

# **LAS EMOCIONES Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**PERLA DEL CARMEN MARCUÉ JIMÉNEZ**

**REBECA GONZÁLEZ POLANCO**

INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE MONTERREY

**TEMÁTICA GENERAL:** APRENDIZAJE Y DESARROLLO HUMANO

## **RESUMEN**

Hoy en día, los exámenes forman parte crucial del proceso de evaluación de aprendizaje en nuestro sistema de educación, especialmente a nivel universitario. Sin embargo, estos exámenes tienen un impacto que trasciende más allá de discernir si los estudiantes cuentan con los conocimientos suficientes para acreditar una materia o no. El rendimiento académico y el nivel de ansiedad que los estudiantes universitarios viven antes de sus exámenes son factores que impactan el estado emocional de los estudiantes, lo cual se puede ver reflejado en manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras.

Con el propósito de ilustrar el escenario al que se enfrentan los estudiantes universitarios cuando se acerca la fecha de un examen importante, se tomó una muestra de 40 estudiantes mexicanos que oscilan entre los 18 y 32 años, de los cuales, 43% eran mujeres y 57% varones. A estos se les aplicó el Cuestionario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes de la Universidad de Navarra, que se basa en el Cuestionario de Evaluación del Dr. José Manuel Hernández y en la escala de ansiedad de Goldberg. Se hizo un análisis cuantitativo sobre los resultados de cada reactivo del cuestionario, complementando el análisis con revisión de literatura. El resultado de esta investigación promueve la concientización del impacto que el estado emocional de los estudiantes tiene en su proceso de crecimiento y desarrollo como profesionistas.

**Palabras clave:** Aprendizaje, Exámenes, Ansiedad, Emociones

## Introducción

En las últimas décadas, de acuerdo con Suárez y Fernández (2016), se han utilizado diferentes términos para referirse a la autonomía de los adultos en los procesos de aprendizaje. Algunos de estos son el aprendizaje autónomo, aprendizaje autodirigido, aprendizaje independiente, autoaprendizaje; pero según estos autores, el que ha alcanzado mayor difusión ha sido el utilizado por investigadores como Corno, Zimmerman y Schunk: el aprendizaje autorregulado. Esta variedad de términos muestra el interés sobre el tema en los últimos años.

Al mismo tiempo que se desarrollaron investigaciones sobre la autorregulación, según Suárez y Fernández (2016), se generó un interés especial sobre los aspectos emocionales y su impacto en los procesos de aprendizaje y de los aspectos que pueden influenciar la motivación en el estudiante; los autores citan a Eccles et al. (1993) en cuanto a la importancia del contexto no físico (como el familiar) y las situaciones del contexto de aprendizaje (como el tipo de tareas o el estilo instructivo del profesor).

Según Salmurri et al. (2014), las investigaciones sobre las emociones producen un cambio de paradigma y conocimiento sobre cómo éstas se pueden gestionar; algunos antecedentes son: la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, la neurociencia y sus aportaciones sobre la plasticidad del cerebro y las conexiones entre pensamiento y emoción; la teoría de la complejidad y la publicación en 1995 de Goleman, Inteligencia emocional.

Entonces, hablar de las emociones y el rendimiento académico incluye temas como la gestión emocional y la autorregulación. En cuanto a las emociones, a pesar de ser innumerables, se han establecido seis básicas (automáticas e inconscientes) que pueden ser reconocidas universalmente: la alegría, la ira, el enojo, el miedo, la sorpresa y la tristeza Davidoff (2011); estas están presentes en todos los individuos y, según este autor, son de fácil identificación. Por otro lado, según Manuel, Adriana y Adriana (2014), se encuentran las emociones sustitutivas; estas responden a las ideas previas del sujeto, es decir, no son automáticas, sino conscientes, como la ansiedad.

En esta investigación nos centramos en la ansiedad que experimentan los universitarios al enfrentar un examen. Para medir el nivel de ansiedad, se tomó una muestra de 40 estudiantes mexicanos que oscilan entre los 18 y 32 años, de los cuales, 43% eran mujeres y 57% varones. A estos se les aplicó el *Cuestionario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes* de la Universidad de Navarra, que se basa en el Cuestionario de Evaluación del Dr. José Manuel Hernández y en la escala de ansiedad de Goldberg.

Este cuestionario consta de 15 reactivos, los cuales se analizaron y categorizaron en tres partes: las *manifestaciones cognitivas* (reactivos 1, 4, 8, 11 y 14), las *manifestaciones fisiológicas* (reactivos 2, 5, 7, 10, 12 y 13) y las *manifestaciones motoras* (reactivos 3, 6, 9 y 15). Luego se sumaron las puntuaciones por categoría y se dividieron entre el número de ítems de cada una. Si el resultado se encuentra entre 1 y 3, el nivel de ansiedad se considera bajo para esa manifestación; si se encuentra entre 3 y 4, la ansiedad es media; y si se encuentra entre 4 y 5, entonces la ansiedad es alta. Cabe aclarar que aunque la encuesta utiliza los términos cognitivo, fisiológico y motor para describir los tres niveles de ansiedad, en este trabajo utilizaremos los términos subjetivo, fisiológico y conductual para apegarnos a la terminología propuesta por Davidoff (2011) que es una de las referencias principales del presente trabajo.

Los resultados obtenidos muestran que el nivel de ansiedad mayormente afectado en los estudiantes de licenciatura es el subjetivo: 40% nivel de ansiedad medio y 17.5% nivel alto.

## Revisión de Literatura

### La ansiedad

Según Heredia y Sánchez (2012), considerar las emociones es parte esencial de la práctica docente, pues las emociones positivas refuerzan la autoestima del alumno y su motivación para el aprendizaje mientras que las negativas pueden paralizar el esfuerzo por aprender, pero ¿qué son las emociones? “Las emociones son reacciones neuroendocrinas y conductuales, la mayoría inconscientes, que se dan en el cuerpo de las personas ante circunstancias o acontecimientos importantes. Los sentimientos son la percepción consciente de esas reacciones fisiológicas” (Salmurri et al., 2014 p. 8).

Las emociones se dividen en aquellas que son automáticas e inconscientes como el enojo, el miedo y la sorpresa, y aquellas que responden a las ideas previas del sujeto, la sustitutivas, como la ansiedad (Davidoff, 2011; Manuel, Adriana y Adriana, 2014). Según Rubio (2004), la ansiedad es un temor ante algo incierto, que difícilmente somos capaces de reconocer y que, básicamente, produce alteraciones en el nivel fisiológico, en el subjetivo y el conductual. Este autor explica la ansiedad para cada uno de estos niveles:

- *Nivel fisiológico.* Se refiere a todos los cambios corporales (observables y tangibles) que acompañan a las emociones en una situación o tarea, ya sea placentera o no, como la sudoración, falta de apetito, indigestión, aumento del ritmo cardiaco, etcétera. Las zonas del cuerpo donde se presentan los síntomas físicos de ansiedad son, principalmente, el aparato digestivo, el aparato respiratorio y el corazón. Cabe mencionar que las reacciones varían de una persona a otra, y en algunas los síntomas físicos constituyen un rasgo característico de su persona, es decir, necesitan el deporte como desahogo a ese estado constante de hiperactividad.

- *Nivel Subjetivo.* El componente subjetivo se refiere a los sentimientos y pensamientos que generan las emociones; que a su vez se dividen en cuestiones cognitivas, psicológicas y asertivas. La cuestión cognitiva toma forma de pensamientos y crean una batalla mental sin ningún aporte práctico. “Los síntomas cognitivos afectan a todo lo que es el conocimiento, incluyendo con ello la sensación, la percepción, la memoria, el pensamiento, las ideas, los juicios, los raciocinios y el aprendizaje” (Rubio, 2004, p. 34). La cuestión psicológica atañe a tres aspectos: la autoestima (valoración de uno mismo), la autoeficacia (opinión personal sobre su capacidad de realizar una tarea y completarla con éxito) y la seguridad personal. Cuando una persona presenta síntomas de ansiedad por temor a lo que la gente pueda llegar a pensar, es un claro ejemplo del componente asertivo. Los síntomas asertivos “proceden principalmente de la falta de habilidades sociales. Incluye la personalidad del individuo: cuanto más tímido e introvertido sea, mayor ansiedad experimentará cuando tenga que intervenir ante los demás” (Rubio, 2004, p. 65).
- *Nivel conductual.* El componente conductual hace referencia a la relación de las expresiones faciales, gestos y acciones con las emociones. Son síntomas fácilmente detectables. “Normalmente, cuando empiezas el examen, si no tienes demasiados síntomas cognitivos, los síntomas conductuales de ansiedad desaparecen gradualmente” (Rubio, 2004, p. 69).

## La ansiedad, el aprendizaje y el rendimiento académico

Según Rubio (2004), cuando una persona con síntomas de ansiedad crea escenarios mentales, o bien, se le queda la mente en blanco a la hora de contestar un examen, podría perder concentración en lo que está haciendo y por ende, bajar su rendimiento académico. Aunque también aclara que la capacidad del individuo ante la tarea, como el hecho de contestar un examen, es la misma; por lo que la voluntad funge un papel importante para tener éxito o no en el resultado del examen.

Por otro lado, los resultados de Furlan et al. (2008) indican que las situaciones de evaluación (exámenes y presentaciones en público) son los estresores mayormente percibidos por los estudiantes y entre más alto es el grado de estrés, mayor es también el impacto negativo en la eficacia y rendimiento académicos. Esto ha sido comprobado por los resultados de diferentes estudios e investigaciones como la de Hernández-Pozo et al. (2008) que señalan que los alumnos con los promedios más bajos presentaron los indicadores más elevados de ansiedad conductual. Adicionalmente, se encontró que los alumnos que de manera sistemática se ubicaron en el rango más bajo en su índice de estudio, mostraron mayor ansiedad escolar. Por esta razón, Salmurri et al. (2014) propone la aplicación de estrategias para percibir nuestra realidad emocional (autoestima), el desarrollo de capacidades interpersonales (empatía). Furlan et al. (2008) propone enfocarse en

estrategias de autorregulación que vinculen al estudiante con el estudio, tales como el *service learning*, técnicas de inteligencia emocional y de meditación, así como practicar presentaciones orales.

Sin embargo, primero es necesario que el alumno esté consciente de cuáles son sus síntomas y niveles de ansiedad para, posteriormente, escoger estrategias específicas que sean adecuadas para superar los conflictos que presenta, según la recomendación de Rubio (2004). Por esta razón, son importantes los instrumentos de evaluación de ansiedad y como primer paso se propone un cuestionario de autoevaluación para sentar las bases de cualquier investigación ulterior en cuanto a la ansiedad en relación del rendimiento académico.

## Estrategias para reducir la ansiedad

Para responder a los estados de ansiedad, Hans Selye habla del síndrome de adaptación general, el cual se refiere al conjunto de síntomas que presenta un organismo al enfrentar una situación de estrés y que consta de tres etapas: la reacción de alarma, la resistencia y la extenuación o agotamiento (Davidoff, 2011). Para evitar el agotamiento, existen estrategias que pueden ayudar a los universitarios a reducir la ansiedad y, por lo tanto, a tener un mejor rendimiento físico y mental. Cuando existe ansiedad ante materiales o tareas sencillas, esta sensación suele mejorar el aprovechamiento; lo contrario sucede cuando el nivel de los materiales a trabajar es alto (Davidoff, 2011). No obstante, a continuación, se señalan algunas estrategias que, de acuerdo a los niveles de ansiedad según Rubio (2004), pueden ayudar a reducirla:

- *Nivel fisiológico.* Para reducir los síntomas físicos existen las técnicas de relajación. Para reducir la ansiedad ante los exámenes, es importante mantenerse relajado para que, por sí solos, los síntomas vayan disminuyendo. Las técnicas de relajación pueden ayudar a reducir los síntomas físicos antes, durante y después del examen. Algunas técnicas son: las de respiración, las de masajes, las de estiramiento muscular, las de tono muscular y las de gimnasia mental.
- *Nivel subjetivo.* Como ya se mencionó, el componente subjetivo abarca lo cognitivo, psicológico y asertivo. Cuando se presentan síntomas cognitivos por causa de la ansiedad ante los exámenes, existen estrategias que ayudan a corregir el pensamiento de una persona. La técnica basta-basta que puede aplicarse cuando la persona le está dando vueltas a lo que vendrá en el examen o que no puede dormir por estar pensando, consiste en que la propia persona piense “basta” en su interior para dejar de pensar cosas irrelevantes que le van a hacer perder la concentración. La técnica de visualización consiste en crear imágenes mentales que estén relacionadas a la sensación de tranquilidad, seguridad o bienestar. Por último, la técnica de la relatividad que ayuda a que la persona pueda enfrentar el examen con más seguridad personal y con más realismo de la trascendencia misma del examen. Para reducir los síntomas psicológicos causados por la ansiedad, es necesario

potenciar la autoestima y la autoeficacia. Por otra parte, vencer la timidez, no tener miedo al qué dirán, repetir “no pasa nada” y exigir los derechos en caso de obtener una calificación no satisfactoria en el examen, son técnicas para combatir los síntomas asertivos.

- *Nivel conductual.* Cuando se presentan síntomas conductuales por causa de la ansiedad, también existen estrategias o técnicas que ayudan a disminuirlos para que no sea tan notorios. Es importante detectar primero qué conducta se tiene con mayor frecuencia y cada vez que se presente una situación de ansiedad, la técnica consiste en recordarlo y ser consciente de lo que sucede. Una vez detectada la conducta, al recordar lo sucedido es más fácil poder controlarla. Otra técnica para reducir estos síntomas es que no se abuse del café una noche antes de tomar el examen, es importante dormir bien, de lo contrario será más difícil que la persona pueda concentrarse al momento de realizar el examen. “Si llegas a reducir tus síntomas físicos y cognitivos (sobre todo estos últimos), automáticamente reducirás los conductuales” (Rubio, 2004, p. 105).

## Análisis de resultados de Encuestas

### Muestra

Se aplicó un cuestionario de autoevaluación de ansiedad ante los exámenes a 40 estudiantes de nivel licenciatura sin desestimaciones. El 43% de la muestra fueron mujeres y el 57% varones, cuyas edades oscilan entre los 18 y 32 años. Del grupo, el rango de mayor porcentaje (71%) corresponde a las edades entre 19 y 22 años (ver Figura 2).

### Resultados

Para el análisis de los resultados se han clasificado los diferentes ítems según el componente emocional al que hacen referencia. Según Davidoff (2011), para el estudio de las emociones se analizan tres componentes: subjetivo, fisiológico y conductual.

#### a) Subjetivo

Este nivel se analiza por medio de los ítems 1, 4, 8, 11 y 14; se suma la puntuación de cada uno y se divide entre 5 (ver Figura 1 para la composición del cuestionario). De los 40 estudiantes que contestaron el cuestionario, 17 presentan nivel bajo de ansiedad, 16 presentan nivel medio y 7 presentan nivel alto (ver Figura 3).

#### b) Fisiológico

Este nivel se analiza por medio de los ítems 2, 5, 7, 10, 12 y 13; se suma la puntuación de cada uno y se divide entre 6 (ver Figura 1). De los 40 estudiantes que contestaron el cuestionario, 33 presentan nivel bajo de ansiedad, 5 presentan nivel medio y 2 presentan nivel alto (ver Figura 4).

c) Conductual

Este nivel se analiza por medio de los ítems 3, 6, 9 y 15; se suma la puntuación de cada uno y se divide entre 4 (ver Figura 1). De los 40 estudiantes que contestaron el cuestionario, 29 presentan nivel bajo de ansiedad, 7 presentan nivel medio y 4 presentan nivel alto (ver Figura 5).

Como se puede observar, el nivel de ansiedad en el que los alumnos de la muestra se ven más afectados es en el nivel subjetivo, es decir, el área de los sentimientos y pensamientos, donde la memoria, el conocimiento, la percepción y el raciocinio pueden ser afectados, según Rubio (2004).



## Conclusiones

Se considera que un nivel bajo de ansiedad es normal, aunque las estrategias que reducen la ansiedad siempre son útiles. Cuando el nivel de ansiedad es medio, es importante hacer del conocimiento de los estudiantes que esto puede interferir en su rendimiento, aparte de las incomodidades que provoca. Una opción sería recomendar al alumno que desarrolle habilidades de gestión emocional y proporcionarle algunas estrategias para reducir la ansiedad. En cambio, para los estudiantes con un nivel alto de ansiedad, sería importante concientizarlos en cuanto a las pruebas contundentes de la relación entre los altos niveles de ansiedad y el bajo rendimiento académico, y sobre los recursos disponibles para reducir la ansiedad, al mismo tiempo que le aconsejan algunas estrategias específicas para la reducción de la ansiedad.

Además de esto, el estudiante debe ser proactivo en el desarrollo de habilidades en cuanto a su gestión emocional. Por otro lado, sería conveniente que las instituciones educativas desarrollen programas que puedan orientar a este tipo de estudiantes. Claro está, que es indispensable que el profesor tome este tema con seriedad para apoyar a los alumnos en su desarrollo integral. Por último, el sistema educativo debe proporcionar la formación docente necesaria en cuanto a este tema, según Salmurri et al. (2014) cuando enfatizan que el tema de las emociones es esencial en la realidad global actual y un elemento más dentro de complejidad creciente de elementos que hay que atender y armonizar en la práctica docente y que, por lo tanto, la formación docente es esencial, más que el simple hecho de conocer la materia.

Si se llegara a presentar un caso extremo de ansiedad, es importante sugerir una revisión por parte del servicio médico pues existen técnicas psicológicas que pueden ayudar a reducir el nivel de ansiedad que presentan con el caso presentado por Mayo, González-Freire y Trillo (2015).

Como se puede observar en los resultados, el nivel de ansiedad que presenta un mayor número de afectados en el nivel medio y alto es el subjetivo: 40% nivel de ansiedad medio y 17.5% nivel alto. Estos resultados nos ayudan a enfocar nuestros esfuerzos en la búsqueda de estrategias que sean de mayor utilidad para reducir la ansiedad en este nivel.

Ciertamente, la muestra es muy pequeña y demasiado general en cuanto a las limitaciones de edad o programa de estudio para poder generar algún tipo de hipótesis. Sin embargo, el proceso de aplicación del cuestionario y el análisis de datos realizado es relativamente sencillo y puede ser puesto en práctica por cualquier profesor como un instrumento base que le ayude a mejorar su desempeño y el de los estudiantes en cuanto al tema de las emociones y el rendimiento académico.



## Tablas y figuras

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

SITUACIONES QUE PUEDEN OCURRIR		1	2	3	4	5
1	Estoy muy preocupado por los exámenes					
2	Tengo palpitaciones, opresión en el pecho, me falta el aire, respiro muy rápido...					
3	Me siento entumecido, torpe , rígido , agarrotado...					
4	Siento miedo, estoy inquieto. Duermo mal: no me puedo dormir, tengo un sueño irregular.					
5	Siento molestias en el estómago: náuseas, mareo. Tengo diarrea.					
6	Como y bebo a deshoras, continuamente o demasiado. Fumo a todas horas. Más de lo habitual en mí.					
7	Se me "cierra el estómago": no puedo comer.					
8	Me asaltan pensamientos como: voy a suspender, no se nada, me voy a quedar en blanco...					
9	Tartamudeo, me cuesta explicarme.					
10	Me tiemblan las manos, tengo hormigueos por los brazos y piernas.					
11	Me siento inseguro: No me acuerdo de nada , no me vienen las palabras... "Quizás no deba ir al examen."					
12	Tengo la boca seca, no puedo tragar...					
13	Sudo. Siento escalofríos , tengo sofocos..					
14	Estoy triste, tengo ganas de llorar.					
15	Hago movimientos repetidos con algunas partes de mi cuerpo. Tengo tics nerviosos.					

Figura 1. Cuestionario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes.

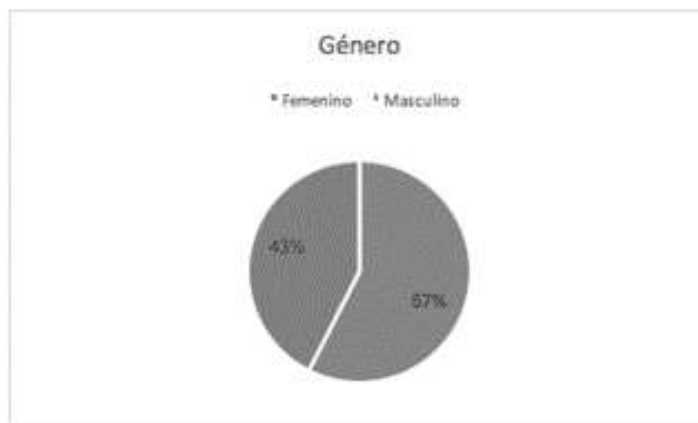
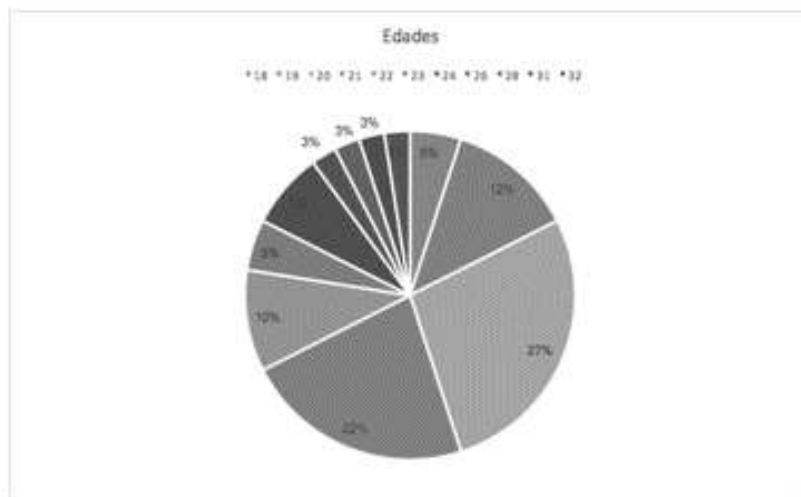
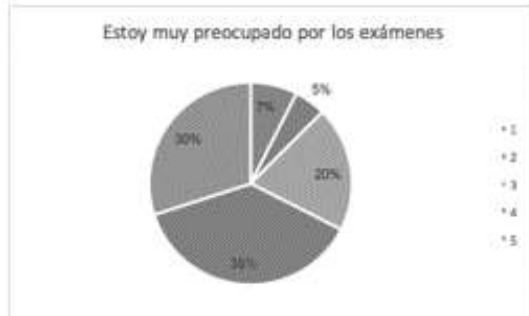


Figura 2. Gráficas sobre la Muestra (edad y género). (Datos recabados por el autor).

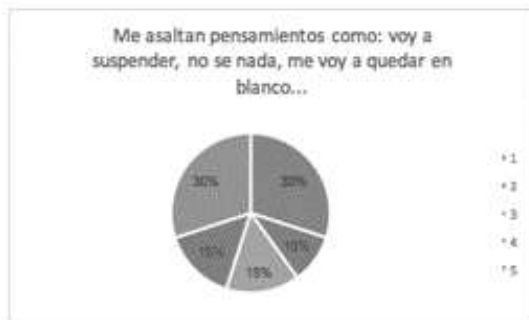
Ítem 1



Ítem 4



Ítem 8



Ítem 11



Ítem 14

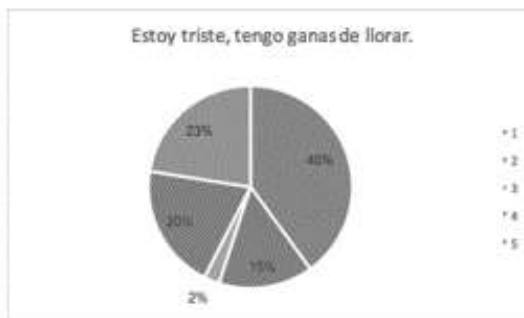


Figura 3. Respuesta a ítems relacionados con el componente subjetivo. (Datos recabados por el autor).

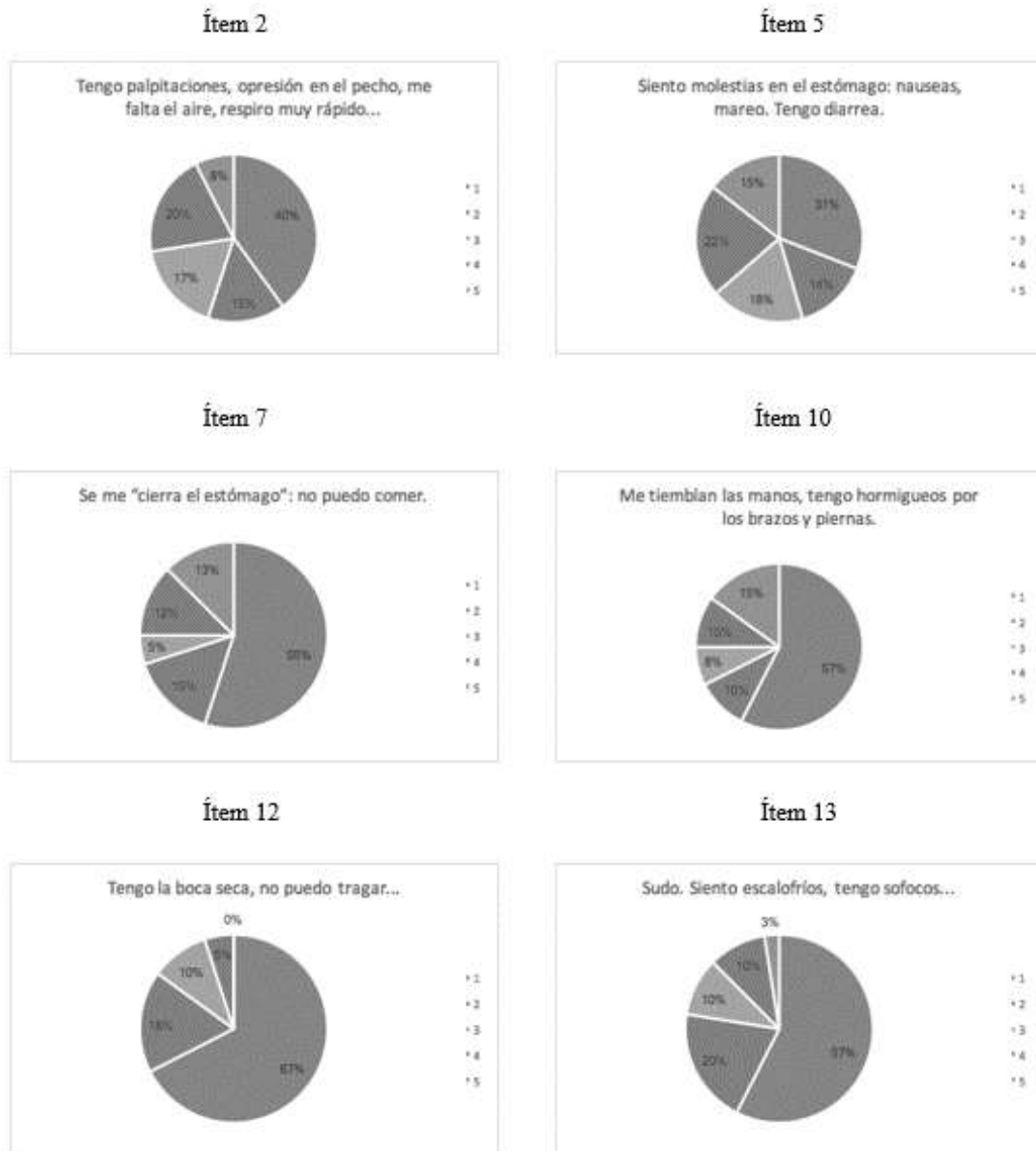


Figura 4. Respuesta a ítems relacionados con el componente fisiológico. (Datos recabados por el autor).

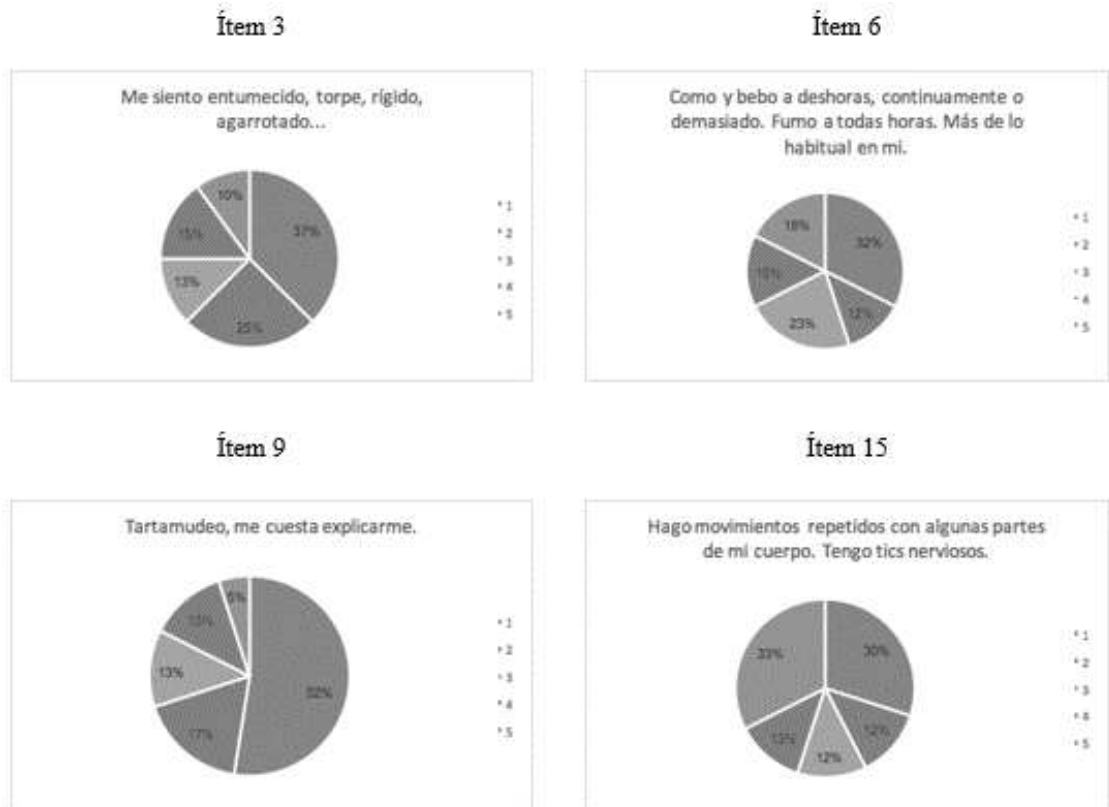


Figura 5. Respuesta a ítems relacionados con el componente conductual. (Datos recabados por el autor).

## Referencias

- Cuestionario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes. [Archivo PDF] Recuperado de: [https://www.unavarra.es/digitalAssets/112/112234\\_100000Cuestionario\\_ansiedad.pdf](https://www.unavarra.es/digitalAssets/112/112234_100000Cuestionario_ansiedad.pdf)
- Davidoff, L. L. (2011). Introducción a la psicología. México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Furlan, L., Kohan, A., Piemontesi, S., y Heredia, D., (2008). Autorregulación de la atención, afrontamiento y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Acta académica. Recuperado: de <https://www.aacademica.org/000-032/306.pdf>

- Heredia, Y., y Sánchez, A. L. (2012). Teorías del aprendizaje en el contexto educativo. Recuperado de: [https://www.amazon.com/Teor%C3%ADas-aprendizaje-contexto-educativo-Spanish-ebook/dp/B00PTAIPQW/ref=sr\\_1\\_1?s=books&ie=UTF8&qid=1486338496&sr=1-1&keywords=Yolanda+and+heredia](https://www.amazon.com/Teor%C3%ADas-aprendizaje-contexto-educativo-Spanish-ebook/dp/B00PTAIPQW/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1486338496&sr=1-1&keywords=Yolanda+and+heredia)
- Hernández-Pozo, M., Coronado, O., Araujo, V. y Cerezo, S., (2008). Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y auto-evaluación. *Acta Colombiana de Psicología* 11 (1), 13-23. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10983/569>
- Manuel, M. A., Adriana, P. y Adriana, R. (2014). Desempeño académico universitario y perfil cognitivo-emocional. Tesis psicológica: *Revista de la Facultad de Psicología*, 9(1), 86-101. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4801787>
- Mayo, M. E., González-Freire, B., y Trillo, V. (2015). Ansiedad ante los exámenes en la universidad: estudio de caso único. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 21–33. Recuperado de: <http://0-search.ebscohost.com/millennium.itesm.mx/login.aspx?direct=true&db=zbh&AN=103348071&site=ehost-live&scope=site>
- Páez, M. L. y Castaño, J. J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(2), 268–285. Recuperado de: <http://0-search.ebscohost.com/millennium.itesm.mx/login.aspx?direct=true&db=zbh&AN=110422408&site=ehost-live&scope=site>
- Peluso, M. A. M., Savalli, C., Cúri, M., Gorenstein, C. y Andrade, L. H. (2010). Mood changes in the course of preparation for the brazilian university admission exam - a longitudinal study. *Revista Brasileira De Psiquiatria*, 32(1), 30-36. Doi:10.1590/S1516-44462010000100007
- Rubio, F. (2004). *Manual práctico de prevención y reducción de ansiedad en los exámenes y pruebas orales*. Málaga, España: Ediciones Aljibe. Recuperado de: <http://www.ebrary.com>
- Salmurri, F., Royo, M., Carpena, A., Sala, J., Marzo, L. y Albaladejo, M. (2014). Aprender y educar con bienestar y empatía. (P. Darder, Ed., M. L. Urritia, Trad.). Recuperado de: <http://0-site.ebrary.com/millennium.itesm.mx/lib/consorcioitesmsp/detail.action?docID=10914571>
- Suárez, J. M., & Fernández, A. P. (2016). El aprendizaje autorregulado: variables estratégicas, motivacionales, evaluación e intervención. Recuperado de: <http://0-site.ebrary.com/millennium.itesm.mx/lib/consorcioitesmsp/reader.action?docID=11335591>
- Šimić, N. y Manenica, I. (2012). Exam experience and some reactions to exam stress. *Human Physiology*, 38(1), 67-72. Doi:10.1134/S0362119712010161
- Vizoso, C. M. y Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de psicología*, 46(2), 90-97. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97049408006>