

# Eficacia de un programa de entrenamiento para disminuir manifestaciones cognitivas de ansiedad ante los exámenes en ingresantes universitarios<sup>3</sup>

**Leonardo Adrián Medrano**

Licenciado en Psicología. Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.  
Correo electrónico: leomedpsico@gmail.com

**Luciana Moretti**

Licenciada en Psicología. Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.  
Correo electrónico: lsmoretti@gmail.com

Universidad Empresarial Siglo 21, Córdoba (Argentina)

Recibido: 18/09/2012  
Aceptado: 15/03/2013

## Resumen

Las manifestaciones cognitivas de ansiedad hacen referencias a elevados niveles de preocupación, pensamientos no relacionados con la tarea, dificultad para pensar en forma clara y bloqueo mental que padecen los estudiantes en situaciones de examen. Dichas manifestaciones de ansiedad suelen ser frecuentes en la población de ingresantes a la universidad ya que se ven expuestos a nuevas exigencias académicas y sociales. Tomando esto en consideración en el presente artículo se examina el impacto de un programa de entrenamiento en autorregulación del estudio y habilidades sociales académicas sobre los niveles de manifestaciones cognitivas de ansiedad de ingresantes universitarios. Mediante un diseño experimental se observó que los ingresantes que participaban del programa (N=31) presentaban menores niveles de ansiedad que los participantes del grupo control (N=31). Además de observarse diferencias significativas ( $t = 3.12$ ,  $gl = 60$ ,  $p < 0.01$ ) se aprecia un elevado tamaño del efecto ( $d = .54$ ). En términos generales los resultados obtenidos sugieren que el programa diseñado constituye una estrategia probablemente eficaz para disminuir los niveles de manifestaciones cognitivas de ansiedad en la población de ingresantes universitarios.

## Palabras clave

Ansiedad, ingresantes universitarios, autorregulación  
aprendizaje, habilidades sociales académica

3 Para citar este artículo: Medrano, L., & Moretti, L. (2013). Eficacia de un programa de entrenamiento para disminuir manifestaciones cognitivas de ansiedad ante los exámenes en ingresantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(1), 41-52.

# Effectiveness of a training program to decrease cognitive manifestations of anxiety in college freshmen before academic exams

## Abstract

Cognitive manifestations of anxiety related to exams refer to heightened levels of worry, thoughts which are not related to the task, difficulties in thinking clearly and mental blackouts suffered by students in examination situations. These anxiety symptoms tend to be frequent in college freshmen because they are exposed to new academic and social demands. Taking this into consideration, the present article examines the impact of a training program in study and academic self-control social skills on cognitive manifestations of anxiety for college freshmen. Through an experimental design, it was observed that freshmen who participated in the program ( $N = 31$ ) had lower levels of anxiety than participants in the controlled group ( $N = 31$ ). And besides observing significant differences ( $t = 3.12$ ,  $gl = 60$ ,  $p < 0.01$ ) there is also a large effect size ( $d = .54$ ). Overall, these results suggest that the designed program is a possible effective strategy to lower levels of cognitive manifestations of anxiety in the population of University freshmen.

### Keywords

Anxiety, College Freshmen, learning self-control, Academic social skills

# Eficácia de um programa de treinamento para reduzir manifestações cognitivas de ansiedade antes teste entre os futuros universitários

## Resumo

As manifestações cognitivas de ansiedade fazem referências a altos níveis de preocupação, pensamentos alheios à tarefa, dificuldade de pensar com clareza e bloqueio mental sofrido pelos estudantes em situações de exame. Tais manifestações de ansiedade são freqüentes na população de futuros universitários e eles são expostos a novas demandas acadêmicas e sociais. Levando isso em consideração neste artigo é examinado o impacto de um programa de formação sobre a auto-regulação de estudo e as habilidades sociais acadêmicas sobre os níveis de manifestações cognitivas de ansiedade dos futuros universitários. Usando um delineamento experimental foi observado que os participantes do programa ( $N = 31$ ) tinham níveis mais baixos de ansiedade do que os participantes do grupo de controle ( $N = 31$ ). Também observaram-se diferenças significativas ( $t = 3,12$ ,  $gl = 60$ ,  $p < 0,01$ ) mostra um grande tamanho do efeito ( $d = 0,54$ ). Geral, os resultados sugerem que, o programa projetado é uma estratégia provavelmente eficaz para níveis mais baixos de manifestações cognitivas de ansiedade na população de futuros universitários.

### Palavras chave

Ansiedade, futuros universitários; auto-regulação, aprendizagem Habilidades Sociais Acadêmicas

## Introducción

La ansiedad ante los exámenes constituye uno de los problemas más habituales en los estudiantes de la escuela media y la universidad (Bausela Herreras, 2005; Valero Aguayo, 1999). Los sentimientos desagradables y de preocupación que experimentan los estudiantes en una situación de exámenes son aún más elevados en la población de ingresantes universitarios quienes se encuentran en una situación de gran presión debido a los cambios en los contenidos, los nuevos docentes y compañeros, las reorganizaciones curriculares y las nuevas exigencias educativas (Medrano, Galleano, Galera, & Fernández, 2010; Rosário et al., 2008).

Si bien resulta esperable convivir con cierto monto de ansiedad, ya que es una reacción emocional normal y constituye una experiencia universal de la especie humana, cuando esta se torna más intensa y recurrente puede influir negativamente sobre nuestro comportamiento. En efecto, elevados niveles de ansiedad afectan el desempeño sobre la tarea, disminuyen la autoestima y generalmente conllevan la pérdida de algún beneficio esperado (Gutiérrez Calvo & Avero, 1995). Asimismo se observa que en el contexto académico la ansiedad ante los exámenes interfiere sobre la atención, concentración y realización de los exámenes, aumenta el riesgo de deserción académica y deteriora el bienestar psicológicos de los estudiantes (Basuela Herreras, 2005; Rosário et al., 2008).

La definición conceptual de la ansiedad ante los exámenes ha ido variando a

lo largo de los años. Inicialmente se consideró a la ansiedad ante los exámenes como un constructo unidimensional que involucraba manifestaciones cognitivas (por ejemplo, pensamientos automáticos de inadecuación e inferioridad), conductuales (por ejemplo, movimientos nerviosos y abusos de sustancias) y fisiológicas (por ejemplo taquicardia, sudoración y náuseas). A partir de la década del 60 se comienzan a realizar ciertas especificaciones sobre este constructo, concretamente se diferencia el “estado de ansiedad” del “rasgo ansiógeno” siendo este último una característica estable de la personalidad. Sumado a lo anterior se comienzan a delimitar con mayor precisión los componentes de la experiencia ansiógena, diferenciándose un componente cognitivo denominado “preocupación” y un componente afectivo-fisiológico denominado “emocionalidad” (Lieber & Morris, 1967). Este Modelo Dual posteriormente fue reformulado por Sarason (1984) quien sugirió un Modelo Multidimensional de la ansiedad ante los exámenes compuesto por cuatro dimensiones: preocupación, pensamientos irrelevantes, tensión y síntomas corporales (Heredia, Piamontesi, Furlán, & Hodapp, 2008).

Más allá del modelo teórico de base existen numerosas evidencias que señalan que la ansiedad ante los exámenes influye negativamente sobre el rendimiento académico, aunque no existe un acuerdo unánime acerca del modo en que se relacionan estas variables. La interpretación clásica de dicha relación fue formulada por Mandler y Sarason (1952) quienes sugieren que la ansiedad ante los exámenes ejerce un efecto negativo sobre el rendimiento. A partir de estos autores, diferentes investigaciones empíricas señalan que elevados niveles de ansiedad

ante los exámenes aumentan la probabilidad de que ocurra un empobrecimiento en el rendimiento de los estudiantes (Cassady, 2004). Aparentemente una serie de pensamientos irrelevantes y de preocupación obstaculizan la concentración y favorecen la inhibición o bloqueo durante la situación de examen, llevando así a un pobre desempeño (Sarason, 1984).

Investigaciones más recientes postulan que los sentimientos de ansiedad ante los exámenes serían acompañados por un proceso deficiente de estudio (Rosário et al., 2008). Aparentemente las competencias de estudio influye sobre la preparación del alumno para la situación de examen, una preparación deficiente puede llevar al alumno a percibir la situación de examen como amenazante y en consecuencia experimentar ansiedad. Este hecho lleva a reconsiderar la relación entre ansiedad y rendimiento ya que los bajos desempeños observados en los estudiantes ansiosos podrían atribuirse a una deficiente preparación para el examen. Por otra parte Cassady (2002) señala que la ansiedad ante los exámenes podría influir negativamente sobre el modo en que los estudiantes codifican, organizan y conceptualizan diferentes contenidos vinculados a sus estudios. En función de dicha interpretación la ansiedad ante los exámenes no sería una mera consecuencia de una deficiente preparación para los exámenes. A pesar de las controversias sobre la causalidad de la relación entre ansiedad ante los exámenes y preparación para el examen, se ha observado que las estrategias de aprendizaje constituyen un constructo relevante para explicar la ansiedad ante los exámenes y su relación con el rendimiento (Furlán, Rosas, Heredia, Piamontesi, & Illbele, 2009). Tomando esto en consideración puede

hipotetizarse que el entrenamiento en técnicas y estrategias para autorregular el estudio constituye una intervención efectiva para disminuir los niveles de ansiedad ante los exámenes experimentados por ingresantes universitarios (hipótesis 1).

Otra variable de importancia para indagar el fenómeno de la ansiedad ante los exámenes son los comportamientos sociales llevados a cabo en el contexto académico. De hecho, existe suficiente evidencia empírica para suponer que los estudiantes que llevan a cabo comportamientos socialmente competentes en el aula, presentarán menores niveles de ansiedad ante los exámenes (Chambless, Hunter & Jackson, 1982; Orenstein, Orenstein & Carr, 1975). La idea de que existe una relación inversamente proporcional entre las variables ha sido apoyada por estudio locales (Medrano, 2008) donde se observó que los estudiantes con bajas creencias acerca de sus capacidades para llevar a cabo comportamientos interpersonales en el ámbito académico, tales como formular preguntas o exponer un trabajo en público, poseen altas manifestaciones cognitivas de ansiedad. Asimismo, Iruarrizaga y colaboradores (1999) observaron una disminución significativa en los niveles de ansiedad ante los exámenes luego de aplicar un programa de entrenamiento en habilidades sociales. Aparentemente los estudiantes que poseen mayores habilidades sociales para responder a las demandas interpersonales del ambiente educativo contribuyen a crear un ambiente agradable y propicio para sus procesos de aprendizaje, lo cual disminuye la probabilidad de experimentar ansiedad ante las situaciones de examen. En función de ello se considera que el entrenamiento en habilidades sociales académicas generará una disminución

en la ansiedad ante los exámenes experimentada por ingresantes universitarios (hipótesis 2).

A partir de las hipótesis formuladas, el presente trabajo tiene por objetivo evaluar la eficacia de un programa de entrenamiento en autorregulación del estudio y habilidades sociales académicas analizando su impacto sobre la ansiedad ante los exámenes de ingresantes universitarios. Cabe destacar que a partir de los resultados del presente estudio de eficacia, se obtendrá evidencia empírica ajustada al contexto local que permita sostener el uso del programa diseñado.

## Método

### Participantes

Se contó con la participación de 62 ingresantes universitarios de ambos géneros (27.4% varones), con edades comprendidas entre los 17 y los 26 años (media=18.84; desviación estándar = 2.02). Los mismos fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico accidental. Los participantes fueron distribuidos en dos grupos los cuales fueron asignados aleatoriamente a la condición de tratamiento ( $n = 31$ ) y la condición control ( $n = 31$ ) del estudio.

### Instrumento

Se administró a ambos grupos la versión adaptada de la Escala de Manifestaciones Cognitivas de Ansiedad ante los Exámenes (Furlán, Cassady, & Pérez, 2009), este instrumento permite evaluar los niveles de preocupación,

pensamientos no relacionados con la tarea, dificultad para pensar en forma clara y bloqueo mental entre otras manifestaciones cognitivas. La escala cuenta con estudios satisfactorios de estructura interna, consistencia interna, grupos contrastados y validez convergente, efectuados con la población universitaria local. En conjunto los estudios señalan que la escala es válida y confiable para su utilización en la población de universitarios de Córdoba, Argentina.

## Procedimiento

Se llevó a cabo un diseño de tipo experimental con grupos distintos (Monteiro & León, 2007). Luego de haber recolectados los datos del pretest de ambos grupos se inició el programa de entrenamiento para ingresantes universitarios en el grupo de tratamiento, mientras que el grupo control realizó las actividades que normalmente se desarrollan en el ingreso universitario. Cabe señalar que a los fines de controlar factores externos que pudieran amenazar la validez interna del estudio en ambos grupos se realizaron las administraciones (pretest y postest) los mismos días, se trabajó en un horario similar y se utilizó un espacio físico semejante. Una vez finalizado el programa de entrenamiento se administraron las medidas postest en ambos grupos.

El programa de entrenamiento consistió en 12 encuentros semanales de una hora y media de duración. A lo largo de cada encuentro se van aplicando diferentes intervenciones basadas en técnicas cognitivo-comportamentales con el objeto de entrenar diez destrezas académicas y sociales necesarias para transitar con éxito el ingreso a la universidad (Figura 1).

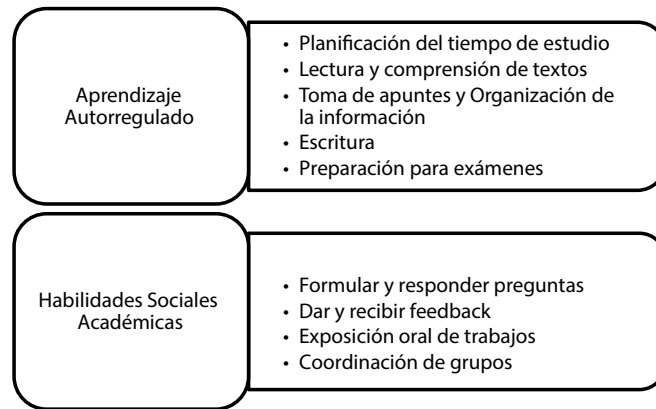


Figura 1. Destrezas académicas y sociales consideradas en el programa de entrenamiento.

En general los todos encuentros presentan una secuencia similar, en primer lugar se utilizan técnicas instruccionales y psicoeducativas para brindar una explicación de la destreza que se iba a trabajar en el encuentro, destacando la importancia de la misma para afrontar las demandas del ingreso universitario. Asimismo se discutía en grupo si la implementación de dicha destreza permitiría modificar situaciones problemáticas a las que se los ingresantes se veían habitualmente expuestos. En función de la información recabada se intenta flexibilizar mediante técnicas de reestructuración cognitiva creencias irracionales que dificultan afrontar competentemente situaciones académicas problemáticas.

Posteriormente mediante el uso del modelado se presenta de manera ordenada los pasos necesarios para implementar la destreza presentada. A continuación se dividía a los ingresantes en grupos y se les solicita que efectúen un ensayo conductual de la destreza. Seguidamente los compañeros brindaban un feedback positivo sobre el desempeño observado, intentando así reforzar aquellos componentes del desempeño que se

han realizado de manera adecuada. Finalmente se proponía al grupo la realización de tareas para la casa a los fines de entrenar dichas destrezas en situaciones reales, favoreciendo así la generalización de los comportamientos aprendidos.

El programa se desarrolló siguiendo la secuencia propuesta por Del Prette y Del Prette (2001), es decir que se comenzó entrenando habilidades específicas o moleculares (como el uso del feedback o la toma de apuntes, por ejemplo) y progresivamente se avanzó en el entrenamiento de comportamientos más complejos o molares (como la escritura o la coordinación de grupos, por ejemplo).

## Resultados

Antes de aplicar las pruebas de comparación de grupos se examinó el cumplimiento de los supuestos de normalidad y homocedasticidad. Al calcular las pruebas de Shapiro-Wilk y Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors, se obtuvieron

resultados no significativos verificándose así el supuesto de normalidad. Tampoco se obtuvieron resultados significativos al aplicar la prueba de Levene, lo cual garantiza el cumplimiento de la homocedastidad.

Al comparar las medidas pretest mediante una prueba t de Student para muestras independientes, no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos. Lo cual sugiere la equivalencia de entre los grupos antes del tratamiento.

Al comparar los cambios intra-grupo mediante una prueba t de Student para muestras relacionadas se observó que los ingresantes que recibieron el programa de entrenamiento disminuyeron de manera significativa sus manifestaciones cognitivas de ansiedad ( $t = 2.79$ ,  $gl = 30$ ,  $p < 0.01$ ). Por el contrario no se observaron cambios significativos en el grupo control, más aún se aprecia un leve aumento en los niveles promedio de manifestaciones cognitivas de ansiedad de los ingresantes. Esta tendencia se puede apreciar en el gráfico de dispersión de la Figura 2, donde el eje horizontal representa las puntuaciones en el pretest y el eje vertical las puntuaciones en el postest.

Los cambios observados dentro de cada grupo pueden analizarse considerando los puntos que se encuentran por encima y debajo de la recta. De esta manera los puntos que aparecen por encima de la línea representan los participantes que mostraron un aumento en sus manifestaciones cognitivas de ansiedad, mientras que los puntos que aparecen por debajo de la línea representan los estudiantes que mostraron una disminución en sus manifestaciones cognitivas de ansiedad.

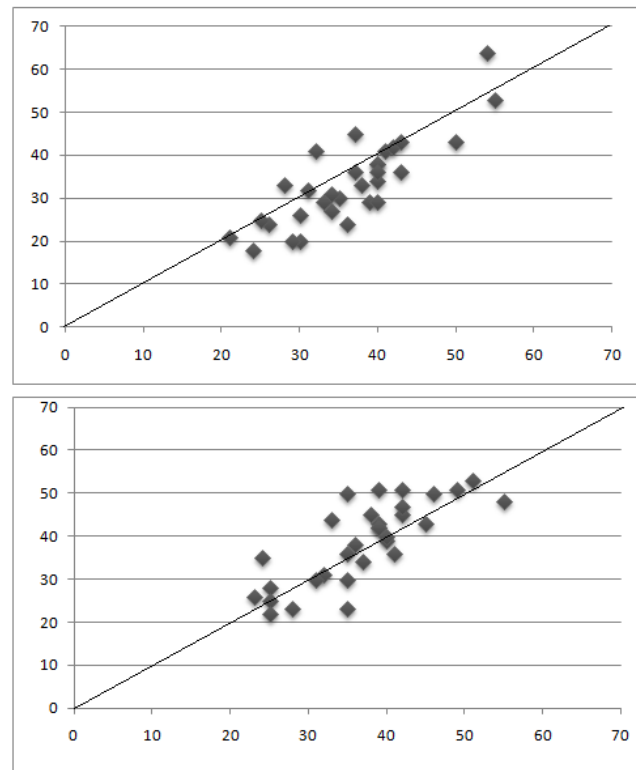


Figura 2. Cambios intra-grupo en los niveles de manifestaciones cognitivas de ansiedad para el grupo experimental y control.

Al comparar las puntuaciones de ganancias entre los grupos se observa que el grupo que recibió el programa presenta una mayor disminución que el grupo control (Figura 3). Al aplicar una prueba t para muestras independientes se corrobora que los ingresantes que participan del programa de entrenamiento disminuyen sus manifestaciones cognitivas de ansiedad en mayor medida que el grupo control ( $t = 3.12$ ,  $gl = 60$ ,  $p < 0.01$ ). Cabe señalar que al calcular la  $d$  de Cohen para determinar el tamaño del efecto, se observa que el programa presenta un efecto grande ( $d = .54$ ) considerando los criterios propuestos por Cohen (1988).



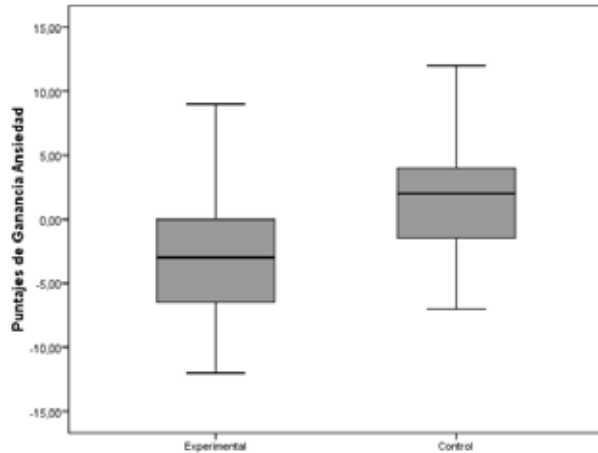


Figura 3. Diferencias en los niveles de manifestaciones cognitivas de ansiedad entre el grupo experimental y control.

## Discusión

Diversos estudios locales señalan la importancia del diseño y la implementación de intervenciones preventivas tendientes a favorecer el ingreso a la universidad (Medrano et al., 2010; Medrano & Olaz, 2008). Sin embargo resulta igualmente importante realizar investigaciones tendientes a evaluar la eficacia de dichas intervenciones. De lo contrario no se cuenta con evidencias que garanticen la validez de las mismas para promover el ingreso a la universidad.

En el presente capítulo se expuso un “estudio de resultado” (outcome research) que tuvo por objetivo evaluar el impacto de un programa de entrenamiento para ingresantes universitarios sobre sus manifestaciones cognitivas de ansiedad. Este tipo de investigaciones apuntan a examinar los resultados de un conjunto de procedimientos y técnicas de intervención para la solución de un problema en particular. De esta forma se analizó si el entrenamiento

en aprendizaje autorregulado y habilidades sociales académicas genera una disminución en los niveles de manifestaciones cognitivas de ansiedad ante los exámenes. Debe señalarse que ya se han efectuado investigaciones tendientes a evaluar la eficacia del programa considerando su impacto sobre las creencias de autoeficacia académicas (Medrano, Mirantes, & Marchetti, 2009), el rendimiento académico y la deserción universitaria (Medrano & Marchetti, 2011). No obstante no se habían efectuado estudios que analizaran la eficacia de este programa sobre las manifestaciones cognitivas de ansiedad ante los exámenes de ingresantes universitarios.

En términos generales puede afirmarse que el entrenamiento es efectivo ya que se cumplen con las condiciones establecidas para desarrollar este tipo de evaluaciones (Fernández Hermida & Pérez Álvarez, 2001). En primer lugar se comparan grupos homogéneos de participantes de los cuales uno ha recibido tratamiento y el otro ha mantenido una condición control. En segundo lugar la asignación de la condición de tratamiento y control se ha efectuado de manera aleatoria. Por otra parte, las mediciones de la variable dependiente se han desarrollado de manera “ciega” ya que los participantes desconocían su condición de experimental o control, descartando así que las medidas de autorreporte de ansiedad se encontraran sesgadas por posibles expectativas de los participantes. Finalmente, la intervención se desarrolló de manera sistemática y las mediciones se efectuaron utilizando un instrumento validado en la población local. En función de lo anterior puede garantizarse la eficacia de la intervención, en el sentido de que el programa propuesto posee la capacidad de generar cambios psicológicos.



A pesar de que los resultados son alentadores, deben considerarse ciertas limitaciones que podrían atentar contra la validez de los resultados. En primer lugar los grupos, y no los individuos, fueron asignados a las condiciones de tratamiento y control, por lo cual cabría suponer que existe la posibilidad de que los análisis en realidad reflejen la existencia de diferencias previas entre los grupos. Sin embargo debe atenderse a que se midieron los niveles de ansiedad ante de la intervención y no se observaron diferencias significativas entre los grupos, por lo cual existen garantías de que las diferencias observadas en el postest se deben al impacto del programa de entrenamiento y no a diferencias previas entre los grupos. Otro aspecto a considerar es que el programa entrena destrezas académicas y sociales de manera conjunta, por lo cual resulta imposible determinar si los cambios en los niveles de manifestaciones cognitivas de ansiedad ante los exámenes pueden atribuirse al entrenamiento del aprendizaje autorregulado (hipótesis 1), de las habilidades sociales académicas (hipótesis 2) o bien de ambas destrezas. En función de ello sería provechoso llevar a cabo un nuevo estudio utilizando una estrategia de dismantelamiento del tratamiento (Kazdin, 2001). De esta manera se podría replicar la investigación utilizando tres grupos, en el primer grupo el programa se basaría exclusivamente en el entrenamiento de aprendizaje autorregulado, el segundo en el entrenamiento de habilidades sociales académicas y finalmente en el tercer grupo el programa completo. Mediante este dismantelamiento se podría identificar los componentes del programa que resultan necesarios y suficientes para aumentar el rendimiento o disminuir la deserción.

Otras de las limitaciones a considerar es que la ansiedad ante los exámenes posee manifestaciones cognitivas, conductuales y fisiológicas. Dado que en el presente estudio sólo se consideraron las manifestaciones cognitivas de ansiedad ante los exámenes, deberían de desarrollarse nuevas investigaciones que consideren los componentes conductuales y fisiológicos. Por otra parte sería conveniente efectuar mediciones de seguimiento con el objeto de determinar la estabilidad de los cambios logrados, ya que en este estudio sólo se efectuaron mediciones postest inmediatas al tratamiento. Por último, resultaría provechoso efectuar nuevos estudios que consideren además el rol de variables de proceso, como por ejemplo las creencias de autoeficacia académica. La realización de nuevas investigaciones tendientes a examinar las limitaciones señaladas, permitiría que el programa de entrenamiento diseñado logre establecerse en un futuro como un "Tratamiento Bien Establecido" (Fernández Hermida & Pérez Álvarez, 2001).

A pesar de que se requiere de nuevas investigaciones, los resultados obtenidos sugieren que el programa de entrenamiento en aprendizaje autorregulado y habilidades sociales académicas constituye una intervención estandarizada efectiva para lograr una disminución en los niveles manifestaciones cognitivas de ansiedad ante los exámenes. Cabe destacar que los cambios observados son superiores a la condición control. En este sentido debe señalarse que las clases que habitualmente reciben los estudiantes en el ingreso a la universidad no disminuyen sus niveles de ansiedad, por el contrario se observa que en el promedio de los ingresantes se incrementan.

Esto es llamativo considerando que uno de los motivos por los que se creó el ciclo de ingreso fue el de brindar contención a los recién llegados (Goldenhersch et al., 2006). De esta manera se observa la importancia de desarrollar estudios de eficacia ya que los mismos brindan un feedback sobre impacto de las acciones que docentes y psicólogos realizan en el ámbito educativo en general y en este caso, en el ingreso universitario.

## R eferencias

- Bausela Herreras, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: Evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere*, 31(9), 553-558.
- Cassady, J. (2002). The impact of cognitive test anxiety on text comprehension and recall in the absence of external evaluative pressure. *Applied Cognitive Psychology*, 18, 311- 325.
- Cassady, J. (2004). The impact of cognitive test anxiety on text comprehension and recall in the absence of salient evaluative pressure. *Applied Cognitive Psychology*, 18(3), 311- 325.
- Chambless, D.L., Hunter, K., & Jackson, A. (1982). Social anxiety and assertiveness: A comparison of the correlations in phobic and college student samples. *Behaviour Research and Therapy*, 20, 403-404.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Del Prette, A. P., & Del Prette, A. (2001). *Psicologia das relacoes interpessoais: Vivencias para o trabalho em grupo*. Brasil: Vozes.
- Fernández Hermida, M., & Pérez Álvarez, J.R. (2001). El grano y la criba de los tratamientos psicológicos. *Psicothema*, 13(3), 523-529.
- Furlán, L., Cassady, J., & Pérez, E. (2009). Adapting the cognitive test anxiety scale for the use with Argentinean University Students. *International Journal of Testing*, 9(1) 3-1.
- Furlán, L., Rosas, J.S., Heredia, D., Piamontesi, S., & Illbele, A. (2009). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 5(12), 117-124.
- Goldenhersch, H., Coria, A., Chiavassa, N., Moughty, M.T., & Saino, M. (2006). *Deserción estudiantil en la universidad. Estudio de un caso: La facultad de ciencias económicas de la UNC*. Córdoba: Asociación Cooperadora de la Facultad de Ciencias Económicas de la UNC.
- Gutiérrez Calvo, M., & Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: déficit de procesamiento vs falta de confianza. *Psicothema*, 7(3) 569-578.
- Heredia, D., Piamontesi, S., Furlan, L., & Hodapp, V. (2008). GTAI-A: Adaptación del Inventario Alemán de Ansiedad Frente a los Exámenes. *Evaluar*, 8, 46-60.
- Kazdin, A. E. (2001). *Métodos de investigación en psicología clínica*. México: Prentice Hall.
- Liebert, R.M., & Morris, L.W. (1967). Cognitive and emotional components of test

- anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-978.
- Mandler, G., & Sarason, S.B. (1952). A study of anxiety and learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 166-173.
- Medrano, L. (2008). *Modelo social cognitivo del rendimiento académico en ingresantes universitarios. La contribución de la autoeficacia social académica* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.
- Medrano, L., Galleano, C., Galera, L., & Fernández, R. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *Revista Liberabit*, 16(2), 183-191.
- Medrano, L., & Marchetti, P. (2011). *Impacto de un programa de entrenamiento en aprendizaje autorregulado y habilidades sociales académicas sobre el rendimiento y la deserción de ingresantes universitarios*. Manuscrito presentado para su publicación.
- Medrano, L., Mirantes, R., & Marchetti, P. (2009). Evaluación del Impacto de un Programa de Entrenamiento en Aprendizaje Autorregulado y Habilidades Sociales Académicas en Ingresantes Universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 1(2), 116-117.
- Medrano, L., & Olaz, F. (2008). Autoeficacia Social en Ingresantes Universitarios: su relación con el Rendimiento y la Deserción Académica. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 61(4), 369-383.
- Montero, I., & León, O.G. (2007). Guía para nombrar los estudios de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 847-862.
- Rosário, P., Nuñez, J.C., Salgado, A., González-Pienda, J.A., Valle, A., Joly, C., & Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: su relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4), 563-570.
- Orenstein, H., Orenstein, E., & Carr, J.E. (1975). Assertiveness and anxiety: a correlational study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 6, 203-207.
- Sarason, I.G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 929-938.
- Valero Aguayo L. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de Psicología*, 15(2), 223-231.

