significativas en los alumnos, de acuerdo a la facultad y al género) y pruebas post hoc (Tukey).

## 5. Presentación y análisis de los resultados

### Características sociodemográficas

Participaron de manera voluntaria y anónima 240 estudiantes universitarios de la ciudad de Comodoro Rivadavia. La muestra estuvo comprendida por un rango etario entre los 18 y 35 años. El 71% de la muestra (n=171), tenía entre 18- 23 años, el 21% entre 24 - 28 años y el 8% más de 29 años (Ver Tabla 1).

Además, el 64% (n=154) de los participantes fueron mujeres y el 36% varones (n=86). (Ver Gráfico 1)

En cuanto a la ocupación de los participantes, el 85% se dedica exclusivamente a estudiar (n=204), mientras el 15% restante (n=36) trabaja y estudia.

El 88% de los encuestados (n=211) comenzó la carrera entre los años 2011 y 2016, y el 12% (n=29) iniciaron sus estudios entre el año 2005 y 2010. Asimismo, del total de la muestra, el 87,5% de los participantes (N=210) nunca abandonaron sus estudios, mientras que el 12,5% (n=30) en algún momento abandonaron la carrera y luego la retomaron.

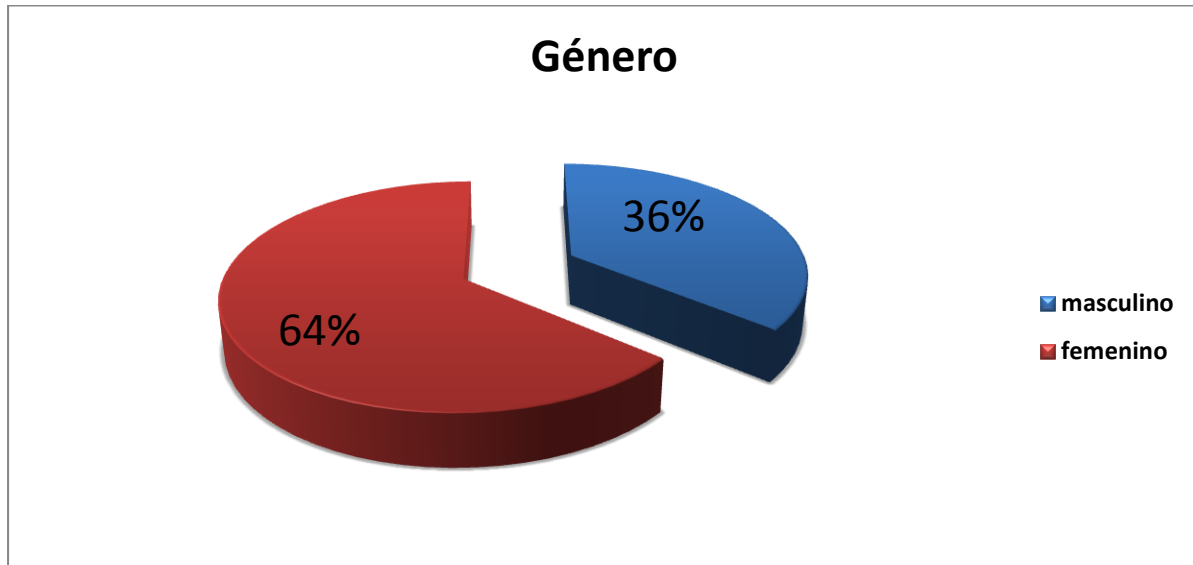
Con respecto a las materias regularizadas, el 50% de la muestra total (n=240) tenía hasta 6 materias regularizadas, el 13% (n=32) entre 7 - 9 materias y el 36% del alumnado encuestado (n=87) tenía 10 o más materias aprobadas.

El 74% del alumnado entrevistado (n=179) aprobó con final entre 4 y 6 materias. Mientras que el 19% (n=45) aprobó con final 10 o más materias y el 7% (n=16) entre 7 - 9 materias aprobadas con final. En relación a la promoción de materias, 92% (n=220) de los estudiantes encuestados promocionó hasta 6 materias, el 2% (n=6) entre 7 – 9, y el 6% (n=14) promocionó 10 o más materias.

El 80% de la muestra (n=189) reprobaron alguna vez y el 21% (n=51) no reprobaron nunca.

En función del consumo de ansiolíticos, el 99.2% (n=238) no toma ansiolíticos y el 0.8% (n=2) si los consume habitualmente. El 99.6% (n=239) no toma ansiolíticos antes de rendir y sólo el 0.4 (n=1) sí.

**Grafico 1. Distribución del género en la muestra total por porcentajes**

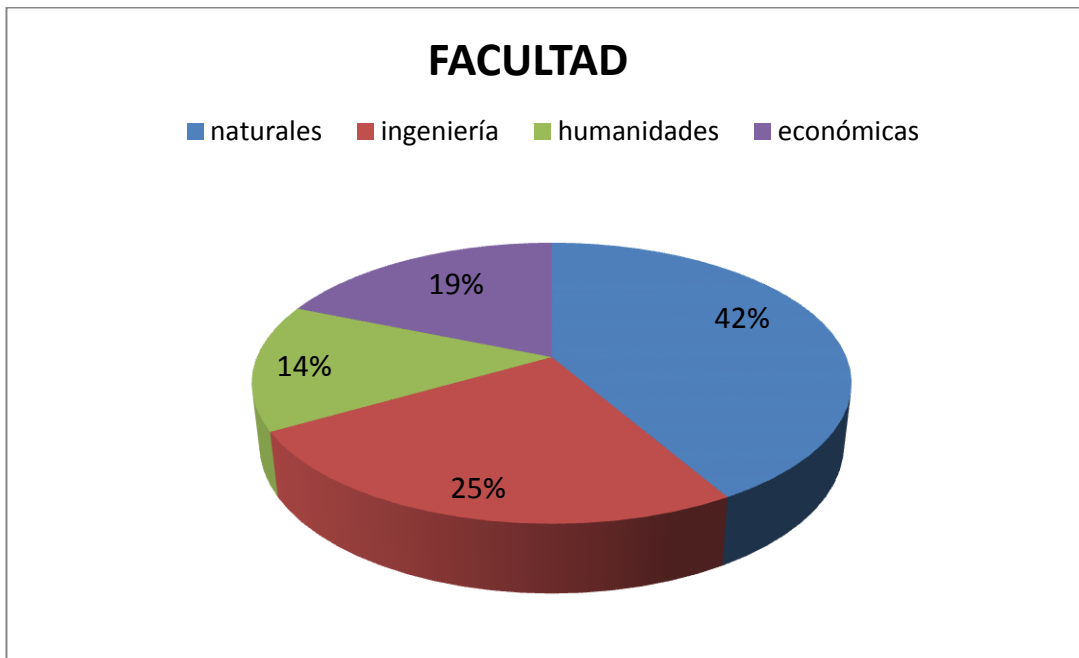


**Tabla1 - Distribución de los rangos de edad de la muestra total por porcentajes**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 18-23	171	71,3	71,3	71,3
24-28	50	20,8	20,8	92,1
más de 29	19	7,9	7,9	100,0
Total	240	100,0	100,0	

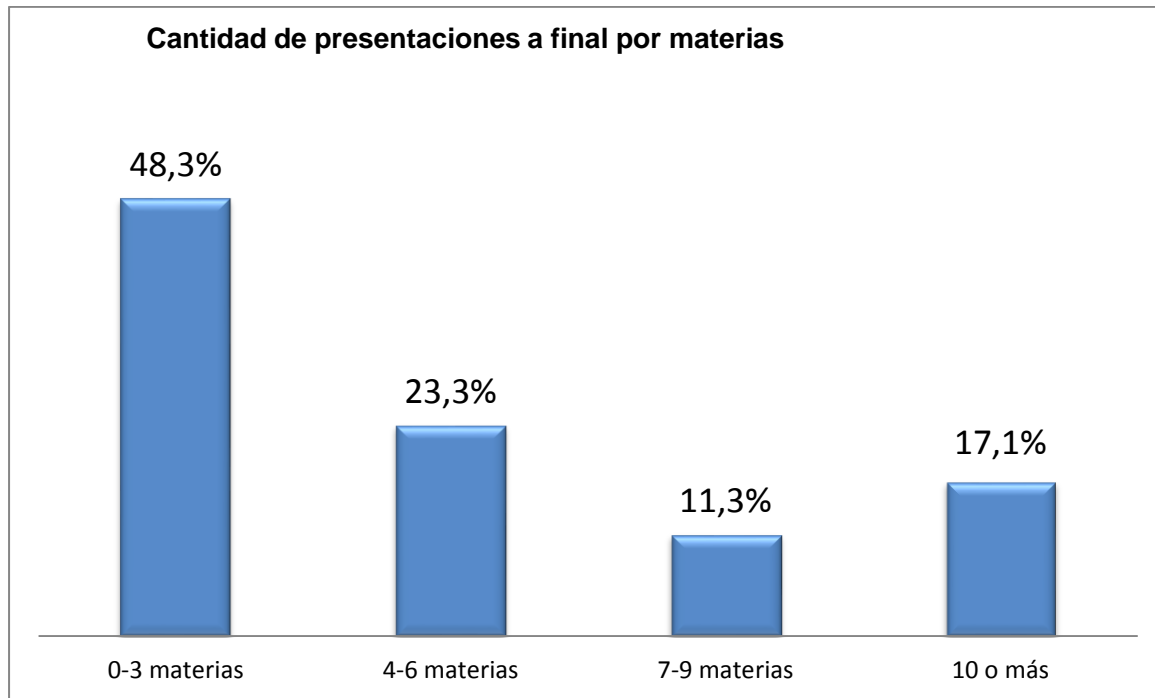
Con respecto a las facultades que componen el estudio el 42% (n=100) de los estudiantes se corresponde a la Facultad de Ciencias Naturales, mientras que el 25% (n=60) corresponde a la Facultad de Ingeniería, mientras que el 19% asiste a la Facultad de Ciencias Económicas(n=45) y el 14% restante a la Facultad de Humanidades (n=35). (Ver Gráfico 2)

**Gráfico 2 – Distribución por facultades de la muestra total por porcentajes**



En cuanto a la cantidad de veces que se presentaron a rendir examen en instancias de final, el 48% se presentó a rendir entre 0 – 3 veces por materia, el 23% entre 4-6 veces, el 17% 10 o más y el 11% entre 7 – 9 veces por materia (Ver Gráfico 2).

Gráfico 3 – Distribución de cantidad de presentaciones a final por materias



### Ansiedad ante los exámenes: datos descriptivos

En este apartado describiré el comportamiento de la escala GTAI-A, descriptivo de toda la muestra (n=240), y comparando por grupo experimental (n=80) y grupo control (n=160).

Al analizar las subescalas que evalúan ansiedad ante los exámenes, se observa que en la muestra total, la subescala Preocupación muestra medias más altas ( $X=34.97$ ) y una desviación típica de 6,30. Seguida por la subescala Emocionalidad con un media de 24.82 y una desviación típica de 6.84. Estas dos subescalas tuvieron puntuaciones medias más altas que las subescalas Falta de confianza ( $x=15.71$ ) con una desviación típica de 4.33; e Interferencia ( $x=13.69$ ) con desviación típica de 3.92 (Ver Tabla 2).

ANSIEDAD ANTE A LOS EXÁMENES Y PERFECCIONISMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
Bibiana Fernández – Licenciatura en Psicología

**Tabla 2 - Media (y desviación típica) de las subescalas de la escala GTAI-A en la muestra total**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
SubEscala Preocupación	240	12	45	34,97	6,306
SubEscala Falta de confianza	240	6	29	15,71	4,333
SubEscala Emocionalidad	240	9	40	24,82	6,844
SubEscala Interferencia	240	5	25	13,69	3,925
Escala Total	240	41	135	89,19	16,143
N válido (según lista)	240				

En el caso de la distribución de las medias por grupo, también en el grupo experimental se observaron valores más altos en la subescala Preocupación con un media de 34.45; seguida de la subescala Emocionalidad ( $x=25.26$ ), la subescala Falta de confianza ( $x=14.76$ ) y por último la subescala Interferencia ( $x=13.15$ ). Al igual que en el grupo control, donde la subescala Preocupación fue la más alta ( $x=35.23$ ), seguida por la subescala Emocionalidad ( $x=24.59$ ), Falta de confianza ( $x=16.18$ ) e Interferencia ( $x=13.96$ ). (Ver Tabla 3).

**Tabla 3–Medias de la subescalas de la escala GTAI-A del grupo experimental vs. grupo control**

grupo control vs grupo experimental		N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
grupo experimental	SubEscala Preocupación	80	16	45	34,45	6,629
	SubEscala Falta de confianza	80	6	24	14,76	4,101
	SubEscala Emocionalidad	80	11	38	25,26	6,467
	SubEscala Interferencia	80	5	22	13,15	3,548
	Escala Total	80	52	117	87,63	15,750
	N válido (según lista)	80				
grupo control	SubEscala Preocupación	160	12	45	35,23	6,143
	SubEscala Falta de confianza	160	6	29	16,18	4,381
	SubEscala Emocionalidad	160	9	40	24,59	7,034
	SubEscala Interferencia	160	5	25	13,96	4,084
	Escala Total	160	41	135	89,97	16,329
	N válido (según lista)	160				

**Ansiedad Estado/Rasgo: datos descriptivos.**

Se observará el comportamiento de la escala STAI, descriptivo de toda la muestra (n=240), y comparando por grupo experimental (n=80) y grupo control (n=160).

En cuanto al análisis de la ansiedad en la muestra total (n=240), la escala Ansiedad Estado obtuvo una media de 45.01 y la escalada Ansiedad Rasgo una media de 45.87 (Ver Tabla 4).

**Tabla 4 – Medias de las Escalas Ansiedad Rasgo/Estado en la muestra total**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Stai Estado	240	24	72	45,01	10,778
Stai Rasgo	240	22	73	45,87	9,292
N válido (según lista)	240				

En el análisis de las medias de la ansiedad en grupo experimental (n=80), se obtuvieron puntajes de 44.01 para la Ansiedad Estado y 44.69 para la Ansiedad Rasgo. En el grupo control (n=160) la media de la escala Ansiedad Estado midió 45.51 y media de la escala Ansiedad Rasgo 46.47 (Ver tabla 5).

**Tabla 5 – Medias de las escalas Ansiedad Estado/Rasgo en grupo experimental vs. grupo control**

grupo control vs grupo experimental	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
grupo experimental    Stai Estado	80	24	72	44,01	11,740
Stai Rasgo	80	28	73	44,69	10,155
N válido (según lista)	80				
grupo control            Stai Estado	160	25	71	45,51	10,264
Stai Rasgo	160	22	67	46,47	8,802
N válido (según lista)	160				



### Perfeccionismo: datos descriptivos

Se realizará el análisis de la escala APS-R, tanto en la muestra total (n=240), como en la comparación del grupo experimental (n=80) con el grupo control (n=160).

En la muestra total, la subescala Discrepancia obtuvo la media más alta ( $x=52.83$ ), seguida por la subescala Altos Estándares ( $x=37.58$ ) y la subescala Orden ( $x=20.42$ ) (Ver Tabla 6).

**Tabla 6 – Medias de la escala APS-R en la muestra total**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
APS-R Sub Escala Altos estándares	240	18	49	37,58	5,982
APS-R Sub Escala Orden	240	8	28	20,42	4,726
APS-R Sub Discrepancia	240	15	84	52,83	14,505
N válido (según lista)	240				

En relación a las medias por grupo, el grupo experimental obtuvo la media más alta en la subescala Discrepancia ( $x=51.00$ ), luego la subescala Altos Estándares ( $x=38.31$ ) y por último la subescala Orden ( $x=20.42$ ). En el grupo control, la subescala Discrepancia obtuvo la media más alta ( $x=53.75$ ), seguida por la subescala Altos Estándares ( $x=37.22$ ) y la subescala Orden ( $x=20.42$ ). (Ver Tabla 7)

**Tabla 7 – Medias de la escala APS-R en grupo experimental vs. grupo control**

grupo control vs grupo experimental	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
grupo experimental APS-R Sub Escala Altos estándares	80	18	49	38,31	6,742
APS-R Sub Escala Orden	80	8	28	20,42	5,248
APS-R Sub Discrepancia	80	18	74	51,00	14,701
N válido (según lista)	80				
grupo control APS-R Sub Escala Altos estándares	160	22	49	37,22	5,550
APS-R Sub Escala Orden	160	8	28	20,42	4,460
APS-R Sub Discrepancia	160	15	84	53,75	14,364
N válido (según lista)	160				

Dado que la distribución de la mayoría de las variables no cumple con los criterios de normalidad, se realizan análisis con pruebas no paramétricas.

**Objetivo principal:** Analizar la relación entre el Perfeccionismo y la Ansiedad frente a los exámenes de los estudiantes universitarios de Comodoro Rivadavia.

Con el fin de indagar este objetivo, se realizó una coeficiente de correlación rho de Spearman entre la Ansiedad ante los exámenes y el Perfeccionismo en la muestra total.

Se detectó una asociación estadísticamente significativa positiva y fuerte entre los puntajes obtenidos de Ansiedad ante los exámenes en su escala total con Perfeccionismo, en su subescala Orden (Rho=0.195; P=.002) y Discrepancia (Rho=0.421; P=.000).

No se encontró una asociación estadísticamente significativa entre los puntajes totales de Ansiedad antes los exámenes, con la sub-escala Altos estándares, de la evaluación del Perfeccionismo.

De la evaluación del Ansiedad ante los exámenes, en su subescala Preocupación, se encontraron asociaciones estadísticamente significativas con todas las subescalas de la evaluación del Perfeccionismo, en Altos estándares (Rho=0.134; p=0.038), Orden (Rho=0.201; p=0.002) y Discrepancia (Rho=0.311; p=0.000).

Siguiendo con el análisis de la Ansiedad ante los exámenes, en la subescala Falta de confianza se hallaron asociaciones estadísticamente significativas con las subescalas del Perfeccionismo Altos estándares de carácter negativo (rho=-0.302;=0.000) y con Discrepancia de carácter positivo (rho=0.368;=0.000).

En la subescala Emocionalidad, se encontraron asociaciones estadísticamente significativas con las subescalas del Perfeccionismo Orden (rho=0.178;=0.006) y con la subescala Discrepancia (rho=0.288;=0.000).

Por último, en la subescala Interferencia de la Escala de Ansiedad ante los Exámenes, se hallaron asociaciones estadísticamente significativas con las subescalas del Perfeccionismo Altos estándares y Discrepancia. Siendo una asociación negativa con Altos estándares (rho=-0.194;=0.003) y una asociación positiva con Discrepancia (0.317;=0.000). (Ver tabla 8).

**Tabla 8 – Correlación entre Ansiedad ante los exámenes y perfeccionismo en la muestra total**

Rho de Spearman	APS-R Sub Escala Altos estándares	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	SubEscala Preocupación	SubEscala Falta de confianza	SubEscala Emocionalidad	SubEscala Interferencia	Escala Total
			0,134*	-0,302**	-0,092	-0,194**	-0,099
		N	240	240	240	240	240
	APS-R Sub Escala Orden	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,201**	0,089	0,178**	0,044	0,195**
		N	240	240	240	240	240

ANSIEDAD ANTE A LOS EXÁMENES Y PERFECCIONISMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
Bibiana Fernández – Licenciatura en Psicología

	APS-R Sub Discrepancia	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,311**	0,368**	0,288**	0,317**	0,421**
			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
		N	240	240	240	240	240

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

\*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**Objetivo específico 1:** Comparar la Ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios de Comodoro Rivadavia en distintas condiciones, entre aquellos que se encuentran en instancias de exámenes finales y los que están en período de cursada regular.

Uno de los objetivos específicos de este estudio fue indagar la ansiedad ante los exámenes en distintas condiciones, por ello se evaluó a un grupo antes de exámenes del mes de diciembre y a otro grupo durante su cursada regular, sin la inminencia de los exámenes, para evaluar si la ansiedad ante los exámenes variaba.

Para responder a este interrogante, se ha realizado un análisis no paramétrico U de Mann- Whitney, no hallando diferencias significativas entre los grupos, tal como se detalla a continuación en la siguiente tabla (Ver tabla 9).

**Tabla 9 – Ansiedad ante los exámenes y perfeccionismo en grupo experimental vs. grupo control**

	grupo control vs grupo experimental	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann- Whitney	Sig. asintót. (bilateral)
SubEscala Preocupación	grupo experimental	80	115,80	9264,00	6024,000	,458
	grupo control	160	122,85	19656,00		
	Total	240				
SubEscala Falta de confianza	grupo experimental	80	106,00	8480,00	5240,000	,022
	grupo control	160	127,75	20440,00		
	Total	240				
SubEscala Emocionalidad	grupo experimental	80	124,91	9993,00	6047,000	,486
	grupo control	160	118,29	18927,00		
	Total	240				
SubEscala Interferencia	grupo experimental	80	111,47	8917,50	5677,500	,153
	grupo control	160	125,02	20002,50		
	Total	240				
Escala Total	grupo experimental	80	113,70	9096,00	5856,000	,283
	grupo control	160	123,90	19824,00		
	Total	240				

**Objetivo específico 2:** Analizar la relación del perfeccionismo, en relación a la Ansiedad Rasgo/Estado en los estudiantes universitarios.

Para indagar en este objetivo, se realizó una correlación bivariada rho de Spearman. Los resultados indicaron que no hay una relación estadísticamente significativa entre la Ansiedad Estado con la subescalas del Perfeccionismo: Altos Estándares y Orden, ni de las mismas subescalas para con la Ansiedad Rasgo.

Sí se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre la Ansiedad Estado y la subescala Discrepancia del constructo Perfeccionismo ( $\rho=.461;=000$ ), y entre la Ansiedad Rasgo con la misma escala Discrepancia ( $\rho=.542;=000$ ). (Ver tabla 10).

**Tabla 10 – Correlación entre Perfeccionismo y Ansiedad Rasgo/Estado en la muestra total**

			APS-R Sub Escala Altos estándares	APR Sub Escala Orden	APR Sub Discrepanci a	Stai Estado	Stai Rasgo
Rho de Spear man	APS-R Sub Escala Altos estándares	Coeficiente de correlación	-	,261**	,090	-,062	-,110
		Sig. (bilateral)		,000	,162	,336	,089
		N		240	240	240	240
	APS-R Sub Escala Orden	Coeficiente de correlación	,261**	-	,104	,130*	,103
		Sig. (bilateral)	,000	.	,106	,044	,113
		N	240		240	240	240
	APS-R Sub Discrepanci a	Coeficiente de correlación	,090	,104	-	,461**	,542**
		Sig. (bilateral)	,162	,106	.	,000	,000
		N	240	240		240	240

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**Objetivo específico 3:** Describir la ansiedad frente a los exámenes en relación a la ansiedad rasgo/estado en los estudiantes universitarios.

Para indagar en este objetivo, se realizó un coeficiente de correlación rho de Spearman. Los resultados indicaron que se hallaron asociaciones estadísticamente significativas entre la Ansiedad Estado con todas las subescalas de la Ansiedad ante los exámenes: subescala Preocupación ( $\rho=0.462;=.000$ ), subescala Falta de confianza ( $\rho=0.537;=.000$ ), con la subescala Emocionalidad ( $\rho=0.599;=.000$ ) y subescala Interferencia ( $\rho=0.477;=.000$ ).

También se halló una asociación estadísticamente significativa entre la Ansiedad Estado con la escala total de la Ansiedad ante los exámenes ( $\rho=0.696;=.000$ ).

Por su parte, se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre la Ansiedad Rasgo con las todas las subescalas de la Ansiedad ante los exámenes y con la escala total de la misma ( $\rho=0.590;=.000$ ). Con la subescala Preocupación ( $\rho=0.371;=.000$ ), con la subescala Falta de confianza ( $\rho=0.505;=.000$ ), con la subescala Emocionalidad ( $\rho=0.487;=.000$ ) y con la subescala Interferencia ( $\rho=0.433;=.000$ ). (Ver Tabla 11).

**Tabla 11 – Correlaciones entre Ansiedad Rasgo/Estado y Ansiedad ante los exámenes en la muestra total**

			SubEscala Preocupación	SubEscala Falta de confianza	SubEscala Emocionalidad	SubEscala Interferencia	Escala Total
Rho de Spearman	Stai Estado	Coeficiente de correlación	0,462**	0,537**	0,599**	0,477**	0,696**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000
		N	240	240	240	240	240
	Stai Rasgo	Coeficiente de correlación	0,371**	0,505**	0,487**	0,433**	0,590**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000
		N	240	240	240	240	240

**Objetivo específico 4:** Analizar la Ansiedad ante los exámenes, el Perfeccionismo y la Ansiedad Rasgo/Estado de los alumnos, en relación a la facultad a la que pertenecen.

Con el fin de analizar la ansiedad ante los exámenes en relación a la facultad se realizó un Anova (Análisis de la varianza de un factor) por facultades, hallándose diferencias significativas en la subescala Emocionalidad ( $F=13.645;=.000$ ) y en la Escala total del GTAI-A ( $F=9.705;=.000$ ). (Ver Tabla 12)

ANSIEDAD ANTE A LOS EXÁMENES Y PERFECCIONISMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
Bibiana Fernández – Licenciatura en Psicología

**Tabla 12 – ANOVA/ ansiedad ante los exámenes - facultad**

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
SubEscala Preocupación	Inter-grupos	437,137	3	145,712	3,792	,011
	Intra-grupos	9067,659	236	38,422		
	Total	9504,796	239			
SubEscala Falta de confianza	Inter-grupos	186,427	3	62,142	3,410	,018
	Intra-grupos	4301,157	236	18,225		
	Total	4487,583	239			
SubEscala Emocionalidad	Inter-grupos	1654,608	3	551,536	13,645	,000
	Intra-grupos	9539,326	236	40,421		
	Total	11193,933	239			
SubEscala Interferencia	Inter-grupos	85,412	3	28,471	1,869	,136
	Intra-grupos	3595,771	236	15,236		
	Total	3681,183	239			
Escala Total	Inter-grupos	6840,053	3	2280,018	9,705	,000
	Intra-grupos	55442,509	236	234,926		
	Total	62282,563	239			

En cuanto a la subescala Emocionalidad de la Ansiedad ante los exámenes, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería tienen medias significativamente más bajas que los estudiantes de las otras facultades ( $x=20.55$ ). (Ver Tabla 13)

**Tabla 13 – Subescala Emocionalidad por Facultades**

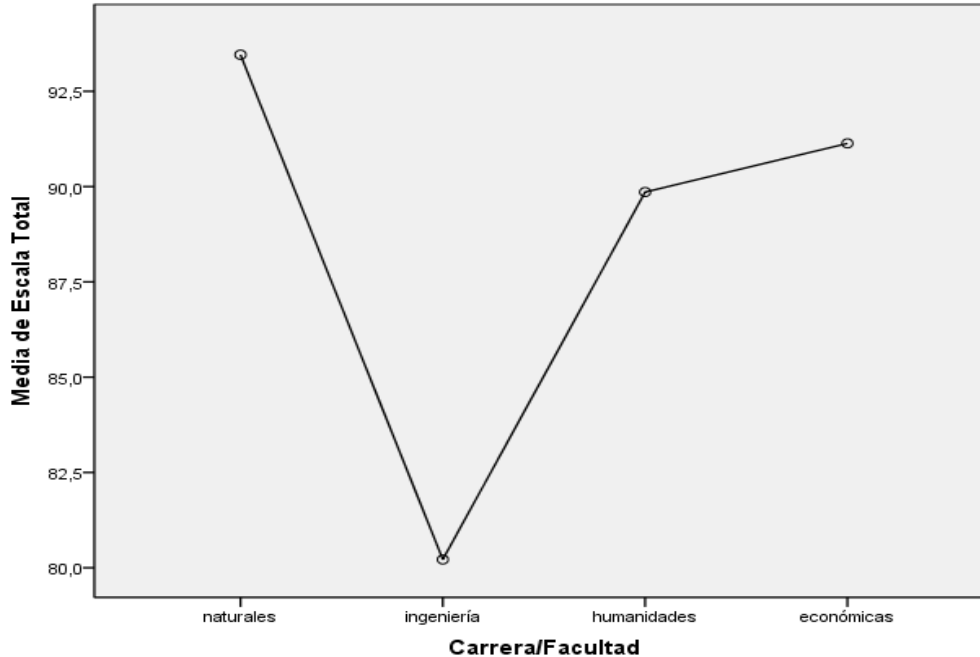
Carrera/Facultad	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
		1	2
ingeniería	60	20,55	
humanidades	35		24,26
económicas	45		26,07
naturales	100		27,01

Se muestran las medias para los grupos en los subconjuntos homogéneos.

ANSIEDAD ANTE A LOS EXÁMENES Y PERFECCIONISMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
Bibiana Fernández – Licenciatura en Psicología

En referencia a la Escala total de Ansiedad ante los exámenes en la distribución por Facultades, se halló que los alumnos de la Facultad de Ingeniería tiene medias más bajas que el resto de los alumnos de otras facultades ( $x=80.22$ ). (Ver Gráfico 4)

**Gráfico 4 – Medias de la Escala Total del GTAI-A por Carrera/Facultad**



En cuanto al objetivo propuesto de analizar las diferencias en cuanto al perfeccionismo según facultad, los resultados de la siguiente tabla indican que no existen diferencias significativas entre los alumnos de las distintas facultades (Ver Tabla 14).

**Tabla 14 – Medias de Perfeccionismo por Carrera/Facultad**

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
APS-R Sub Escala Altos estándares	Inter-grupos	10,497	3	3,499	,097	,962
	Intra-grupos	8541,837	236	36,194		
	Total	8552,333	239			
APS-R Sub Escala Orden	Inter-grupos	174,349	3	58,116	2,656	,049
	Intra-grupos	5164,147	236	21,882		
	Total	5338,496	239			
APS-R Sub Discrepancia	Inter-grupos	642,512	3	214,171	1,018	,385
	Intra-grupos	49640,821	236	210,342		
	Total	50283,333	239			

No obstante, en las pruebas post hoc para detectar en qué grupos se dan las diferencias al comparar medias por facultades encontramos diferencias entre Ingeniería y Económicas para la sub-escala Orden, lo que ameritó una nueva comparación entre estos dos sub-grupos.

A raíz de ello se realizó una prueba T de comparación de medias entre Ingeniería y Económicas para la subescala orden, hallando diferencias estadísticamente significativas entre ambas ( $t = -2.997$ , 103 gl  $p = .003$ ,  $M_{\text{Ingeniería}} = 19.28$  vs.  $M_{\text{Económicas}} = 21.84$ ). (Ver Tabla 15)

**Tabla 15 – Comparación de medias en subescala Orden de APS-R por Carrera/Facultad**

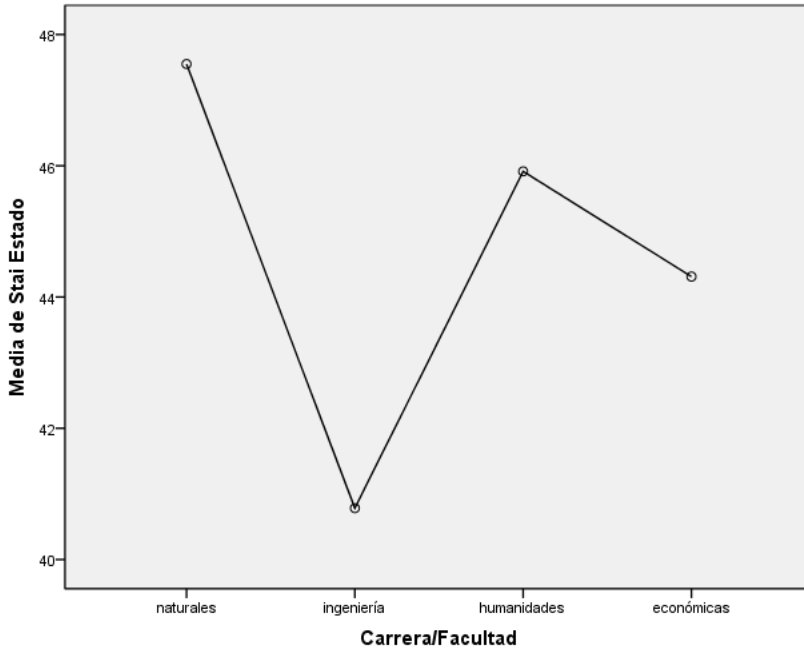
Carrera/Facultad	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
		1	2
ingeniería	60	19,28	
humanidades	35	20,11	20,11
naturales	100	20,57	20,57
económicas	45		21,84

Se muestran las medias para los grupos en los subconjuntos homogéneos.

Con el propósito de analizar la Ansiedad Rasgo/Estado por facultad se realizó un ANOVA por facultades, hallando diferencias significativas en la Ansiedad Estado ( $\chi = 5.350$ ;  $p = .001$ ). Siendo esta diferencia entre los alumnos de la Facultad de Ingeniería por un lado, y de la Facultad de Humanidades y de la Facultad de Ciencias Naturales por otro (Ver Gráfico 5).

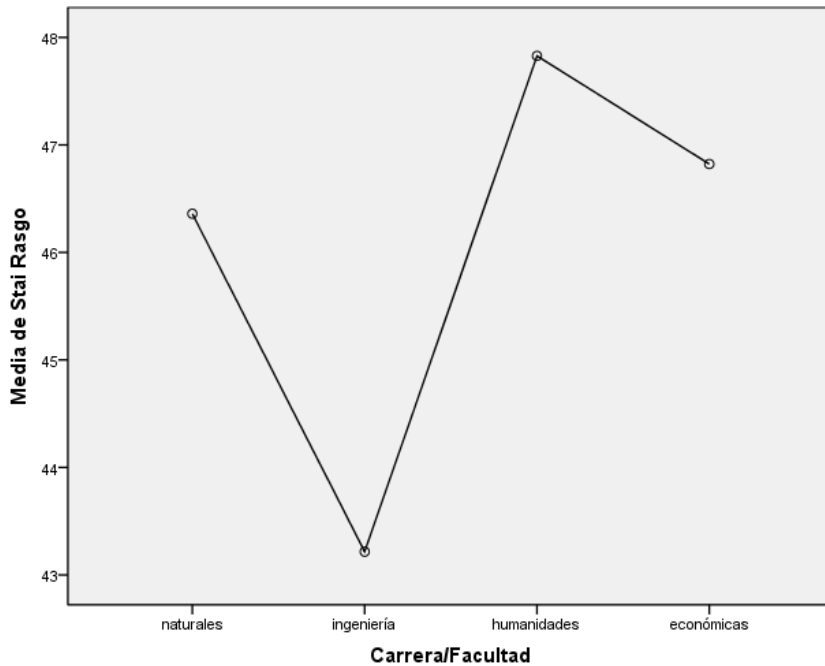


**Gráfico 5 – ANOVA/ Medias de Ansiedad Estado - Carrera/Facultad**



Para la comparación de medias de la Ansiedad Rasgo por Facultad, no hubo diferencias significativas, de todas maneras mostramos el grafico para ilustrar la distribución de las medias por facultades (Ver gráfico 6).

**Gráfico 6 – ANOVA/ Medias de Ansiedad Rasgo - Carrera/Facultad**



**Objetivo específico 5:** Analizar la Ansiedad ante los exámenes, el Perfeccionismo y la Ansiedad Rasgo/Estado por género.

En cuanto a las análisis que implica las comparaciones por género en la Ansiedad ante los exámenes, se realizó una prueba U de Mann-Whitney para detectar diferencias significativas entre varones y mujeres. Se encontraron diferencias significativas en todas las subescalas y en la escala total del GTAI-A, siendo los valores promedios de las mujeres más altos en todos los casos (Ver tabla 16).

**Tabla 16 – Ansiedad ante los exámenes por género**

	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	
SubEscala Preocupación	femenino	154	135,11	20807,00	4372,000	,000
	masculino	86	94,34	8113,00		
	Total	240				
SubEscala Falta de confianza	femenino	154	135,99	20942,50	4236,500	,000
	masculino	86	92,76	7977,50		
	Total	240				
SubEscala Emocionalidad	femenino	154	138,42	21317,00	3862,000	,000
	masculino	86	88,41	7603,00		
	Total	240				
SubEscala Interferencia	femenino	154	125,42	19315,00	5864,000	,000
	masculino	86	111,69	9605,00		
	Total	240				
Escala Total	femenino	154	139,72	21516,50	3662,500	,000
	masculino	86	86,09	7403,50		
	Total	240				

Para este objetivo se realizó una prueba U de Mann-Whitney para detectar diferencias significativas en el perfeccionismo entre varones y mujeres. No se encontraron diferencias significativas. De todas maneras mostramos la tabla para ilustrar la distribución de las medias por facultades (Ver Tabla 17).

**Tabla 17 – Perfeccionismo por género**

	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney
APS-R Sub Escala Altos estándares	femenino	154	123,52	19021,50	,367
	masculino	86	115,10	9898,50	
	Total	240			
APS-R Sub Escala Orden	femenino	154	127,04	19563,50	,050
	masculino	86	108,80	9356,50	
	Total	240			
APS-R Sub Discrepancia	femenino	154	125,52	19329,50	,134
	masculino	86	111,52	9590,50	
	Total	240			

ANSIEDAD ANTE A LOS EXÁMENES Y PERFECCIONISMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
Bibiana Fernández – Licenciatura en Psicología

En cuanto a las análisis que implica las comparaciones por género en la Ansiedad Estado/Rasgo se realizó una prueba U de Mann-Whitney para detectar diferencias significativas entre varones y mujeres. Se encontraron diferencias significativas, tanto en la Ansiedad Estado, como en la Ansiedad Rasgo, tal como se ve en la siguiente tabla (Ver Tabla 18).

**Tabla 18 – Ansiedad Rasgo/ Estado por género**

	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	Sig. asintót. (bilateral)
Stai Estado	femenino	154	134,43	20701,50	4477,500	,000
	masculino	86	95,56	8218,50		
	Total	240				
Stai Rasgo	femenino	154	130,20	20051,50	5127,500	,004
	masculino	86	103,12	8868,50		
	Total	240				

## 6. Discusión

La presente investigación fue llevada a cabo con el objetivo de analizar la relación entre la ansiedad entre los exámenes y el perfeccionismo en estudiantes universitarios de Comodoro Rivadavia.

Para ello se evaluaron las características sociodemográficas incluyendo a todo aquel alumno que algún momento haya atravesado la situación de examen final.

La muestra se compuso de 240 personas, siendo el 64% mujeres.

Con respecto a los instrumentos utilizados se aplicaron las siguientes escalas: Escala APS-R (Almost Perfect Scale-Revised) de Slaney, Mobley, Trippi, Ashby y Johnson (1996) traducido por Arana, Keegan y Rutzstein (2009), el Inventario de Reacciones Emocionales frente a los exámenes (GTAI-A) de Hoddap (1991) en su versión adaptada para nuestro país del “Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes” (German Test Anxiety Inventory), por Heredia et al. (2008) y el Inventario Estado-Rasgo de Ansiedad (STAI: State-Trait Anxiety Inventory) de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1983) en su adaptación argentina por Leibovich de Figueroa (1991).

Los hallazgos de Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) informan que los alumnos poseen una importante manifestación de ansiedad a la hora de enfrentarse a los exámenes. Esto es coincidente con los resultados encontrados en el presente trabajo donde un alto porcentaje de la muestra manifiesta un alto grado de ansiedad ante los exámenes, siendo la subescala preocupación la que muestra medias más altas que el resto de las subescalas.

En este sentido la preocupación estaría actuando como el componente motivacional de la ansiedad frente a los exámenes, indicando que preocuparse por las posibles consecuencias de fracasar puede motivar un incremento del esfuerzo, del tiempo destinado a la tarea y el uso de ciertas estrategias con el fin de compensar los efectos negativos de la ansiedad ante los exámenes sobre la capacidad de procesamiento del ejecutivo central (Piemontesi, Heredia & Furlan, 2012).

Los resultados del presente estudio refuerzan la evidencia que sugiere que el género femenino presenta niveles mayores de ansiedad, tanto en lo que refiere a ansiedad ante los exámenes como en la ansiedad como rasgo y como estado. En este sentido, Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) estiman que en la relación de la ansiedad y la variable sexo, existen diferencias significativas ya que la correlación entre ansiedad ante los exámenes y la ansiedad estado/rasgo es sumamente significativa en el sexo femenino.

También estos autores analizan los datos relativos a la muestra de sujetos con puntuaciones en alguna de las manifestaciones de tipo preocupante, encontrando que existen diferencias significativas, ya que las mujeres presentan un índice mayor que los hombres. Un dato también muy importante es que no sólo presentan un índice mayor, sino que porcentualmente hay más mujeres que hombres con manifestaciones de ansiedad ante los exámenes (Álvarez, Aguilar & Lorenzo, 2012).

Arnaiz-Castro y Guillén (2013) también señalan en su estudio que las mujeres padecen niveles de ansiedad más altos ante los exámenes que los hombres, explicándose esto desde dos perspectivas derivadas del proceso de socialización, una aclara que las mujeres tienden a subestimar su propia actuación (en este caso su examen), poseer más sentimientos negativos y sentirse menos cómodas que los hombres. Otra causa podría ser, siguiendo a estos autores, que las mujeres admiten y reconocen la ansiedad y son más sinceras que los hombres.

Eum y Rice (2011) también coinciden que los estudiantes que suelen presentar elevados niveles de ansiedad académica suelen ser del género femenino.

Tal como indican Heredia et al. (2008), existen numerosas investigaciones que destacan la concepción de la ansiedad ante los exámenes, evaluada mediante el GTAI-A, como un rasgo, lo cual implicaría que su manifestación depende más de la persona que de la situación. Esta evidencia es compatible con los resultados obtenidos en esta investigación, siendo que los alumnos obtuvieron puntajes más elevados para la ansiedad rasgo, que para la ansiedad estado.

En este sentido, acordamos con la conceptualización realizada por Spielberger y Slaney (1984) quienes la conceptualizaron como un rasgo de ansiedad (personalidad) específico de una situación, donde las personas con alta ansiedad ante los exámenes responden ante la amenaza evaluativa de la mayoría de las situaciones de examen, con mayores incrementos en la ansiedad estado que las personas con niveles bajos.

Siguiendo a Escolar-Llamazares y Serrano-Pintado (2014) entendemos que el constructo ansiedad ante los exámenes es un tipo específico de ansiedad que refleja la predisposición a manifestar respuestas de ansiedad en situaciones educativas en las que los individuos son o se sienten evaluados.

Los resultados hallados por Arana, Keegan y Rutzstein (2009) indican que las mujeres tienden a ser más perfeccionistas que los varones. Se sugiere que si bien la expresión de un perfeccionismo desadaptativo es un fenómeno independiente del género, tomando las subescalas del mencionado constructo podría concluirse que las mujeres tendrían un mayor

perfeccionismo positivo. Estos resultados no coinciden con los obtenidos en la población de este trabajo ya que no se encontraron diferencias significativas por género.

Algunos estudios han informado que un 70% de los estudiantes universitarios evaluados presentan rasgos perfeccionistas (Arana et al., 2014).

En cuanto al perfeccionismo, en este estudio se obtuvieron puntajes considerablemente más elevados en la subescala discrepancia, lo cual refiere que la mayoría del alumnado que conformó la muestra tiene un perfil de perfeccionismo desadaptativo, encontrándose además asociaciones estadísticamente significativas entre la ansiedad estado y la subescala discrepancia y entre la ansiedad rasgo con la misma subescala.

Justamente la percepción de la discrepancia es la que contribuye a discriminar entre individuos perfeccionistas adaptativos y desadaptativos, siendo la subescala representante de los aspectos negativos de perfeccionismo. Los autores también encontraron que más de la mitad de la población evaluada tenía perfiles de perfeccionismo, siendo de mayor frecuencia el perfeccionismo desadaptativo que el adaptativo (Arana, Keegan & Rutzstein, 2009).

Asimismo, la percepción de poseer altos estándares no estaría diferenciada de la percepción de discrepancia, lo cual podría representar una aproximación para explicar la alta prevalencia de perfeccionismo desadaptativo en las muestras universitarias argentinas (Arana, Keegan & Rutzstein, 2009).

Además, la investigación realizada por Arana et al. (2014) evidenció que los estudiantes con altos valores de discrepancia expresaban estar más preocupados, coincidiendo con los resultados obtenidos en esta investigación acerca de la prevalencia de la preocupación en los estudiantes que conformaron la muestra.

Gnika, Ashby y Noble (2012) en su estudio refieren que los participantes con perfeccionismo adaptativo obtuvieron los puntajes más bajos de ansiedad y que los estudiantes con perfeccionismo adaptativo obtuvieron los puntajes más elevados en este constructo, lo cual es consistente con lo encontrado en este estudio.

Arana, Keegan y Rutzstein (2009) estimaron que las situaciones de examen son fuentes generadoras de ansiedad, por lo que resultan claves para estudiar la relación entre la ansiedad y el perfeccionismo.

Al igual que en estudio de Pitoni y Rovella (2013) se evidenció que el grupo de mujeres no se diferenció del de varones respecto al comportamiento de la variable perfeccionismo, no encontrándose diferencias significativas entre ambos grupos.

En oposición a los resultados de Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012), quienes consideran que en ningún caso hay diferencias significativas en función de la titulación académica, en el

presente estudio se encontraron diferencias significativas en los estudiantes en la subescala emocionalidad y en la escala total del GTAI-A, a partir de carrera cursada en cada una de las distintas facultades.

En cuanto a la subescala emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería presentaron medias significativamente más bajas que los estudiantes de las otras facultades y en la escala total de Ansiedad ante los exámenes se halló que los alumnos de la mencionada facultad también tienen medias más bajas que el resto de los alumnos de otras facultades.

Para Arana et al. (2009), el hecho de que las relaciones entre estas dimensiones se observen de manera distinta para las diversas carreras da cuenta de la relevancia de atender a las variables específicas de cada una de ellas al momento de investigar el perfeccionismo en los estudiantes universitarios argentinos.

Podría pensarse que ciertas cuestiones inherentes a cada carrera determinarían qué aspectos específicos del perfeccionismo resultarían adaptativos para ese contexto en particular.

### **Limitaciones**

En cuanto a las limitaciones del presente estudio, se puede mencionar que aumentar la muestra por facultad hubiera permitido realizar comparaciones por facultad más minuciosamente, como así también el tomar muestras en todas las sedes de la Universidad de la Patagonia San Juan Bosco.

Otra limitación en este estudio se encuentra vinculada principalmente al relevamiento de datos cualitativos, ya sea el explorar los motivos que provocaron la deserción universitaria en el estudiantado que posteriormente retomó los estudios, como así también la presentación de los alumnos a mayor cantidad de finales.

Asimismo, la totalidad de las facultades incluidas en la muestra del presente estudio se encontró sesgada por inconvenientes de la institución en el momento del relevamiento, lo cual implicó la no participación de alumnos de la Facultad de Ciencias Jurídicas. Igualmente este dato podría conllevar a relevar la totalidad de las facultades de la sede principal de la mencionada universidad, situada en la ciudad de Comodoro Rivadavia.

Además se podría haber relevado en la muestra información con respecto a la participación del alumnado en algún tratamiento psicoterapéutico.

## 7. Conclusión

El presente trabajo se propuso analizar si existe relación entre el perfeccionismo y la ansiedad frente a los exámenes en los estudiantes universitarios, teniendo como objetivo seguir la línea de trabajo de diferentes investigaciones encontradas que relevan esta temática.

Para este estudio se escogió la población de la sede principal de la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco cito en la ciudad de Comodoro Rivadavia, siendo la muestra de 240 alumnos de ambos géneros.

Los resultados obtenidos permitieron aportar evidencia a favor de la hipótesis planteada sobre la existencia de una relación entre el perfeccionismo y la ansiedad frente a los exámenes en los estudiantes universitarios.

Si bien se detectó una asociación positiva entre la ansiedad ante los exámenes en su escala total con las subescalas orden y discrepancia del constructo perfeccionismo, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad ante los exámenes con la subescala altos estándares. Dicha evidencia explica que las personas con altos estándares no necesariamente sufran de más ansiedad académica, ya que su perfeccionismo es de tipo adaptativo.

En cuanto a la evaluación de las subescalas de la ansiedad ante los exámenes, se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre la subescala preocupación con todas las subescalas del constructo perfeccionismo.

Específicamente, se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la subescala emocionalidad con la subescala orden y con la subescala discrepancia; y con respecto a la subescala interferencia se halló asociación estadísticamente significativa de sentido negativo con la subescala altos estándares y una asociación de sentido positivo con la subescala discrepancia. Estos datos revelan que cuanto menor es la interferencia más altos estándares tendrá el estudiante en su perfil perfeccionista, y en oposición, a mayor interferencia más discrepancia, lo cual estaría indicando el perfil desadaptativo del sujeto en cuestión.

También se analizaron los datos de acuerdo a los objetivos específicos planteados y en primera instancia los resultados indicaron que no existen diferencias significativas entre los dos grupos tomados en la muestra, es decir, entre aquellos alumnos que se encontraban en instancias de exámenes finales y los que estaban en período de cursada regular, ya que ambos presentaron niveles semejantes de ansiedad académica.

Al analizar la relación del perfeccionismo, en relación a la ansiedad rasgo/estado en los estudiantes universitarios, no se halló una correlación estadísticamente significativa entre la ansiedad estado con la subescalas del perfeccionismo altos estándares y orden, ni de las



mismas subescalas para con la ansiedad rasgo; pero sí se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre la ansiedad estado y la ansiedad rasgo con la subescala discrepancia. Lo cual también sugiere que los alumnos que poseen un perfeccionismo desadaptativo son más propensos a sufrir de más ansiedad, tanto de rasgo como de estado.

Al puntualizar sobre la ansiedad frente a los exámenes en relación a la ansiedad rasgo/estado en los estudiantes universitarios, se hallaron asociaciones estadísticamente significativas entre la ansiedad estado con todas las subescalas de la ansiedad ante los exámenes (subescala preocupación, subescala falta de confianza y subescala emocionalidad).

También se halló una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad estado con la escala total de la ansiedad ante los exámenes y con la subescala interferencia

Además se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre la ansiedad rasgo con las todas las subescalas de la ansiedad ante los exámenes y con la escala total de la misma. Estos resultados ponen de relieve que ambos tipos de ansiedad se encuentran intrínsecamente enlazadas.

Cuando se correlacionó la ansiedad ante los exámenes, con el perfeccionismo y con la ansiedad rasgo/estado en los alumnos teniendo en cuenta la facultad a la que pertenecen, se encontraron diferencias significativas en la subescala emocionalidad y en la escala total de la ansiedad ante los exámenes. En cuanto a la subescala emocionalidad, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería obtuvieron medias significativamente más bajas que los estudiantes de las otras facultades. Por otra parte, en referencia a la escala total de ansiedad ante los exámenes, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería también puntuaron significativamente más bajo que el resto de los alumnos de las otras facultades. Esto estaría expresando la tendencia de estos alumnos a no percibir altos niveles de activación fisiológica, al tener menos pensamientos sobre las consecuencias negativas de fracasar o que producirían distracción y/o bloqueo y contar con más confianza en su propia capacidad académica.

Otro objetivo específico planteado quedó respondido cuando los resultados demostraron la falta de correlación significativa en el perfeccionismo según la facultad a la que asisten los alumnos.

Con el propósito de analizar la ansiedad rasgo/estado por facultad se realizó un ANOVA por Facultades, hallando diferencias significativas en la ansiedad estado. Siendo esta diferencia entre los alumnos de la Facultad de Ingeniería por un lado, y de la Facultad de Humanidades y de la Facultad de Ciencias Naturales por otro. Los estudiantes de Ingeniería presentaron menor grado de ansiedad estado, lo cual se condice con el haber puntuado más bajo en todas las

medias de los análisis de la ansiedad ante los exámenes. Cabe destacar que en la comparación de medias de la ansiedad rasgo por facultad, no hubo diferencias significativas

Por último, al realizar un análisis comparativo entre la ansiedad ante los exámenes, el perfeccionismo y la ansiedad rasgo/estado por género, se encontraron diferencias significativas en todas las subescalas y en la escala total de la ansiedad ante los exámenes, siendo los valores promedios de las mujeres más altos en todos los casos. En cuanto a las comparaciones por género en la variable ansiedad estado/rasgo también se encontraron diferencias significativas, tanto en la ansiedad estado, como en la ansiedad rasgo encontrándose valores más altos en las mujeres. No se encontró una diferencia significativa en el constructo perfeccionismo entre varones y mujeres.

### **Recomendaciones**

Las situaciones de examen son fuentes generadoras de ansiedad y se presentan como situaciones claves para estudiar la relación entre la ansiedad y el perfeccionismo. Los datos mencionados y presentados en este estudio son un aporte a la escasa investigación que existe en nuestro país sobre esta temática, que sin lugar a dudas afecta el desempeño académico de los estudiantes universitarios argentinos, los cuales informan tener una importante manifestación de ansiedad a la hora de enfrentarse a los exámenes, poniendo de manifiesto la importancia de profundizar nuestro conocimiento acerca de la misma y de su importante papel frente a las exigencias percibidas en el contexto académico.

Por otra parte, la conjunción entre unos estándares elevados y poco flexibles y una discrepancia excesiva con respecto a la propia evaluación de los mismos, estaría determinando los perfiles de perfeccionismo desadaptativo que requerirían de ayuda psicológica.

Ambas variables se vinculan significativamente, por lo cual se podrían realizar intervenciones psicológicas adecuadas sobre estos sujetos para mejorar su rendimiento académico, evitar la procrastinación a la hora de presentarse a rendir finales y prevenir la deserción estudiantil, a la vez que se intente conocer más estos constructos con el fin de optimizar las técnicas de intervención y de aplicar los tratamientos psicológicos adecuados.

## Referencias Bibliográficas

- Álvarez, J.; Aguilar, J. M. & Lorenzo, J. J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 10(26), 333-354.
- Antony, M. M.; Purdon, C. L.; Huta, V. & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of Perfectionism across the Anxiety Disorders. *Behaviour Research and Therapy*. 36, 1143-1154.
- Arana, F. G.; Galaguerri, M. S.; Miracco, M. C.; Partarrieu, A. I.; De Rosa, Lorena; Lago, A. E.; Traiber, L. I.; Nushold, P. T.; Rutzstein, G. & Keegan, E. G. (2014). Perfeccionismo y Desempeño Académico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Acta Colombiana de Psicología*. 12(1), 71-77.
- Arana, F. G.; Keegan, E. G. & Rutzstein, G. (2009). Adaptación de una medida multidimensional de perfeccionismo: la Almost Perfect Scale-Revised (APS-R). Un estudio preliminar sobre sus propiedades psicométricas en una muestra de estudiantes universitarios argentinos. *Evaluar*. 9, 35-53.
- Arana, F. G.; Scappatura, M. L.; Miracco, M.; Elizathe, L.; Rutzstein, G. & Keegan, E. (2009). Un Estudio Sobre Perfeccionismo en Estudiantes Universitarios Argentinos: Resultados Preliminares en Estudiantes de Psicología. *Anuario de Investigaciones / Secretaría de Investigaciones / Facultad de Psicología – UBA*. 16, 17-24.
- Arnaiz-Castro, P. & Guillén, F. (2013). Anxiety in Spanish EFL students in different university degree programmes. *Anales de Psicología*. 29(2), 112-118.
- Bauermeister, J. J. (1989). Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*. 7, 69-88.
- Bieling, P. J.; Israeli, A. L. & Antony, M. M. (2004). Is Perfectionism Good, Bad or Both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*. 36, 1373-1385.
- Blankstein, K. R.; Dunkley, D. M. & Wilson, J. (2008). Concerns and Personal Standards Perfectionism: Self-esteem as Mediator and Moderator of Relations with Personal and Academic Needs and Estimated GPA. *Current Psychology*. 27, 29-61.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1991). A control-process perspective on anxiety. *Anxiety and Self focused attention*. London: Harwood. 3-8.
- Casamuro, K.; Hunt, S. L.; Frost, R. O. & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, Anxiety, and Depression: are the relationships independent?. *Cognitive Therapy and Research*. 25(3), 291-301.

- Cassady, J. C. & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*. 27, 279-295.
- Escolar-Llamazares, M. C. & Serrano-Pintado, I. (2014). Definición del Constructo Ansiedad Ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios. *Ansiedad y Estrés*. 20(2-3), 165-180.
- Eum, K. & Rice, K. G. (2011). Test Anxiety, Perfectionism, Goal Orientation, and Academic Performance. *Anxiety, Stress & Coping*. 24(2), 167-178.
- Flett, G. L. (1994). Perfectionism and Components of State and Trait Anxiety. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*. 13(4), 326-350.
- Flett, G. L.; Endler, N. S.; Tassone, C. & Hewitt, P. L. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychology*, 13, 326-350.
- Frost, R. O.; Marten, P.; Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Furlan, L. A. (2013). Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*. 22(1), 75-89.
- Gnika, P.B.; Ashby J.S. & Noble, C.M. (2012). Multidimensional Perfectionism and Anxiety: differences among individuals with perfectionism and test of a coping-mediation model. *Journal of Counseling & Development*. 90, 427-436.
- Gutiérrez, M. (1996). Ansiedad y deterioro cognitivo: incidencia en el rendimiento académico. *Ansiedad y estrés*. 2(2-3), 173-194.
- Hamachek, D. E. (1978) Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology. A Journal of Human Behavior*. 15(1), 27-33.
- Heredia, D.; Piemontesi, S. E.; Furlan, L. & Volker, H. (2008). Adaptación del Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes: GTAI-A. *Evaluar*. 8, 46-60.
- Hernández Sampieri, R.; Fernández-Collado, C. & Baptista L.P. (2006). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw-Hill Interamericana.
- Hollander, M. H. (1978). Perfectionism, a neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychology*. 12, 27-33.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2010). Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2010. Censo del Bicentenario. *Resultados definitivos*, Serie B (2), Tomos 1 y 2. Recuperado desde: [www.censo2010.indec.gov.ar](http://www.censo2010.indec.gov.ar)
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*. 46(8), 819-834.

- Leibovich de Figueroa, N. (1991). Ansiedad: Algunas concepciones teóricas y su evaluación. En Casullo, M. M.; Leibovich de Figueroa, N. B. & Aszkenazi, M. (Eds.) *Teoría y técnicas de evaluación psicológica*. Buenos Aires: Psicoteca Editorial. 123-137.
- Mayo Pais, M. E.; 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.
- Onyeizugbo, E. U. (2010). Self-Efficacy, Gender and Trait Anxiety as Moderators of Test Anxiety. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 8(20), 299-312.
- Piemontesi, S. E.; Heredia, D. E. & Furlan, L. A. (2012). Propiedades psicométricas de la versión en español revisada del Inventario Alemán de Ansiedad ante los Exámenes en universitarios argentinos. *Universitas Psychologica*, 11(1), 177-186.
- Piemontesi, S. E.; Heredia, D. E.; Furlan, L. A.; Sánchez Rosas, J. & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*. 28(1), 89-96.
- Pitoni, D. & Rovella, A. (2013). Ansiedad y Perfeccionismo: su relación con la Evaluación Académica Universitaria. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 18(2), 330-341.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la Lengua Española (22da. Ed.)*. Recuperado desde <http://lema.rae.es/drae/?val=perfeccionismo>
- Saranson, I.G. (1984). Stress, Anxiety, and Cognitive Interference: Reactions to Tests. *Journal of Personality and Social Psychology*. 46(4), 929-938.
- Shafran, R. & Mansell, W. (2001). Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment. *Clinical Psychology Review*. 21(6), 879-906.
- Slaney, R. B.; Rice, K. G.; Mobley, M.; Trippi, J. & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 34, 130-145.
- Spielberger, B. & Slaney, R. (1984). Anxiety disorders. En S. Tuner y Mc. Hersen (Eds.) *Adult Psychopathology and diagnosis*. New York: Wiley. 263-303.
- Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco. (2014). Departamento de estadística. *Datos Históricos (Estudiantes, Nuevos Inscriptos y Egresados por Sede y Facultad)*. Recuperado desde: <https://drive.google.com/file/d/0B0H0p5EbbGehb4VWJPMNTN4xWDQ/view?pref=2&pli=1>
- Zeidner, M. (1998). Test anxiety: The state of the art. New York: Plenum Press.
- Zhou, X.; Zhu, H.; Zhang, B. & Cai, T. (2013). Perceived Social Support as Moderator of Perfectionism, Depression, and Anxiety in College Students. *Social Behavior and Personality*. 41(7), 1141-1152.

## **Anexos**

**Consentimiento informado**

Soy estudiante del último año de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Argentina de la Empresa (UADE) y como parte de mi Trabajo Final de Integración (TIF) estoy llevando a cabo un estudio cuyo objetivo es investigar las experiencias como estudiante universitario; por esta razón, se solicita su consentimiento, para dar cuenta de que entendió las instrucciones y de que participa voluntariamente en este estudio, en el cual deberá responder cuestionarios autoadministrables. El tiempo estimado para la realización de los mismos es de 10 minutos.

La información que se recoja como parte de este estudio será confidencial y será utilizada sólo para los fines de esta investigación. Asimismo, Ud. podrá dejar de participar en este estudio si lo desea. Para las preguntas o dudas sobre este estudio pueden dirigirse a [bibifernandez@hotmail.com](mailto:bibifernandez@hotmail.com)

Por ello, yo acepto participar en esta investigación, y estoy informado(a) del proceso de la participación en el estudio que se está llevando a cabo por la estudiante Bibiana Fernández (DNI 30.008.793)

Firma:

Aclaración:

DNI:

Fecha: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

### **Cuestionario Sociodemográfico**

Fecha: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Sexo: Masculino \_\_ Femenino \_\_

Lugar de Nacimiento:

---

Lugar de residencia:

---

Tiempo de residencia en el lugar actual:

---

Ocupación:

---

Carrera:

---

¿Cuántas materias tiene aprobadas?:

---

¿Toma ansiolíticos o tranquilizantes?

Sí\_\_ No\_\_

En caso afirmativo, ¿En qué dosis?

---

¿Toma ansiolíticos o tranquilizantes antes de rendir un examen?

Sí \_\_ No\_\_



**APS-R Almost Perfect Scale - Revised**

Instrucciones: Los siguientes ítems han sido diseñados para medir las actitudes que tienen las personas sobre sí mismas, sobre su desempeño y sobre los demás. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por favor responda todas las preguntas. Utilice su primera impresión y no pierda demasiado tiempo en responder cada ítem de forma individual. Responda cada uno de los ítems utilizando la escala que presentamos debajo para describir su grado de acuerdo con cada uno de los mismos.

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| 1- Fuertemente en desacuerdo.            | 5- Levemente de acuerdo.   |
| 2- En desacuerdo.                        | 6- De acuerdo.             |
| 3- Levemente en desacuerdo.              | 7- Fuertemente de acuerdo. |
| 4- No estoy de acuerdo ni en desacuerdo. |                            |

		1	2	3	4	5	6	7
1	Tengo altos estándares de desempeño, ya sea en el trabajo o en el estudio.							
2	Soy una persona ordenada.							
3	A menudo me siento frustrado porque no puedo alcanzar mis metas.							
4	Ser pulcro es importante para mí.							
5	Si uno no espera mucho de sí mismo, nunca triunfará.							
6	Lo mejor de mí nunca parece ser lo suficientemente bueno para mí.							
7	Pienso que cada cosa debería estar en su lugar.							
8	Tengo altas expectativas para mí mismo.							
9	Raramente cumplo con mis elevados estándares.							
10	Me gusta ser siempre organizado y disciplinado.							
11	Dar lo mejor de mí nunca parece ser suficiente.							
12	Me impongo estándares muy elevados.							
13	Nunca estoy satisfecho con mis logros.							
14	Espero lo mejor de mí mismo.							
15	A menudo me preocupa no estar a la altura de mis expectativas							
16	Mi desempeño rara vez está a la altura de mis estándares.							
17	No estoy satisfecho aun cuando sé que hice lo mejor que pude.							
18	Trato de dar lo mejor de mí en todo lo que hago.							
19	Rara vez soy capaz de alcanzar mis altos estándares de desempeño.							

ANSIEDAD ANTE A LOS EXÁMENES Y PERFECCIONISMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Bibiana Fernández – Licenciatura en Psicología

20	Casi nunca estoy satisfecho con mi desempeño.							
21	Casi nunca siento que lo que he hecho está lo suficientemente bien.							
22	Tengo una fuerte necesidad de esforzarme por la excelencia.							
23	A menudo siento decepción después de completar una tarea porque sé que la podría haber hecho mejor.							

**GTAI-A Inventario de Ansiedad frente a los exámenes**

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

<i><b>Cuando rindo un examen:</b></i>	NUNCA	POCO	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
Tengo seguridad en mi capacidad					
Pienso en la importancia que tiene el examen para mí					
Tengo una sensación rara en mi estómago					
Se me cruzan pensamientos por la cabeza que me dificultan pensar claramente					
Me preocupa saber si podré completar todo el examen					
Siento mi cuerpo tensionado					
Tengo confianza en mi propio desempeño					
Pienso en las consecuencias de fracasar					
Me pregunto si mi rendimiento será lo suficientemente bueno					
Pienso en cualquier cosa y me distraigo					
Me siento intranquilo					
Sé que puedo confiar en mí mismo					
Pienso en lo mucho que me importa obtener un buen resultado					
Fácilmente pierdo el hilo de mis pensamientos					
Siento que mi corazón late fuerte					
Me preocupa el resultado de mi examen					
Me siento ansioso					
Otros problemas me interfieren y no puedo recordar las cosas					
Me siento conforme conmigo mismo					
Me preocupa cómo se verá mi calificación					
Tiemblo de nerviosismo					
Me preocupa que algo pueda salirme mal					
Me llama la atención algo de poca importancia que interrumpe mi razonamiento					
Tengo una sensación de angustia					
Confío en que lograré hacerlo todo					
Pienso en lo que pasará si me va mal					
Me siento nervioso					
Estoy convencido de que haré bien el examen					

**Cuestionario STAI (Estado)**

Instrucciones: Abajo aparecen algunas expresiones que la gente usa para describirse a sí mismos. Lea cada frase y coloque una cruz en el casillero que indique cómo se siente EN ESTE MOMENTO. No hay contestaciones buenas o malas. No utilice mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa SUS SENTIMIENTOS AHORA.

	NADA	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado				
2. Me siento seguro				
3. Estoy tenso				
4. Me siento disgustado				
5. Me siento "a mis anchas"				
6. Me siento alterado				
7. En este momento estoy preocupado por algún posible problema				
8. Me siento satisfecho				
9. Me siento asustado				
10. Me siento cómodo				
11. Tengo confianza en mí mismo				
12. Me siento nervioso				
13. Me siento agitado				
14. Me siento indeciso				
15. Me siento tranquilo				
16. Me siento "a gusto"				
17. Estoy preocupado				
18. Me siento aturdido				
19. Me siento equilibrado				
20. Me siento bien				

**Cuestionario STAI (Rasgo)**

Instrucciones: Abajo aparecen algunas expresiones que la gente usa para describirse a sí mismos. Lea cada frase y coloque una cruz en el casillero que indique cómo se siente GENERALMENTE. No hay contestaciones buenas o malas. No utilice mucho tiempo en cada frase, peor trate de dar la respuesta que mejor describa CÓMO SE SIENTE GENERALMENTE.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECIENTE MENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien				
22. Me siento nervioso				
23. Me siento "a gusto" conmigo mismo				
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25. Siento que fallo				
26. Me siento descansado				
27. Soy una persona tranquila, serena y calmada				
28. Siento que las dificultades se amontonan y no las puedo superar				
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30. Soy feliz				
31. Tengo malos pensamientos				
32. Me falta confianza en mí mismo				
33. Me siento seguro				
34. Puedo decidirme rápidamente				
35. Me siento fuera de lugar				
36. Me siento satisfecho				
37. Algunas cosas poco importantes ocupan mi cabeza y me molestan				
38. Los desengaños me afectan tanto que no me los puedo sacar de la cabeza				
39. Soy una persona estable				
40. Cuando pienso en las cosas que tengo entre manos me pongo nervioso y tenso				

## **Carreras por Facultad / UNPSJB**

### **Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales**

Licenciatura en Historia

Profesorado en Historia

Profesorado Universitario en Historia para la Educación Secundaria

Licenciatura en Geografía

Profesorado en Geografía

Licenciatura en Letras

Profesorado en Letras

Profesorado Universitario en Letras para la Educación Secundaria

Profesorado y Licenciatura en Ciencias de la Educación

Licenciatura en Comunicación Social

Licenciatura en Gestión Ambiental

Licenciatura en Ciencia Política (Modalidad a distancia)

Tecnicatura en Sistemas de Información Geográfica y Teledetección

Técnico en Turismo

### **Facultad de Ciencias Económicas**

Contador Público

Licenciatura en Administración

Licenciatura en Economía

Licenciatura en Administración de Empresas Turísticas

Técnico Universitario Contable

Técnico Universitario en Administración Pública

Técnico Universitario en Administración Bancaria

Técnico Universitario en Administración de Cooperativas

Técnico Universitario en Administración Ambiental

### **Facultad de Ciencias Naturales**

Licenciatura en Ciencias Biológicas

Profesorado en Ciencias Biológicas

Geología

Farmacia

Bioquímica

Técnico Universitario en Química

Profesorado en Química

Licenciatura en Química

Enfermería

Licenciatura en Enfermería

Medicina

**Facultad de Ciencias Jurídicas**

Abogacía

Tecnicatura Universitaria en Criminalística

**Facultad de Ingeniería**

Analista Programador Universitario

Licenciatura en Informática

Licenciatura en Sistemas: Orientación, Planificación, Gestión y Control de Proyectos Informáticos

Licenciatura en Matemáticas

Profesorado Universitario en Matemática

Licenciatura en Higiene y Seguridad en el Trabajo

Ingeniería Forestal

Ingeniería Civil: Orientación Construcciones – Orientación Hidráulica

Ingeniería Electrónica

Ingeniería Mecánica

Ingeniería en Petróleo

Ingeniería Química

Ingeniería Industrial