



Valero-Aguayo, L. (1999) Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de Psicología*. 15, nº 2, 223-231 Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia. ISSN: 0212-9728

## 8.- ANEXOS

### ANEXO I

**El Gabinete de Psicología se encuentra en el despacho 207 del edificio de usos múltiples C-4 “Antonio Machado” de la Universidad de Jaén**



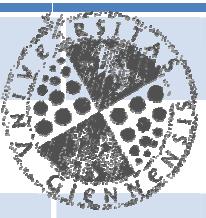


...dónde se tienen  
lugar las sesiones.



## ANEXO II:

### Autorregistro de hábitos de estudio elaborado para este caso

Día: / /	¿Cómo es el lugar de estudio? Iluminación, silencio, temperatura...	¿Qué estoy pensando antes y durante el estudio?	¿Cómo me siento?	¿Qué tareas hago? ¿Cuáles materias? Especifica... (agenda, subrayado, esquemas, resúmenes, mapas...?)	Grado dificultad 1 al 10	Grado de Rendimiento 1 al 10
Hora:						

### Cuestionarios:

- ✓ **STAI (Spielberger Gorsuch, y Lushene, 1981):** Evaluación de la ansiedad como estado transitorio (Ansiedad/estado) y como rasgo latente (Ansiedad/rasgo). La prueba consta de dos partes, con 20 cuestiones cada una de

ellas. La primera (A/E) evalúa un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Esta escala informa sobre la intensidad con que aparecen en un momento

Instrumento: Algunas expresiones que te describen tu forma de pensar y sentirte. Por favor, responde al círculo que indica cuán se siente o siente que se siente. No busques una respuesta correcta; honeste y sincero es lo más importante. No busques una respuesta correcta; honeste y sincero es lo más importante. No busques una respuesta correcta; honeste y sincero es lo más importante.

1. Me siento calmado. 2. Me siento segura. 3. Estoy tensa. 4. Estoy cansada. 5. Estoy a gusto. 6. Me siento aburrido. 7. Estoy preocupada/ansiosa por algo. 8. Me siento desanimado. 9. Me siento ansiosa. 10. Me siento apesadumbrada. 11. Me siento más confiada en mí misma. 12. Me siento nerviosa. 13. Me siento agitada. 14. Me siento "a punto de explotar". 15. Me siento repelida. 16. Me siento infeliz. 17. Estoy preocupada. 18. Me siento más vacilante y ansiosa. 19. Me siento sin fuerzas. 20. Me siento mareada.

1. Me siento tranquilo. 2. Me siento relajado. 3. Siento pánico. 4. Siento ansiedad. 5. Puedo concentrarme bien. 6. Me siento desanimado. 7. Me siento cansado. 8. Me siento cansada. 9. Me siento ansiosa. 10. Me siento ansiosa. 11. Me siento segura. 12. Me siento cansada. 13. Me siento cansada. 14. Me siento cansada. 15. Me siento cansada. 16. Me siento cansada. 17. Me siento cansada. 18. Me siento cansada. 19. Me siento cansada. 20. Me siento cansada.



concreto sentimientos o sensaciones de ansiedad (nada, algo, bastante, mucho). La segunda (A/R) señala una propensión ansiosa, relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras. Esta escala indica cómo se siente habitualmente el sujeto (casi nunca, a veces, a menudo, casi siempre). Los análisis factoriales han mostrado cuatro factores referidos a la presencia o ausencia de ansiedad en cada escala, presencia de estado de ansiedad, ausencia de estado de ansiedad, presencia de rasgo de ansiedad, ausencia de rasgo de ansiedad. Utiliza una escala de calificación de 4 puntos (0 – 3), con una puntuación global que puede oscilar entre 0 y 60 en cada escala, y donde altas puntuaciones indican mayores niveles de ansiedad (estado – rasgo).

✓ **Adaptación española del Inventory para la Depresión de Beck—II (BDI-II) (Sanz y cols. 2005):** Es un cuestionario autoaplicado de 21 ítems que evalúa un amplio espectro de síntomas depresivos. Se sistematizan 4 alternativas

de respuesta para cada ítem, que evalúan la gravedad / intensidad del síntoma y que se presentan igualmente ordenadas de menor a mayor gravedad. Su contenido enfatiza más en el componente cognitivo de la depresión, ya que los síntomas de esta esfera representan en torno al 50% de la puntuación total del cuestionario, siendo los síntomas de tipo somático/vegetativo el segundo bloque de mayor peso; de los 21 ítems, 15 hacen referencia a síntomas psicológicos-cognitivos, y los 6 restantes a síntomas somáticos

vegetativos. El paciente tiene que seleccionar, para cada ítem, la alternativa de

The image shows a tilted copy of the BDI-II questionnaire. The top left corner features a black paperclip icon. The form itself has a light green header with the title "Inventory de Depresión de Beck (Beck Depression Inventory: BDI)" and a note about instructions. Below the header, there are four columns of items, each with four response options labeled A, B, C, and D. At the bottom right of the form, there is a section for "Instrucciones de validación para los resultados del inventario".



respuesta que mejor refleje su situación durante el momento actual y la última semana. La puntuación total se obtiene sumando los valores de las frases seleccionadas, que van de 0 a 3. El rango de la puntuación obtenida es de 0-63 puntos.

Los puntos de corte usualmente aceptados para graduar la intensidad/ severidad son los siguientes:

No depresión: 0-9 puntos

Depresión moderada: 19-29 puntos

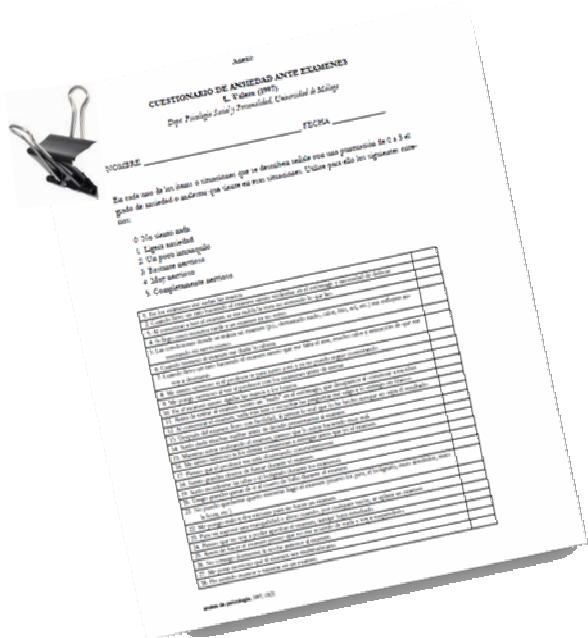
Depresión leve: 10-18 puntos

Depresión grave: > 30 puntos

✓ **Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (Valero, 1997):** Es un cuestionario elaborado para recoger la variedad de respuestas motoras, verbales, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar los problemas de ansiedad ante exámenes, junto con la tipología de exámenes más frecuentes. De esa forma, más que centrarnos en los aspectos de personalidad o de rasgos de ansiedad como constructo, nos centramos en la descripción de las características comportamentales del problema. Se parte de un análisis de contenido de las distintas respuestas (motoras, fisiológicas y cognitivas) y situaciones (habladas, por escrito, tribunales) que son características de esta problemática. Los 50 ítems que componen la escala son descriptivos de esas respuestas o situaciones y que de forma global, como cuatro factores de contenido, se refieren:

(1) a las respuestas efectivas de evitación que se dan en los exámenes,

(2) las respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen, (3) las respuestas fisiológicas que efectivamente le ocurren al estudiante en ese momento, y (4) las situaciones o tipos de



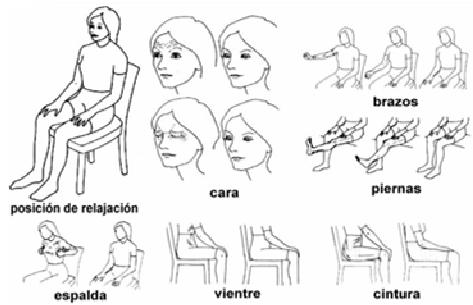


exámenes más frecuentes. Como escala de valoración se utiliza una doble escala tipo Likert entre 0 y 5 para que el estudiante informe sobre la frecuencia con que esas situaciones le ocurren a él personalmente (0 nunca me ocurre, 1 muy pocas veces, 2 algunas veces, 3 a menudo suele ocurrirme, 4, muchas veces, 5 siempre me ocurre) y sobre el grado de ansiedad subjetivo que le producen (0 no siento nada, 1 ligera ansiedad, 2 un poco intranquilo, 3 bastante nervioso, 4 muy nervioso, 5 completamente nervioso). Esta doble escala permite comparar la posible diferencia en los aspectos más subjetivos o privados de la ansiedad, y ver si -como ocurre en otras escalas- la preocupación y la ansiedad subjetiva es más importante que la frecuencia misma de respuestas de ansiedad durante el examen.



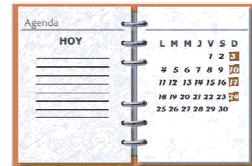
## ANEXO III:

- ◆ Sesiones dedicadas al aprendizaje de técnicas de respiración y relajación durante las cuales, por un lado, se hace consciente a la cliente de la respiración, del modo pausado de inspiración-espiración para lograr de esta manera que el tono muscular se relaje, el latido del corazón sea más lento y el nivel de activación disminuya para llegar a un nivel adecuado de *arousal*.



Por otra parte, se le enseña el método de la Relajación Progresiva de Jacobson para relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual a través de la contracción-distensión de diferentes grupos musculares.

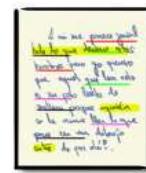
- ◆ Gestión del tiempo y organización y priorización de las tareas académicas durante las sesiones de estudio, indicándole qué tareas debe desarrollar a lo largo de las mismas y qué tiempo aproximado debe dedicarle a cada una, así como la materia que debe estudiar a lo largo del cuatrimestre de forma semanal.



- ◆ Planificación de las asignaturas de manera global haciendo uso de calendarios mensuales y acotando las tareas que deben quedarse acabadas de forma semanal.



- ◆ Aprendizaje de tareas de comprensión y síntesis de la información: recomendando estudiar sobre apuntes en blanco, sin anotaciones anteriores, para practicar una nueva forma de subrayado dónde se destaque los conceptos fundamentales.



- ◆ Comprensión de conceptos. Algunas sesiones han estado dedicadas a explicar algunos conceptos de la materia durante la sesión de evaluación de su capacidad de síntesis y recuperación de la información donde se pide que explique algunos contenidos.



- ◆ Recomendación de citas de tutorías con los profesores de cada materia para solventar dudas.



- ◆ Sesiones dedicadas a la elaboración de esquemas y resúmenes; al aprendizaje de un método memorístico que consista en memorizar de lo general a lo particular siendo imprescindible recordar el índice de cada tema para organizar la materia y clasificar los diferentes contenidos; sesiones dedicadas a preguntas de evaluación para valorar su grado de comprensión.
- ◆ Planificación de las sesiones dedicadas al repaso de la materia estudiada de cara a enfrentarse a los exámenes.

