

# *Inax4: Un programa breve de intervención en ansiedad de examen. Estudio piloto*

*Jesús Alcoba González<sup>1</sup>*

## **Resumen**

La ansiedad de examen constituye un problema para muchos estudiantes, pues provoca que rindan menos de lo que deberían, e incluso puede llevar a un abandono del sistema educativo. Eso sin contar con que un nivel alto de ansiedad siempre supone una vivencia desagradable.

La literatura sobre este tema es abundante, y las aproximaciones terapéuticas son variadas, estando basadas la mayoría de ellas en un enfoque multi-componente. La investigación muestra que algunos componentes resultan más eficaces que otros en el tratamiento de este problema.

El presente estudio piloto evalúa la eficacia de Inax4, un programa de intervención breve en ansiedad de examen, al tiempo que mide qué componentes de dicho programa son más efectivos.

Los resultados obtenidos muestran la efectividad del programa, si bien se recogen también posibles mejoras que reforzarían su eficacia.

## **PALABRAS CLAVE:**

Psicología; Tratamiento; Aprendizaje; Modificación de conductas; Ansiedad; Exámenes.

## **Abstract**

Exam anxiety is a problem for many students because it leads them to have worse results than they could, and even it can get them out of the education system, without taking into account that a high anxiety level always means an unpleasant feeling.

Documentation about this topic is abundant, and the therapy approaches are assorted, the majority of them based on a multi-component focusing. As research shows, some components are more effective than others in the treatment of this problem.

This research study evaluates the efficiency of Inax4, a short therapy programme on exam anxiety, testing at the same time which components of it are more effective.

The obtained results show the efficiency of the programme, although

<sup>1</sup>Jesús Alcoba González ©1999 registro de la propiedad intelectual M-85463 Escuela Universitaria La Salle. C./ La Salle, 8, 28023-MADRID



the study tells as well about possible changes that would make it more effective.

**KEY WORDS:**

**Psychology; Therapy; Learning; Behaviour; Therapy Anxiety; Exams.**

## **1. Introducción**

La ansiedad de examen, «tipo específico de ansiedad que refleja la predisposición a manifestar respuestas de ansiedad en situaciones en las que los individuos son o se sienten evaluados» (HERNÁNDEZ, POZO Y POLO, 1994) no aparece categorizada en los manuales diagnósticos CIE-10 o DSM IV (OMS 1994; APA, 1995). Sin embargo es un problema bien conocido, acaso cada vez más conforme los sistemas educativos se hacen más complejos y más competitivos. Aquellos estudiantes que padecen ansiedad de examen manifiestan un profundo desagrado ante esta vivencia, y dicen rendir menos de lo que su preparación hubiera conseguido de verse libres de este problema. Según un estudio de Spielberger (MUELLER, 1999), este mal provoca que el 17% de los estudiantes ansiosos abandonen el sistema educativo después de la educación secundaria, frente a sólo un 5% de estudiantes con un nivel bajo de ansiedad.

Desde el estudio clásico de Sarason, Mandler y Craighill en 1952 (HERNÁNDEZ, POZO Y POLO, 1994), son muchos los investigadores que han intentado aportar algo de luz sobre su génesis y, sobre todo, tratar de servir de ayuda a los estudiantes que lo padecen, a través de diversos enfoques de intervención.

Las aproximaciones que se encuentran son de lo más variado, yendo desde técnicas para que sean los mismos profesores, a través de la prepara-

ción de exámenes quienes intenten que sus alumnos padezcan menos ansiedad (CENTER FOR TEACHING, 1997; CHIDO, 1986), hasta quien afirma que la práctica de tests por ordenador puede ayudar a reducir la ansiedad en un examen real posterior (SMITH, 1997), pasando por cintas de audio y vídeo para que sea el propio estudiante quien trabaje el problema por su cuenta (COUNSELING CENTER, 1999).

Bien sea que se contemplen los niveles físico, emocional y cognitivo (HOLLAND, 1980), o los clásicos cognitivo, fisiológico y motor, parece claro que la ansiedad de examen es un problema compuesto por más de un factor, y de aquí podría derivarse que la intervención ha de ir orientada a trabajar los diversos niveles del problema.

Es muy abundante en la literatura aconsejar a los estudiantes una buena preparación del examen, dado que hay quien piensa que el 90% de la ansiedad de examen proviene de la falta de preparación (GEORGE, en SWANN, 1996).

Aparte de estas técnicas de preparación de examen, también es frecuente el uso de técnicas de relajación y control cognitivo (CASEY, 1997; ROEST, 1999; COUNSELING AND DEVELOPMENT CENTRE, 1998, TECHNICAL COLLEGE, 1999, LEARNING SKILLS CENTRE, 1999).

La revisión de Hembree en 1998 sobre 562 estudios (MUELLER, 1999) revela que algunas técnicas de intervención son más eficaces que otras. En general, se muestran efectivas las técnicas de relajación y la desensibilización sistemática, no generalmente efectivas la terapia de grupo, la modificación cognitiva, el entrenamiento atencional, la terapia de insight, las técnicas de manejo de ansiedad y la inoculación de stress, y, no significativamente efectivos los entrenamientos en técnicas de estudio.



Dejando a un lado el debate sobre si son o no los mismos centros educativos los que deben proporcionar al alumno orientación sobre este problema o no, lo cierto es que hay universidades que no sólo publican consejos para superar este problema, sino que llevan a cabo sesiones de Intervención y talleres para los estudiantes que estimen oportuno buscar asistencia especializada (HEALTH CENTRE, 1998; HERNÁNDEZ, POZO y POLO, 1994).

En el seno de este enfoque, el presente estudio piloto pretende averiguar los efectos de una intervención breve sobre la ansiedad de examen, al tiempo que persigue averiguar qué componentes terapéuticos son más efectivos en el tratamiento de este problema.

Para ello, se diseñó Inax4, un programa de intervención breve en ansiedad de examen (cinco sesiones de una hora), y se puso a prueba con siete estudiantes universitarios.

## **2. Método**

### **2. 1. Sujetos**

Participaron siete estudiantes de la Diplomatura de Educación Social de la Escuela Universitaria La Salle.

El método de selección fue bastante simple: se avisó en las clases que iba a tener lugar una intervención gratuita sobre ansiedad de examen. Se especificó que sólo se apuntarían al programa aquellas personas que pensaran que padecían una ansiedad de examen significativa. Se explicaron también las fechas (seis días repartidos entre la última quincena de mayo y la primera de junio) y el calendario de trabajo (por las tardes, a partir de las siete).

Se presentaron nueve personas al programa (siete mujeres y dos hombres),

pero dos de ellas encontraron que les resultaba muy difícil acudir al total de las sesiones, por lo que abandonaron, siendo el número final de siete sujetos (cinco mujeres y dos hombres).

### **2. 2. Diseño**

El diseño del estudio fue muy sencillo, basándose en una medida pre- y una medida post-. Ambas medidas fueron proporcionadas por el cuestionario STAI, en su forma A-E (ansiedad-estado).

La medida pre- fue tomada en un examen previo al programa, y la medida post- en el primer examen después de la última sesión de intervención.

Como se puede observar, no se controló que el potencial estresante del primer examen fuese idéntico al del segundo. Esto se pensó de este modo por dos motivos: primero, porque parece una variable difícil de controlar, a no ser que se empleen exámenes específicamente inventados para el programa (lo que seguramente viciaría el experimento, dado que los sujetos parecen sentir su nivel de ansiedad real sólo en los exámenes verdaderos, no en los simulacros), y, segundo, porque el programa, potencialmente, debería funcionar cualquiera que fuera la pareja de exámenes escogido (poco estresante-poco estresante, muy estresante-poco estresante, poco estresante-muy estresante, muy estresante-muy estresante).

Un cuestionario midió el grado subjetivo de mejoría experimentado por cada uno de los participantes, así como la eficacia que éstos atribuían a cada uno de los componentes del programa.

De modo complementario, y a fin de poseer una valoración del tipo de población que tomaba parte en la intervención, se aplicó también la



forma A-R del STAI, y el cuestionario ISRA.

El cuerpo de la intervención lo constituyó el programa Inax4, que fue específicamente diseñado para este estudio piloto.

### **2. 3. Material**

Se editó una documentación para el programa, que se entregaba a los participantes, y que figura en el Anexo uno. Esta incluía:

1. Una carta de bienvenida.
2. Una ficha de registro de datos personales.
3. Una hoja con el horario y la ubicación del programa.
4. Instrucciones para la auto-aplicación de cuestionarios.
5. El cuestionario ISRA y las dos formas del STAI.
6. Un registro para Desensibilización Sistemática.
7. El documento Inax4.
8. Una hoja de evaluación del programa.

Dos textos para ser usados en Desensibilización Sistemática (Anexo dos) y un documento de devolución de resultados, que lógicamente no estaban incluidos en la carpeta (y que figuran en el Anexo tres), completaron la serie de documentos que fue preciso editar.

En toda la documentación entregada se incluyó el logotipo del programa y todos los textos fueron escritos utilizando la misma fuente.

### **2. 4. Procedimiento**

El programa Inax4 consta de cinco sesiones propiamente dichas, mas una sesión de introducción al programa y otra de devolución de resultados.

Inax4 son las siglas de «**IN**tervención en **Ansiedad** de **eX**amen en **4** componentes», porque a cada participante se le entrega un documento donde va anotando lo más relevante de los componentes que se trabajan:

- Información básica sobre la ansiedad.
- La respiración como técnica para combatir la ansiedad.
- Pautas en la preparación de un examen.
- Pensamientos que me ayudan a superar un examen.

A pesar de que en el documento sólo figuran estos cuatro componentes, el programa incluye otros dos:

- Compartir la propia experiencia con un grupo de personas con el mismo problema. Este es un componente que no se recoge en ningún registro.
- Desensibilización sistemática. La evolución de este componente es controlada por cada participante en un documento aparte.

La evolución del programa a lo largo de las cinco sesiones supone que se van trabajando los distintos componentes de modo general, pero cada participante lo personaliza a su caso particular, anotando en el documento aquello que le parece más relevante. *De este modo, el programa avanza en una doble vertiente, grupal e individual.*

A continuación se explica en qué consiste cada una de las sesiones:

#### **Sesión Informativa Pre-Tratamiento.**

- Entrega de la documentación en carpeta personalizada, generada a través de la función «combinar correspondencia» de Microsoft-Word sobre una base de datos realizada con la misma aplicación.
- Recogida de la ficha de datos personales



- Explicación detallada del modo en que se deben rellenar los cuestionarios. A partir de aquí, y antes de la siguiente sesión, los sujetos deberán rellenarlos: la parte A-R del STAI y el ISRA cuando ellos prefieran, y la parte A-E del STAI unos diez minutos antes del primer examen que tengan.
- Explicación general del programa y motivación del grupo a involucrarse en él.

### Sesión 1

- Explicación del documento Inax4.
- Explicación y práctica en manejo de Unidades Subjetivas de Ansiedad (USA).
- Entrenamiento en imaginación con un texto que reproduce una situación de examen (ver anexo dos). Los participantes se puntúan en unidades USA.
- Cada participante enumera los «síntomas» que ha padecido durante la lectura del texto, y el terapeuta los va anotando en la pizarra, según sean cognitivos, motores o fisiológicos. Estos «síntomas» serán usados para reescribir el texto utilizado, enriqueciéndolo. Este nuevo texto será posteriormente usado en la Desensibilización Sistemática.
- Fase educativa:
  1. Explicación de los tres componentes de la ansiedad partiendo de lo que está escrito en la pizarra.
  2. Explicación de dos aspectos sobre la ansiedad: 1) La ansiedad no es una cuestión de todo o nada, sino que va subiendo poco a poco, y de ahí la importancia de detectar señales de baja intensidad para poder intervenir de modo eficaz. 2) Es posi-

ble controlar la ansiedad: el control de la ansiedad se aprende, como cualquier otra conducta.

- El grupo anota en el primer recuadro del documento aquello que le ha parecido más relevante.
- Se motiva al grupo para que se entrenen en manejo de unidades USA en el tiempo que resta hasta la sesión 2.

### Sesión 2

- Explicación y práctica de dos técnicas distintas de respiración.
- Cada miembro del grupo escoge aquella que mejor le funciona.
- Cada miembro del grupo escribe en el segundo recuadro del documento una descripción de la técnica de ansiedad escogida, y su compromiso de practicarla al menos dos veces por semana.
- Con el texto re-elaborado (ver anexo dos), se procede a la Desensibilización Sistemática, que no se lleva a cabo del modo original, sino en una versión modificada: el terapeuta va leyendo el texto, deteniéndose cada poco para que los sujetos se relajen. Así hasta el final del texto, que se repite de nuevo.
- Los participantes escriben en el registro de Desensibilización Sistemática el nivel de ansiedad USA máximo que han experimentado.

### Sesión 3.

- Desensibilización Sistemática, según se explica en la sesión 2.
- El grupo se divide en grupos más pequeños (de 2 o 3 personas), y se hace un brainstorming para que cada persona aporte sus pautas en la preparación de un examen: técnicas o hábitos que ayudan a pre-

*Inax4: Un programa breve de intervención en ansiedad de examen. Estudio piloto*



pararlo y, supuestamente, a acudir a él con un nivel menor de ansiedad.

- Un portavoz de cada uno de los pequeños grupos va leyendo en voz alta el resultado del trabajo, y se van anotando en la pizarra sólo aquellas pautas en las que todos los participantes están de acuerdo.
- Una vez queda hecho esto, se votan y se escogen tres.
- Cada participante anota estas tres pautas (consejos) en el tercer recuadro del documento, y se compromete a ponerlas en práctica en el siguiente examen.

#### **Sesión 4**

- El grupo se divide en pequeños grupos como en la sesión 3, y esta vez se hace un brainstorming de aquellos pensamientos que ayudan a superar un examen. Se procede igual que en la sesión 3, pero esta vez no se hace la votación, sino que cada persona escoge directamente aquellos pensamientos que piensa que cuadrarán mejor con su modo de ser.
- A cada participante se le pide que escoja una frase o una palabra que identifique el momento en que se ve afectado por la ansiedad de examen, y que al tiempo sirva de introducción a las frases que ha escogido, de modo que sea capaz de «hacerlas conscientes» la próxima vez que sufra esta ansiedad.
- Estas frases, con su «palabra-clave», son anotadas en el cuarto recuadro del documento.
- Desensibilización sistemática según se explica en la sesión 2. El terapeu-

ta deja más espacio de tiempo en las pausas, para que los participantes puedan ensayar sus frases.

#### **Sesión 5**

- Desensibilización sistemática según se explica en la sesión 2.
- Cada participante repasa su documento.
- Se busca la motivación del grupo para que practiquen lo aprendido de cara al próximo examen.
- Se entrega el STAI A-E para que cada uno se lo aplique unos diez minutos antes del siguiente examen.
- Se explica la hoja de evaluación.
- Se pide a cada uno de los sujetos que traigan la forma A-E del STAI y la hoja de evaluación rellena tras el siguiente examen.
- Se fijan entrevistas individuales de devolución de resultados.

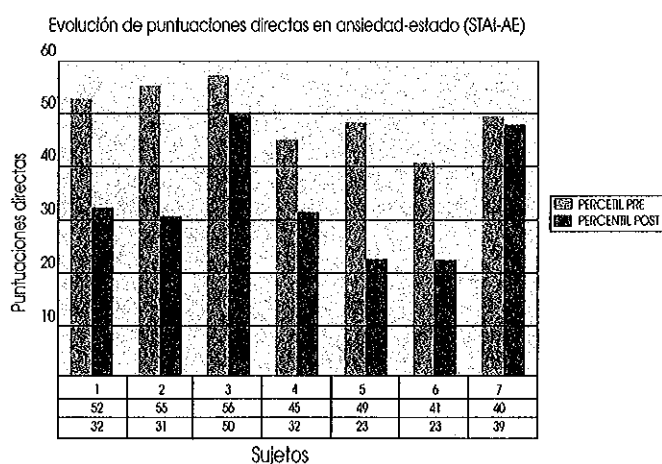
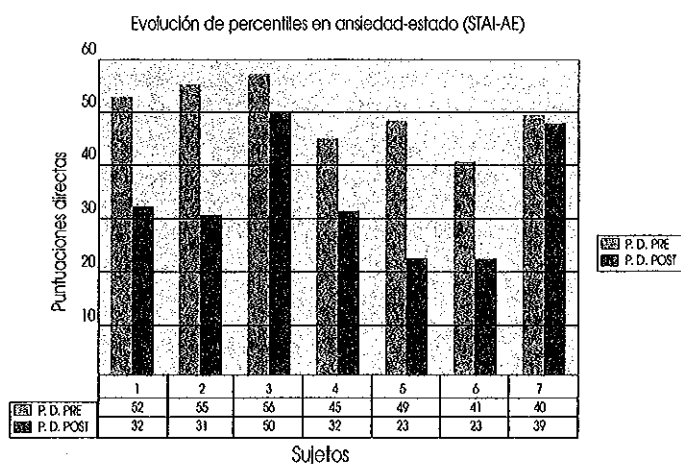
#### **Sesión de devolución de resultados**

- Se entrega a cada participante un documento que contiene los resultados por él obtenidos en los cuestionarios (ver anexo tres).
- Este documento también contiene una valoración de su grado subjetivo de mejoría en comparación con el resto de participantes, y una recomendación sobre cómo seguir trabajando en su problema.
- Aunque hay texto añadido en el documento de cada participante, la estructura básica de éste fue generada a través de un documento principal de Microsoft Word, que importaba datos de una hoja de cálculo Microsoft-Excel.



### 3. RESULTADOS

#### 3.1. Resultados pre-post



Como se puede apreciar en los gráficos que se adjuntan, el STAI en su forma A-E detecta una mejoría en todos los casos.

En los sujetos 3 y 7 la mejoría es mínima. Es interesante comprobar que ambos sujetos, como se verá más tarde, afirmaron que el programa sí les había sido de ayuda. Es más, el sujeto número 7 otorgó la puntuación máxi-

ma del grupo en grado subjetivo de mejoría.

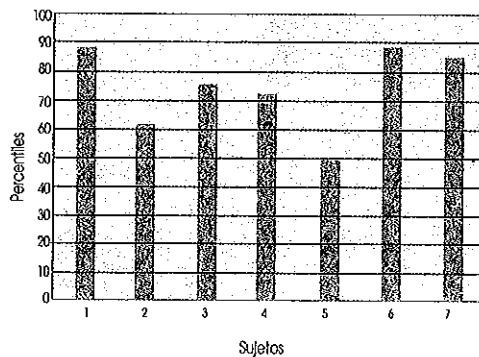
Este hecho paradójico se puede explicar del siguiente modo: el diseño del estudio, como ya se apuntó previamente, no controla el potencial estresor del segundo examen con respecto al primero. Así pues, pudo ocurrir que el segundo de los exámenes que estos sujetos realizaron era significativamente

más difícil (o más estresante) que el primero, y por tanto el cuestionario STAI no detecta evolución a pesar de haberla habido. Otra explicación es que este cuestionario tal vez no sea un instrumento adecuado para detectar la evolución de modo efectivo.

Es interesante comprobar también que la diferencia pre-post más significativa es experimentada por el sujeto número 5, que, como se puede ver en los gráficos que figuran a continuación, es el que menos ansiedad-rasgo parecía padecer también.

Este dato es sugerente, porque parece apuntar a la idea de que el programa Inax4 es más efectivo cuanto menos el sujeto es ansioso en sí, es decir, cuanto menos ansiedad-rasgo padece. En definitiva, da la impresión de que Inax4 se mostraría más eficaz como potencial tratamiento para problemas puntuales de ansiedad de examen que para aquellos casos en los que la ansiedad de examen pueda ser simplemente una manifestación más de un nivel generalizado de ansiedad que sufre el sujeto en su vida cotidiana.

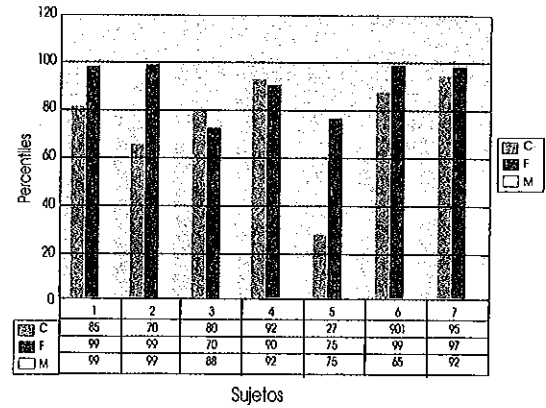
Percentiles en ansiedad-rasgo (STAI-AE)



### 3. 2. Mejoría subjetiva de los sujetos

Del gráfico que se adjunta a continuación se sigue claramente que todos

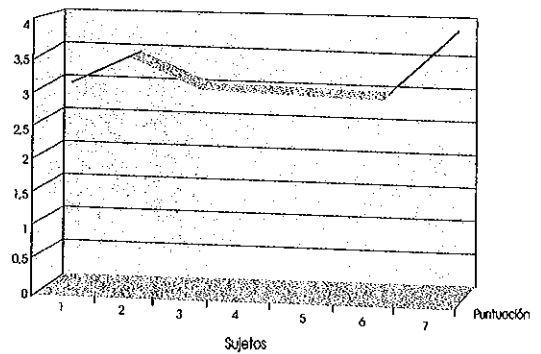
Percentiles en ansiedad C. F. y M (ISRA)



los sujetos dicen haber experimentado una mejoría notable, dado que sus puntuaciones (que eran sobre cinco puntos) superan el valor medio de 2,5.

La puntuación media de mejoría subjetiva fue de 3,2.

Grado subjetivo de mejoría

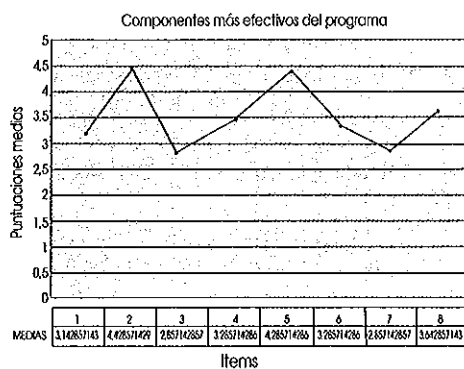


### 3. 3. Valoración de cada componente

El gráfico que se apunta a continuación expresa la valoración subjetiva de la eficacia de cada componente del programa Inax4, según el cuestionario que se les entregó a los sujetos, y que se reproduce a continuación. Cada ítem era valorado sobre cinco puntos:

¿En qué grado te han ayudado a mejorar los siguientes elementos?

1. Las explicaciones sobre la ansiedad (componente 1).
2. Las técnicas de respiración (componente 2).
3. Los consejos en la preparación de un examen (componente 3).
4. Los «pensamientos que me pueden ayudar a superar un examen» (componente 4).
5. El haber compartido tu experiencia con otros.
6. La Desensibilización Sistemática.
7. Algo que no sabrías explicar muy bien.
8. Todo en su conjunto.



Como se puede apreciar, los componentes más valorados por los participantes fueron el ítem 2 (técnicas de respiración) y el ítem 5 (haber compartido la propia experiencia con otras personas). Este último dato parece relevante, pues parece apuntar que un problema de ansiedad también puede verse beneficiado por un enfoque tipo terapia de grupo.

El ítem 8 (todo en su conjunto) también puntúa alto, cosa que no debe sorprender, pues ya se ha dicho que los participantes estimaron en conjunto que el programa en sí había sido efectivo.

Con una puntuación moderadamente alta se sitúan el ítem 6 (desensibilización sistemática), el ítem 4 (pensamientos que

ayudan a superar un examen) y el ítem 1 (explicaciones sobre la ansiedad).

El componente 3, pautas en la preparación de un examen, fue uno de los menos valorados. Este parece ser un dato sugerente, puesto que se podría especular que el hecho de preparar un examen bien (todos los sujetos se comprometieron a llevar a cabo hábitos «sanos» en la preparación de un examen, hábitos estos en los que todos estaban de acuerdo) no ayuda a tener un grado menor de ansiedad en dicho examen, al menos según la opinión de los participantes.

El otro componente claramente menos valorado fue el 7, «algo que no sabrías explicar muy bien». Este ítem fue incluido en el cuestionario como posible medida gruesa de algún factor inespecífico del tratamiento, o de una mezcla de ellos. Los sujetos afirman haber experimentado una mejora moderada debida a algún elemento que no sabrían definir y que no está recogido en el resto de los ítems.

### 3. 4. Aportaciones de los participantes

Los cuadros que figuran a continuación reflejan los resultados de la última parte del cuestionario, donde se preguntaba a los sujetos qué impresión general les había causado el programa, y qué recomendaciones o sugerencias podrían hacer. Ante la dificultad de obtener puntuaciones numéricas, se reproduce el texto íntegro, tal y como cada participante lo escribió en la hoja de evaluación.

Un análisis somero de dichas aportaciones refleja que el programa fue valorado positivamente por todos los participantes.

La recomendación que más aparece es acerca de la duración del programa en sí, o de la duración de las sesiones que lo integran.



**MUJER 1****GRADO SUBJETIVO DE MEJORÍA: 3.****Impresión general del programa:**

«El programa me ha resultado gratificante. Es muy interesante, se pueden aprender cosas útiles, si las utilizas, claro».

**Recomendaciones o sugerencias:**

«El programa debería ser de mayor duración, tanto en global como cada sesión».

«Creo que la desensibilización sistemática debería modificarse cada vez que se lee, con grandes contrastes para ponerte más en la situación de examen».

**MUJER 2****GRADO SUBJETIVO DE MEJORÍA: 3.5.****Impresión general del programa:**

«El programa me ha gustado bastante, y me ha servido de ayuda, ya que, yo con los exámenes, me altero mucho y además también he conocido a gente, que nunca está de más».

**Recomendaciones o sugerencias:**

«Primero me ha parecido un cursillo un tanto breve, cosa que me hubiese gustado que durase más, para poder ensayar más todo».

«Segundo, yo creo que se tendría que hacer dos textos porque al ser sólo uno, al final te lo terminas sabiendo de memoria y hace que no te suba la ansiedad, después de haberlo escuchado tantas veces».

**MUJER 3****GRADO SUBJETIVO DE MEJORÍA: 3.****Impresión general del programa:**

«Me ha gustado porque al menos ya tengo unas técnicas con las que poder afrontar mi ansiedad».

**Recomendaciones o sugerencias:**

«Que sea más largo, más sesiones, y de más duración».

**MUJER 4****GRADO SUBJETIVO DE MEJORÍA: 3.****Impresión general del programa:**

«El programa, para lo corto que ha sido, es bastante completo, porque se toca, yo creo, los motivos de ansiedad antes de un examen, aunque sólo de una forma por encima, por el poco tiempo».

«Me ha gustado poderlo compartir con más gente».

**Recomendaciones o sugerencias:**

«A mí me ha dado la sensación de que se han tocado los temas más imprescindibles pero de una forma a lo mejor por encima, como ya he comentado antes. Lo mejor podría ser que hubiera más sesiones».

**MUJER 5**

**GRADO SUBJETIVO DE MEJORÍA: 3.**

**Impresión general del programa:**

«Me ha parecido bastante interesante, y me ha ayudado a no ponerme tan nerviosa ante los exámenes, aunque me ha parecido bastante corto».

**Recomendaciones o sugerencias:**

«Más sesiones».

**HOMBRE 1**

**GRADO SUBJETIVO DE MEJORÍA: 3.**

**Impresión general del programa:**

«Ha sido breve. Podrían ser sesiones de 2 h».

Concentración de materia.

«Cuando estábamos en lo mejor de la sesión se terminaba.»

«Síntesis de contenidos, lo que hace que se comprenda mejor».

**Recomendaciones o sugerencias:**

«Dar documentación y explicación de cada fase o día de utilización de componentes».

«Variar el texto clave utilizado».

«Aumentar el tiempo de las sesiones (duración)».

**HOMBRE 2**

**GRADO SUBJETIVO DE MEJORÍA: 4.**

**Impresión general del programa:**

«Me ha parecido bastante positivo, sobre todo por la información recibida sobre la ansiedad».

**Recomendaciones o sugerencias:**

«Más técnicas de relajación».

#### **4. Discusión y conclusiones**

ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL ESTUDIO

El programa de intervención breve en ansiedad de examen Inax4 parece haber demostrado su efectividad, al menos en el presente estudio piloto.

El estudio más apropiado para contrastar los resultados quizá sea el de Hembree (MUELLER, 1999).

Aunque los resultados de ambos no sean directamente comparables, sí es sugerente apuntar que ambos sitúan las técnicas de respiración/relajación

*Inax4: Un programa breve de intervención en ansiedad de examen. Estudio piloto*



como componentes efectivos, y las pautas en la preparación de un examen/entrenamiento en técnicas de estudio como componentes menos efectivos.

El otro componente más efectivo en Inax4, compartir la experiencia con otras personas, encontraría su correlato más cercano en la terapia de grupo que cita Hembree, pero ésta no se halla tan valorada en dicho estudio.

Por último, el otro componente más efectivo para Hembree, la desensibilización sistemática, sí encuentra una puntuación moderadamente alta en Inax4.

Sin duda alguna, el programa Inax4 se beneficiaría del uso de pruebas que midieran de modo más objetivo la efectividad de cada uno de sus componentes. Sería entonces interesante modificarlo reforzando aquellos elementos que sean más útiles, y minimizando o eliminando los que aparezcan como menos efectivos.

También parece relevante aumentar el tiempo total del programa o el tiempo dedicado a cada sesión, todo ello a fin de conseguir una reducción más importante del nivel de ansiedad en los sujetos que participen en el programa.

Inax4 se perfeccionaría también con la aplicación de pruebas de medición

más exhaustivas que hicieran más claro el registro de la evolución de cada participante, incluso para comprobar cómo reacciona cada uno de los componentes de la conducta ansiosa.

Quedaría también por determinar qué factores inespecíficos pueden estar contribuyendo a la eficacia del programa (personalidad o directividad del terapeuta, refuerzo que éste realiza sobre las respuestas de afrontamiento de los sujetos, el mero hecho de ponerse a trabajar sobre el problema, efecto «placebo» de una documentación con alto grado de elaboración, etc.).

Parece útil medir el grado de mantenimiento de los resultados obtenidos por el programa Inax4, dado que ninguna intervención es realmente efectiva si no se prolonga en el tiempo.

Sin duda, un estudio con una muestra representativa de la población debería ser llevado a cabo para validar todos los resultados, y para hacer que la variable «capacidad estresora del examen» se repartiera aleatoriamente entre todos los casos.

Un aspecto sugerente para esta investigación sería, asimismo, la comparación de la efectividad del programa entre aquellos sujetos que sufren ansiedad-estado alta en un examen pero ansie-

	<b>inax4 1999</b>	<b>Hembree 1998</b>
<b>efectivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• técnicas de respiración</li> <li>• compartir la experiencia con otros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• técnicas de relajación</li> <li>• desensibilización sistemática</li> </ul>
<b>moderadamente efectivos en inax4 o no generalmente efectivos (en Hembree)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• todo en su conjunto</li> <li>• desensibilización sistemática</li> <li>• pensamientos que ayudan a superar un examen</li> <li>• explicaciones sobre la ansiedad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• terapia de grupo</li> <li>• modificación cognitiva</li> <li>• entrenamiento atencional</li> <li>• terapia de insight</li> <li>• técnicas de manejo de ansiedad</li> <li>• inoculación de stress</li> </ul>
<b>poco efectivos (en Inax4) o no significativamente efectivos en Hembree)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pautas en la preparación de un examen</li> <li>• algo que no sabrías explicar muy bien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• entrenamiento en técnicas de estudio</li> </ul>



dad-rasgo moderada o no significativa, y aquellos otros con ambos tipos de ansiedad elevados. Quizá esta última diferenciación podría llevar a la creación de dos programas Inax4, uno para el primer tipo de sujetos y otro, más prolongado o intensivo, para el segundo grupo.

La ruta a seguir, en resumen, podría pasar por un segundo estudio piloto más exhaustivo que validara los resultados obtenidos, antes de llevar a cabo una investigación con una muestra más amplia.

Inax4 es el nombre de un programa breve de intervención en ansiedad de examen, problema éste que tal vez sea puntual, pero que es también bastante abundante, y acaso cada vez lo sea más.

El diseño, investigación y divulgación de este tipo de programas ultra-cortos es, sin duda, una labor útil para la sociedad, toda vez que proporciona un servicio eficaz con una duración y costes muy contenidos.

**ANEXO UNO:**  
**DOCUMENTOS ENTREGADOS A LOS PARTICIPANTES**  
**DOCUMENTO UNO**

Estimado/a :

Bienvenido/a al programa de intervención Inax4.

La ansiedad de examen es un problema al que muchas personas como tú se enfrentan día a día.

Quizá has pensado alguna vez que si no te pusieras tan nervioso/a cuando te presentas a una prueba escrita, rendirías más. Tal vez hayas intentado buscar asistencia especializada para resolver tu problema, y has encontrado que los tratamientos que existen son caros y prolongados.

Inax4 ha sido especialmente diseñado para personas como tú, que quieren un programa breve de intervención en ansiedad de examen que no les resulte demasiado costoso.

Inax4 es el nombre breve de un programa cuyo título es «Intervención en Ansiedad de eXamen en 4 componentes».

A través de cinco sesiones de grupo de aproximadamente una hora, el programa Inax4 genera cuatro componentes básicos que te ayudarán a presentarte a un examen con la tranquilidad suficiente para rendir lo que el esfuerzo invertido en tus horas de estudio merece.

Inax4 ha sido desarrollado por Psicólogos especialistas en Psicología Cognitivo-Conductual, y está aún en fase de desarrollo. Por este motivo, te agradecemos tu colaboración y te rogamos que nos hagas llegar tus impresiones, así como cualquier otra cosa que pienses que puede ayudar a perfeccionarlo. A cambio de ello, te invitamos a participar en el programa gratuitamente.

Tenemos la convicción firme de que cualquier conducta es susceptible de ser aprendida: sólo es cuestión de trabajar en ella con la ayuda de un especialista.

Esperamos que te guste.

**ANEXO UNO:  
DOCUMENTOS ENTREGADOS A LOS PARTICIPANTES**

**DOCUMENTO DOS**

FICHA DE REGISTRO

NOMBRE Y APELLIDOS:

TELÉFONO DE CONTACTO:

FECHA DE NACIMIENTO:

ESTUDIOS QUE CURSAS ACTUALMENTE:

(Por favor, entrégnanos esta hoja cumplimentada)

*Inax4: Un programa breve de intervención en ansiedad de examen. Estudio piloto*



**ANEXO UNO:**  
**DOCUMENTOS ENTREGADOS A LOS PARTICIPANTES**

**DOCUMENTO TRES**  
HORARIO Y UBICACIÓN DEL PROGRAMA:

n.º de sesión	día	hora	ubicación
SESIÓN UNO	Miércoles 19/5	19:15-20:15	aula M2
SESIÓN DOS	Jueves 20/5	19:15-20:15	aula M2
SESIÓN TRES	Miércoles 26/5	19:15-20:15	aula M2
SESIÓN CUATRO	Jueves 3/6	19:15-20:15	aula M2
SESIÓN CINCO	Viernes 4/6	17:00-18:00	aula M2

(Por favor, recuerda que para que el programa funcione es necesaria la participación de todos sus miembros. Sé puntual. Gracias.)

**ANEXO UNO:**  
**DOCUMENTOS ENTREGADOS A LOS PARTICIPANTES**  
**DOCUMENTO CUATRO**

Junto con la documentación del programa has recibido dos tests: ISRA y STAI. Su misión es proporcionarte información objetiva sobre el grado de mejoría que vas a experimentar durante el programa, y ayudarnos a comprobar su eficacia.

Ambos test son para que te los apliques tú mismo/a antes del primer examen:

- El ISRA y la parte A-R del STAI (sólo esta parte) puedes rellenarlos a partir de ahora cuando tú quieras, siempre que sea antes del primer examen.
- La parte A-E del STAI debes rellenarla justo antes del primer examen (entre quince y diez minutos antes). Busca un sitio donde puedas concentrarte, antes de comenzar el examen, y contesta las preguntas. No te llevará mucho tiempo.

Conserva los tests rellenados en la carpeta que te hemos entregado, junto con el resto de la documentación, y los entregas en la primera sesión de intervención.

**ANEXO UNO:**  
**DOCUMENTOS ENTREGADOS A LOS PARTICIPANTES**  
**DOCUMENTO CINCO**  
**REGISTRO DE DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA**

<b>DÍA PRIMERO (SESIÓN II)</b>	<b>ANSIEDAD U.S.A.</b>
PRIMER ENSAYO	
SEGUNDO ENSAYO	
TERCER ENSAYO	
CUARTO ENSAYO	
QUINTO ENSAYO	

<b>DÍA SEGUNDO (SESIÓN III)</b>	<b>ANSIEDAD U.S.A.</b>
PRIMER ENSAYO	
SEGUNDO ENSAYO	
TERCER ENSAYO	
CUARTO ENSAYO	
QUINTO ENSAYO	

<b>DÍA TERCERO (SESIÓN IV)</b>	<b>ANSIEDAD U.S.A.</b>
PRIMER ENSAYO	
SEGUNDO ENSAYO	
TERCER ENSAYO	
CUARTO ENSAYO	
QUINTO ENSAYO	

<b>DÍA CUARTO (SESIÓN V)</b>	<b>ANSIEDAD U.S.A.</b>
PRIMER ENSAYO	
SEGUNDO ENSAYO	
TERCER ENSAYO	
CUARTO ENSAYO	
QUINTO ENSAYO	



**ANEXO UNO:  
DOCUMENTOS ENTREGADOS A LOS PARTICIPANTES  
DOCUMENTO SEIS**

NOMBRE:

información básica sobre  
la ansiedad:

1

la respiración como  
herramienta para combatir  
la ansiedad:

2

consejos en la preparación de un  
examen:

3

pensamientos que me  
ayudan a superar un  
examen:

4

*Inax4: Un programa breve de intervención en ansiedad de examen. Estudio piloto*

**ANEXO UNO:**  
**DOCUMENTOS ENTREGADOS A LOS PARTICIPANTES**  
**DOCUMENTO SIETE**

FORMULARIO DE EVALUACIÓN

**Nombre y apellidos:**

	0-5
1. ¿Cuál ha sido el grado de mejoría que has experimentado?	
2. ¿En qué grado te han ayudado a mejorar los siguientes elementos?	
Las explicaciones sobre la ansiedad (componente 1).	
Las técnicas de respiración (componente 2).	
Los consejos en la preparación de un examen (componente 3).	
Los «pensamientos que me pueden ayudar a superar un examen» (componente 4).	
El haber compartido tu experiencia con otros.	
La Desensibilización Sistemática.	
Algo que no sabrías explicar muy bien.	
Todo en su conjunto.	

**3. Expresa brevemente tu impresión general del programa:**

**4. ¿Qué recomendaciones o sugerencias nos puedes hacer para mejorarlo?**

gracias por tu colaboración



**ANEXO DOS:**  
**TEXTOS PARA DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA**  
**TEXTO UNO**

- Son casi las cinco de la tarde y estás entrando en la Escuela Universitaria.
- Hoy tienes un examen de esa asignatura que te resulta tan difícil.

Piensas que no lo llevas muy bien preparado mientras abres la puerta de la Escuela. Te sientes ligeramente nervioso/a.

- Avanzas por el recibidor, y, entre la gente que camina por los pasillos logras llegar al aula donde va a tener lugar el examen.

Tus compañeros ya han colocado las sillas y mesas para el examen, y algunos ya han cogido sitio. Ves sus carpetas encima de las mesas, y ves también a algunos de ellos abalanzados sobre sus apuntes dando el último repaso.

Entras en la clase, y al entrar alguien te pregunta que qué tal lo llevas.

Tú le devuelves una sonrisa. Su pregunta te hace darte cuenta de nuevo de que no has estudiado todo lo que deberías.

Ahora estás un poco más nervioso/a.

- Has conseguido encontrar una mesa libre al final de la clase, cerca de la pared de la izquierda. Dejas tu carpeta encima de la mesa y piensas qué hacer en los cinco minutos que quedan antes de que el examen comience.

- Sientes unas ganas terribles de ir al baño. Sales rápidamente de la clase y llegas al baño, pero lo están limpiando y has de subir al piso de arriba. Piensas qué hacer, porque el examen está a punto de comenzar.

- En un primer momento decides posponer la visita al baño, pero luego piensas que si no vas ahora, esto te pondrá más nervioso/a durante el examen. Subes las escaleras y, mientras estás en el baño crees que tal vez tu reloj marca mal la hora, y que el examen ha empezado ya. Sales corriendo del baño, y bajas de nuevo al aula. No, el examen no ha comenzado todavía.

- Aún jadeando por la carrera, te sientas en tu mesa, con tu carpeta delante. Un compañero que está sentado a tu lado te pregunta si te has estudiado bien un tema en particular, porque seguro que cae. Te das cuenta de que ayer no te dio demasiado tiempo a estudiar en general, y menos ese tema. Empiezas a tener la certeza de que vas a suspender ese examen.

- Tus nervios van en aumento.

Piensas que lo mejor es abrir la carpeta e intentar memorizar lo más que puedas de ese tema. Lo buscas en tus apuntes y lo encuentras rápidamente, pero justo cuando estás acabando de leer la primera página el profesor entra en el aula, y todo el mundo se sienta rápidamente.

- Ahora estás aún más nervioso/a.

El profesor se coloca detrás de su mesa, y deposita suavemente en ella los folios del examen.

Vuelves la vista a las hojas de apuntes, pero él dice que ya hay que guardarlo todo menos el bolígrafo, y tal vez el tipex para quien lo necesite. Intentas aún leer un poco más, pero el profesor dice tu nombre, y te recuerda que debes guardar ya la carpeta.

- Tus nervios aumentan.

- Guardas la carpeta, y ves tu mesa vacía, con el bolígrafo en medio. Definitivamente ha llegado la hora del examen.

No tardando mucho, el profesor deja sobre tu mesa los dos folios con las preguntas del examen.

- Las lees de un vistazo, son cinco, y te das cuenta de que únicamente estás seguro de la respuesta en una de ellas.

- Ahora estás realmente nervioso/a.

*Inax4: Un programa breve de intervención en ansiedad de examen. Estudio piloto*



## ANEXO DOS: TEXTOS PARA DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA

### TEXTO DOS

- Son casi las cinco de la tarde y estás entrando en la Escuela Universitaria. Hoy tienes un examen de esa asignatura que te resulta tan difícil. Piensas que no lo llevas muy bien preparado mientras abres la puerta de la Escuela.
  - Te sientes ligeramente nervioso/a.
  - Avanzas por el recibidor, y, entre la gente que camina por los pasillos logras llegar al aula donde va a tener lugar el examen. Tus compañeros ya han colocado las sillas y mesas para el examen, y algunos ya han cogido sitio. Ves sus carpetas encima de las mesas, y ves también a algunos de ellos abalanzados sobre sus apuntes dando el último repaso. Entrás en la clase, y al entrar alguien que está bastante nervioso te pregunta que qué tal lo llevas. Tú le devuelves una sonrisa. Su pregunta te hace darte cuenta de nuevo de que no has estudiado todo lo que deberías.
  - Ahora estás un poco más nervioso/a.
  - Has conseguido encontrar una mesa libre al final de la clase, cerca de la pared de la izquierda. Dejas tu carpeta encima de la mesa y piensas qué hacer en los cinco minutos que quedan antes de que el examen comience.
  - Sientes unas ganas terribles de ir al baño. Sales rápidamente de la clase y llegas al baño, pero lo están limpiando y has de subir al piso de arriba. Piensas qué hacer, porque el examen está a punto de comenzar.
  - En un primer momento decides posponer la visita al baño, pero luego piensas que si no vas ahora, esto te pondrá más nervioso/a durante el examen. Subes las escaleras y, mientras estás en el baño crees que quizá tu reloj esté marcando mal la hora, y que tal vez el examen haya empezado ya. Sales corriendo del baño, y bajas por las escaleras, camino del aula. A lo lejos ves que el profesor está ya entrando en el aula, y entonces aceleras el paso para entrar antes que él. El examen está a punto de comenzar.
  - Aún jadeando por la carrera, te sientas en tu mesa, con tu carpeta delante. Una compañera que está sentada a tu lado te comenta que apenas si ha podido estudiar, y que está nerviosísima. Entrecortadamente te pregunta si te has estudiado bien un tema en particular, porque seguro que cae. Ella no lo ha estudiado, y tú te das cuenta de que tú tampoco. Empezas a tener la certeza de que vas a suspender ese examen, aunque realmente desearías que no fuera así. Te gustaría que no te quedara la asignatura entera para septiembre. Tus nervios van en aumento.
  - Piensas que lo mejor es abrir la carpeta e intentar memorizar lo más que puedas de ese tema. Lo buscas en tus apuntes y lo encuentras rápidamente. Comienzas a leer, pero lo que lees parece no tener ningún sentido. Piensas que si anoche te hubieras quedado un rato más a estudiar, habrías logrado saber algo de este tema. Justo en este momento el profesor pide silencio y todo el mundo se sienta rápidamente. Un gran silencio se hace en la clase. Te sudan las manos.
  - Ahora estás aún más nervioso/a.
  - El profesor se coloca detrás de su mesa, y deposita suavemente en ella los folios del examen. Vuelves la vista a las hojas de apuntes, pero él dice que ya hay que guardarlo todo menos el bolígrafo. Intentas aún leer un poco más, pero el profesor dice tu nombre, y te recuerda que debes guardar ya la carpeta.
  - Tus nervios aumentan.
  - Guardas la carpeta, y ves tu mesa vacía. Definitivamente ha llegado la hora del examen. No tardando mucho, el profesor deja sobre tu mesa dos folios con las preguntas del examen.
  - Las lees de un vistazo: son cinco. Rápidamente buscas aquellas que podrías contestar, y te das cuenta de que únicamente estás seguro de la respuesta en una de ellas. Piensas que deberías haber estudiado más. Te entra un bajón considerable, aunque desearías hacerlo lo mejor posible porque es una asignatura que no te gustaría estar estudiando en verano. Los acontecimientos, sin embargo, no parecen estar de tu parte.
  - Te sientes cada vez peor.
- El examen comienza, y ves a los demás que comienzan a escribir, mientras tú no sabes aún por dónde empezar. De repente sientes que el tiempo avanza rápidamente y te da la impresión de que el examen acabará antes de que logres escribir algo. Te sientes impotente, con ganas de llorar, o de vomitar. Los demás siguen escribiendo y piensas que te está fallando la memoria, porque, aunque luchas por recordar, no lo consigues, y te vas poniendo cada vez peor.
- Ahora sí que estás nervioso/a.



## **ANEXO TRES: DOCUMENTO DE DEVOLUCIÓN DE RESULTADOS**

Hoja de resultados de \_\_\_\_\_

Aravaca, 25/06/99

Estimado/a :

Ante todo, gracias por haber participado en inax4. Nos es grato informarte de que el programa ha tenido el éxito que esperábamos, si bien tus indicaciones nos serán de mucha utilidad para mejorarlo de cara a posteriores aplicaciones.

La puntuación que has obtenido en el test STAI A-R (ansiedad-rasgo) es un percentil «PRC-AR», lo que quiere decir que, en una hipotética clase de 100 personas, habría «PRC-AR», personas con menos ansiedad-rasgo que tú. Esta medida registra el grado en que la ansiedad forma parte de tu personalidad, o, dicho de otro modo, la medida en que podríamos decir que eres una persona «nerviosa».

Tus puntuaciones en los tests STAI A-E (ansiedad-estado) son «PRCpre», en el primero, y «PRCpost», en el segundo. La ansiedad-estado mide, con independencia de lo «nerviosa» que sea una persona, cuánta ansiedad sufre en un momento determinado. En tu caso, cuánta ansiedad sentías cuando te presentaste al primer examen, y cuánta cuando te presentaste al segundo.

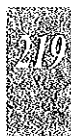
Estos números son también percentiles, por lo que se interpretan del mismo modo que la puntuación que has obtenido en el STAI A-R. Pero en este caso lo que debes tener en cuenta es cuál ha sido tu progreso de la primera aplicación a la segunda. Ese progreso expresa la eficacia de una combinación de dos factores: el programa de intervención en sí, y el grado en que tú lo has aprovechado. Pensamos que haber obtenido este progreso en sólo cinco sesiones es algo por lo que debes felicitarte.

Tu grado subjetivo de mejoría es de «M-0», lo que está prácticamente en la media del grupo, que fue de 3,2. Esto quiere decir que piensas que el programa te ha beneficiado aproximadamente en la misma medida en que tus compañeros/as lo piensan también.

Es importante ahora que recuerdes cuál de los componentes del programa te ha sido de más ayuda (para la mayoría de los participantes fue la respiración, con una media de 4,4 sobre 5) para seguir trabajando sobre él en un futuro.

Conserva contigo el documento inax4, porque tal vez puedas necesitar volver a él en algún momento, para repasar alguno de sus componentes.

Agradecemos de nuevo tu colaboración, y esperamos sinceramente haber sido de ayuda en la tarea de solucionar tu problema de ansiedad. No dudes en volver a vernos si tienes alguna pregunta o necesitas orientación sobre ésta u otras dificultades que puedas tener en un futuro.



## **Bibliografía**

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (1995) *DSM IV*. Masson. Barcelona.
- CASEY, M. Y HINTON, A. (1997) *Managing exam anxiety and panic. A guide for students*. Oxford Brookes University.  
(Web3 en línea) - [www.brookes.ac.uk/health/exam.html](http://www.brookes.ac.uk/health/exam.html) (Consulta: 7 de Junio de 1999)
- CENTER FOR TEACHING (1997) *Helping Students Cope with Exam Anxiety*. Manhattan College.  
(Web en línea) - [www.manhattan.edu/services/c\\_teach/evaluate/anxiety.html](http://www.manhattan.edu/services/c_teach/evaluate/anxiety.html)  
(Consulta: 12 de Julio de 1999)
- COUNSELING CENTER. *Exam Preparation and Test Anxiety*. George Mason University.  
(Web en línea) - [web.gmu.edu/departments/cscdc/newexam.html](http://web.gmu.edu/departments/cscdc/newexam.html)  
(Consulta: 20 de Julio de 1999)
- COUNSELLING CENTER. (1998) *Test Anxiety*. University of Buffalo.  
(Web en línea) - [ub-counseling.buffalo.edu/Stress/testanxiety.html](http://ub-counseling.buffalo.edu/Stress/testanxiety.html)  
(Consulta: 14 de Junio de 1999)
- COUNSELLING CENTER. ONLINE. *Test anxiety*. UCI.  
(Web en línea) - [www.counseling.uci.edu/counsel/testanx.html](http://www.counseling.uci.edu/counsel/testanx.html)  
(Consulta: 21 de Junio de 1999)
- COUNSELLING AND DEVELOPMENT CENTRE (1998) *Reducing Exam Anxiety and Improving Concentration*. York University.  
(Web en línea) - [www.yorku.ca/admin/cdc/tsp/ep/exam6.htm](http://www.yorku.ca/admin/cdc/tsp/ep/exam6.htm)  
(Consulta: 24 de Julio de 1999)
- CHIDO, J. J. (1986) *The Effects of Exam Anxiety on Grandma's Health*. University of British Columbia.  
(Web en línea) - [www.cstudies.ubc.ca/facdev/services/newsletter/87/oct87-3.html](http://www.cstudies.ubc.ca/facdev/services/newsletter/87/oct87-3.html)  
(Consulta: 28 de Junio de 1999)
- HEALTH CENTRE (1998) *Don't panic - Help is at hand*. City University.  
(Web en línea) - [www.city.ac.uk/city/hold/exam.htm](http://www.city.ac.uk/city/hold/exam.htm)  
(Consulta: 12 Julio de 1999)
- HERNÁNDEZ, J. M., POZO, C; POLO, A. (1994) *Ansiedad ante los exámenes: Un programa para su afrontamiento de forma eficaz*. Promolibro. Valencia.
- HOLLAND, MORRIS (1980) *Reducing Test Anxiety*. UCLA Humanities.  
(Web en línea) - [www.humnet.ucla.edu/AAP/FYI/General/anxiety.html](http://www.humnet.ucla.edu/AAP/FYI/General/anxiety.html)  
(Consulta: 15 de Julio de 1999)
- LEARNING SKILLS CENTRE. *Strategies to control exam anxiety*. University of Northern British Columbia.  
(Web en línea) - [quarles.unbc.edu/lsc/strategies.html](http://quarles.unbc.edu/lsc/strategies.html)  
(Consulta: 3 de Julio de 1999)



MUELLER, J. (1999) *Test anxiety and test wiseness*. University of Calgary.

(Web en línea)

[mueller.educ.ucalgary.ca/TAI/index.htm](http://mueller.educ.ucalgary.ca/TAI/index.htm)

(Consulta: 18 de Julio de 1999)

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1994) *CIE-10*. Meditor. Madrid.

ROEST, A. *Managing Exam Anxiety*. Learning Assistance Centre. The Bricklayer.

(Web en línea) - [www.sardc.ab.ca/dec3news.htm](http://www.sardc.ab.ca/dec3news.htm)

(Consulta: 24 de Julio de 1999)

SMITH, J. (1997) *ACT, SAT software can reduce exam anxiety*. The Detroit News.

(Web en línea) - [detnews.com/cyberia/daily/970811/970811.htm](http://detnews.com/cyberia/daily/970811/970811.htm)

(Consulta: 4 de Julio de 1999)

SWANN, C. (1996) *News you can use*. Mississippi State University.

(Web en línea) - [msuinfo.ur.msstate.edu/~dur/nycu/test.htm](http://msuinfo.ur.msstate.edu/~dur/nycu/test.htm)

(Consulta: 10 de Julio de 1999)

TECHNICAL COLLEGE. *Relieving Test Anxiety. Test taking strategies*. Middlesex Community.

(Web en línea)

[www.mxctc.commnet.edu/clc/testanxy.htm](http://www.mxctc.commnet.edu/clc/testanxy.htm)

(Consulta: 4 de Julio de 1999)

