

Original

Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Enfermería: factores de riesgo emocionales y de sueño

Pablo Chust-Hernández^{a,*}, Elena Castellano-Rioja^b, David Fernández-García^b y Javier Ignacio Chust-Torrent^c

^a Servicio de Orientación Psicopedagógica, Facultad de Enfermería, Universidad Católica de Valencia, Valencia, España

^b Facultad de Enfermería, Universidad Católica de Valencia, Valencia, España

^c Facultad Ciencias de la Educación, Universidad Católica de Valencia, Godella (Valencia), España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 8 de enero de 2019

Aceptado el 27 de mayo de 2019

On-line el 2 de julio de 2019

Palabras clave:

Ansiedad ante los exámenes

Estudiantes de Enfermería

Estudiantes universitarios

Burnout académico

Ansiedad-rasgo

Sueño

R E S U M E N

Introducción y objetivos: La literatura científica ha evidenciado diversos predictores de tipo psicoemocional de la ansiedad ante los exámenes. Sin embargo, no se ha estudiado el efecto conjunto que tienen sobre la ansiedad ante los exámenes variables psicoemocionales relativas a la ansiedad-rasgo y al *burnout* académico, y a la satisfacción con diversos aspectos personales (consigo mismo —autoestima—, con la vida y con el sueño). El objetivo de este estudio ha sido determinar si un grupo de variables de tipo psicoemocional (ansiedad-rasgo, autoestima, *burnout* académico, satisfacción con la vida), de sueño (satisfacción subjetiva de sueño) y sociodemográfico (edad) constituyen predictores significativos de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Enfermería.

Material y métodos: Estudio descriptivo, transversal, mediante encuesta, llevado a cabo en un grupo de 494 estudiantes de Enfermería. Se analizan los datos mediante pruebas de correlación, de comparación de medias y un modelo de regresión.

Resultados: El análisis de regresión explica un 39,3% de la varianza ($p < .01$) de la ansiedad ante los exámenes debido a los factores de riesgo estadísticamente significativos: ansiedad-rasgo, *burnout* académico, satisfacción subjetiva de sueño y edad. Las mujeres obtuvieron una media más alta en ansiedad ante los exámenes que los hombres.

Conclusiones: El estudio revela que altas puntuaciones en ansiedad-rasgo, *burnout* académico, insatisfacción con el sueño y tener menos edad fueron predictores de ansiedad ante los exámenes. Las mujeres padecen mayor ansiedad ante los exámenes que los hombres. Se discute la necesidad de equipos de atención psicológica en las facultades de Enfermería para reducir la incidencia de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes.

© 2019 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Test anxiety in nursing students: Emotional and sleep risk factors

A B S T R A C T

Keywords:

Test anxiety

Nursing students

College students

Academic burnout

Trait anxiety

Sleep

Introduction and objectives: The scientific literature has shown several psychoemotional predictors of test anxiety. However, the combined effect that psychoemotional variables relating to trait anxiety and academic burnout, and satisfaction with several personal aspects (self-esteem, life and sleep) have not been studied. The objective of this study was to determine if a group of psychoemotional variables (trait anxiety, self-esteem, academic burnout, satisfaction with life), sleep variables (subjective sleep satisfaction) and sociodemographic parameters (age) have a significant predictive effect on test anxiety in Nursing students.

Material and methods: A descriptive, cross-sectional, survey-based study carried out on a group of 494 nursing students. The data are analysed using correlation tests, mean comparison tests and a regression model.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: pablo.chust@ucv.es (P. Chust-Hernández).

Results: Regression analysis explains 39.3% of the variance ($p < .01$) of test anxiety due to statistically significant risk factors: trait anxiety, academic burnout, subjective sleep satisfaction, and age. Women showed a higher average in test anxiety than men.

Conclusions: the study reveals that high scores on trait anxiety, academic burnout, sleep dissatisfaction and being younger were predictors of test anxiety. Women experienced greater test anxiety than men. The need for psychological care teams in Nursing faculties to reduce the incidence of test anxiety in students is discussed.

© 2019 Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés - SEAS. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introducción

Aunque la mayoría de los alumnos universitarios experimentan cierta tensión y preocupación ante pruebas de evaluación escritas para calificar sus conocimientos (Fernández-Castillo y Caurcel, 2015), la ansiedad ante los exámenes se define como una disposición individual a padecer estados de ansiedad ante situaciones de examen de forma más intensa de lo habitual (Spielberger y Vagg, 1995). Se refiere al estado de angustia experimentado por un estudiante en una situación evaluativa, que percibe como amenazante (Crisan, Albulescu y Copaci, 2014). Una situación evaluativa es aquella en la que se evalúa el desempeño de una persona e incluye las pruebas y exámenes que realizan los estudiantes en todas las etapas educativas (Putwain y Symes, 2018). La ansiedad ante los exámenes puede definirse como una predisposición a experimentar elevada preocupación, pensamientos intrusivos y catastrofistas como la anticipación de fracaso, desorganización mental y excitación fisiológica ante contextos o situaciones evaluativas (Crisan et al., 2014; Piemontesi, Heredia y Furlan, 2012; Putwain y Aveyard, 2018).

La teoría tridimensional de la ansiedad (Lang, 1968) se ha convertido en una de las corrientes más populares para explicar la conceptualización, evaluación y tratamiento para la ansiedad, por su relevancia, actualidad y practicidad (Martínez-Monteagudo, Inglés, Cano-Vindel y García-Fernández, 2012). Esta teoría mantiene que la ansiedad puede observarse en un triple nivel de manifestaciones: cognitivo, fisiológico y conductual o motor. La dimensión cognitiva engloba vivencias como preocupación y pensamientos negativos y catastrofistas (Martínez-Monteagudo et al., 2012). Específicamente, con respecto a la ansiedad ante los exámenes, puede observarse la percepción de los pensamientos como resultado de una valoración amenazante y el temor a la evaluación negativa y al fracaso (Fernández-Castillo, 2013). El componente fisiológico se asocia a respuestas como el aumento en la actividad cardiovascular, el tono músculo-esquelético y la frecuencia respiratoria a consecuencia de una activación de la actividad neuroendocrina del sistema nervioso central (Martínez-Monteagudo et al., 2012). Con respecto a la ansiedad ante los exámenes, se ha observado dolor gastrointestinal, de cabeza, de espalda y náuseas (Zunhammer, Eberle, Eichhammer y Busch, 2013). Por último, las respuestas conductuales se refieren a respuestas motoras alteradas, que pueden ser directas (tics, tartamudeo, temblores, inquietud motora, etc.), así como a conductas de escape y evitación ante el estímulo ansiógeno, lo que constituirían las respuestas indirectas (Martínez-Monteagudo et al., 2012).

El estudio de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios adquiere una especial relevancia cuando se observan las dificultades asociadas. Aunque un nivel adecuado de excitación es necesario para el funcionamiento óptimo de tareas intelectuales, cuando supera ciertos niveles, puede tener un efecto negativo en el desempeño de funciones atencionales y ejecutivas (Fernández-Castillo, 2009; Fernández-Castillo y Caurcel, 2015; Gass y Curiel, 2011). Por ello, no es de extrañar que los estudiantes con mayor

ansiedad ante los exámenes presenten calificaciones más bajas en los exámenes que sus compañeros y, en general, un menor rendimiento académico (Khalaila, 2015; Szafranski, Barrera y Norton, 2012), además de un menor autoconcepto académico y menor motivación intrínseca por los estudios (Khalaila, 2015). Aunque un gran porcentaje de los estudiantes universitarios presentan una alta ansiedad ante los exámenes (Fernández-Castillo y Caurcel, 2015), diferentes estudios evidencian que, dentro de este colectivo, los estudiantes de Enfermería son uno de los grupos que mayores tasas de prevalencia presenta (Beggs, Shields y Janiszewski-Goodin, 2011; Gerwing, Rash, Allen, Bramble y Landine, 2015).

La ansiedad ante los exámenes es un constructo ampliamente estudiado. Desde hace décadas, se han evidenciado diversos predictores de tipo psicoemocional de la ansiedad ante los exámenes (Gratz y Roemer, 2004; Hartman, Wasielecki y Whatley, 2017). Diversos investigadores han hallado que, en estudiantes universitarios, la ansiedad ante los exámenes correlaciona inversamente con variables como la autoestima, la satisfacción con la vida y la edad (Cabanach, Souto, Freire y Ferradas, 2014; Çikrikci, Erzen y Yeniçeri, 2018; Croyle, Weimer y Eisenman, 2012; Dan, Bar y Kurman, 2014; Fernández-Castillo y Caurcel, 2015) y de forma directa con el *burnout* académico, la ansiedad-rasgo y la insatisfacción con el sueño (Caballero, Hederich y Palacio, 2010; Fernández-Castillo, 2009; Oaten y Cheng, 2005; Szafranski et al., 2012; Zunhammer et al., 2013). Por otra parte, se ha evidenciado que los problemas de sueño, la ansiedad-rasgo y la edad constituyen predictores significativos de la ansiedad ante los exámenes (Fernández-Castillo, 2013; Onyeizugbo, 2010; Yang y Taylor, 2013), pero no de forma conjunta, sino asociados a otros factores. Sin embargo, no se han encontrado estudios del efecto en conjunto que tienen sobre la ansiedad ante los exámenes variables psicoemocionales relativas a la ansiedad-rasgo y al *burnout* académico, y a la satisfacción con diversos aspectos personales (consigo mismo –autoestima–, con la vida y con el sueño).

El objetivo de este estudio es determinar si un grupo de variables de tipo psicoemocional (autoestima, ansiedad-rasgo, satisfacción con la vida y *burnout* académico), de sueño (satisfacción subjetiva de sueño) y sociodemográfico (edad) son predictores significativos de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Enfermería.

Material y métodos

Población y muestra

La muestra se seleccionó de forma intencional y quedó conformada por 494 alumnos que cursaban 1.º, 2.º y 3.º cursos del grado de Enfermería en una universidad española, durante el curso 2014–2015. Este fue el número de estudiantes que acudieron a clase el día en que se administraron los cuestionarios. La muestra, por tanto, es de conveniencia. Además de estar presentes, los estudiantes tenían que cumplir los siguientes criterios para participar: comprender adecuadamente el idioma español escrito y

mostrar su conformidad con participar en el estudio firmando un consentimiento informado.

Instrumento

Los instrumentos utilizados fueron los siguientes:

- **Ansiedad ante los exámenes.** Se utilizó el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX; Valero, 1999). Se trata de una medida de autoinforme de 50 ítems, con 6 opciones de respuesta tipo Likert que van de 0 = *no siento nada* a 5 = *completamente nervioso*, en 4 subescalas: preocupación (pensamientos y preocupaciones de tipo cognitivo sobre el examen), respuestas fisiológicas (características fisiológicas que aparecen en las respuestas de ansiedad), evitación (comportamientos de evitación característicos de la ansiedad ante los exámenes) y situaciones (ansiedad en diversos tipos de exámenes propuestos y situaciones académicas). Las 3 primeras subescalas muestran el nivel de ansiedad del estudiante, mientras que la subescala de situaciones únicamente manifiesta el nivel de ansiedad en diferentes situaciones académicas, entre las que se encuentran exámenes escritos y otros, como pruebas gimnásticas, exámenes tipo oposición ante un tribunal, exámenes de entrevista personal o exposiciones orales. Como el objetivo del trabajo consistió en medir el nivel de ansiedad ante exámenes, pero no ante otras situaciones, se obvió esta última subescala. Únicamente se administraron las subescalas preocupación, respuestas fisiológicas y evitación. El rango de puntuaciones para estas 3 subescalas en su totalidad es de 0 a 180 puntos, en el que a mayor puntuación, mayor ansiedad ante los exámenes manifiesta el sujeto. Las 3 subescalas, en su conjunto, han demostrado una elevada consistencia interna ($\alpha = .92$). La elección de este cuestionario vino motivada por ser el único cuestionario de ansiedad ante los exámenes validado para población universitaria española que mide las conductas de evitación, además de las manifestaciones cognitivas y fisiológicas.
- **Burnout académico.** Se utilizó el Maslach Burnout Inventory-Student Survey (Schaufeli, Salanova, González-Romá y Bakker, 2002). Se trata de una medida de autoinforme de 16 ítems, con 7 opciones de respuesta tipo Likert que van de 0 = *ninguna vez/nunca* a 6 = *todos los días/siempre*, en 3 subescalas: agotamiento emocional, cinismo e ineficacia. A mayor puntuación, mayor burnout académico manifiesta tener el estudiante. En población universitaria española, los autores han encontrado niveles de consistencia interna de $\alpha = .66$ para la subescala agotamiento emocional, $\alpha = .79$ para cinismo y $\alpha = .74$ para ineficacia.
- **Autoestima.** Se utilizó el Cuestionario Rosenberg de Autoestima, en su versión adaptada para población universitaria española (Martín-Albo, Núñez, Navarro y Grijalvo, 2007) ($\alpha = .88$). Se trata también de una medida de autoinforme de 10 ítems con 4 opciones de respuesta tipo Likert que van desde *muy de acuerdo con* hasta *muy en desacuerdo*. El rango de puntuaciones oscila entre 10 y 40, en el que a mayor puntuación, mayor autoestima manifiesta tener la persona.
- **Ansiedad-rasgo.** Se utilizó el State-Trait Anxiety Inventory, en su versión para población española (Buela-Casal, Guillén-Riquelme y Seisdedos, 2011). El cuestionario consiste en una medida de autoinforme de 40 ítems, con 4 opciones de respuesta tipo Likert que van desde 0 = *nada*, hasta 3 = *mucho*, dividida en 2 subescalas: ansiedad-estado y ansiedad-rasgo. El rango de puntuaciones para cada subescala oscila entre 0 y 60, en el que a mayor puntuación, mayor ansiedad manifiesta el sujeto. En población universitaria española, se han encontrado niveles de consistencia interna de $\alpha = .80$ para la subescala ansiedad-estado, de $\alpha = .88$ para ansiedad-rasgo y de $\alpha = .93$ para el cuestionario completo en su conjunto (Fonseca-Pedrero, Paino, Sierra-Baigrie, Lemos-Giráldez y Muñiz, 2012). En este estudio únicamente se ha

utilizado la subescala ansiedad-rasgo, debido a que el propósito del estudio no fue medir el estado de ansiedad de los estudiantes en el momento del pase de cuestionarios, sino el rasgo de ansiedad.

- **Satisfacción con la vida.** Se utilizó la Satisfaction With Life Scale en su versión para población universitaria española (Aranillas, Fernández, Villalba, Pérez y Fernández, 2010). En esta población, se ha encontrado una buena consistencia interna ($\alpha = .84$). El cuestionario consiste también en una medida de autoinforme de 5 ítems con 7 opciones de respuesta tipo Likert (desde *totalmente en desacuerdo* hasta *totalmente de acuerdo*). El rango de puntuaciones oscila entre 5 y 35 puntos; a mayor puntuación, mayor satisfacción con la vida manifiesta tener el sujeto.
- **Satisfacción subjetiva de sueño.** Se utilizó el Cuestionario Oviedo de Sueño (Bobes et al., 2000). Consiste en un autoinforme de 15 ítems, 13 de los cuales se agrupan en 3 subescalas: satisfacción subjetiva de sueño, insomnio e hipersomnio. Los 2 ítems restantes proporcionan información sobre las posibles parasomnias y trastornos del sueño, así como el tipo y frecuencia de uso de ayudas para dormir. Todos los ítems se valoran con una escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta que se refieren a frecuencia, tiempo o porcentaje, a excepción del primer ítem, que presenta 7 opciones de respuesta (entre *muy satisfecho* y *muy insatisfecho*). El cuestionario presenta una buena consistencia interna ($\alpha = .77$). El rango de puntuaciones oscila entre 13 y 67 puntos; a mayor puntuación, mayor insatisfacción subjetiva y menor calidad de sueño manifiesta el sujeto. Aunque el Cuestionario Oviedo de Sueño inicialmente fue elaborado para adultos con depresión severa, en España se ha utilizado con otras poblaciones, incluyendo población joven y universitaria (Casaux y Garcés, 2017), con un adecuado funcionamiento.

Procedimiento de recogida y análisis de datos

La recogida de datos se realizó en noviembre de 2014 a través de una encuesta que contenía las variables e instrumentos reseñados anteriormente. Se decidió recoger los datos en este momento por la razón de que en los siguientes 45 días a esa fecha los estudiantes no iban a tener que realizar ningún examen, hecho que, muy probablemente, habría elevado la ansiedad ante los exámenes de muchos estudiantes, lo que hubiera supuesto un sesgo. Como, en el momento de recoger los datos, los estudiantes no se encontraban en periodo de exámenes, se les pidió que respondieran al Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX) teniendo en cuenta las vivencias y experiencias que habían tenido en anteriores periodos de examen. Las encuestas fueron administradas por el equipo de orientación psicológica y psicopedagógica al estudiante de la Facultad de Enfermería. Para este estudio, los estudiantes debían contestar a 6 cuestionarios. El hecho de contestar a una encuesta tan extensa les podía resultar estresante o cansado, con la posible consecuencia de contestar al azar. Para evitar o minimizar este «efecto fatiga», se decidió administrar 3 de los cuestionarios justo antes de un descanso de 30 min que los alumnos tienen entre sus 2 primeras clases del día, y los otros 3 cuestionarios tras dicho descanso. El estudio fue aprobado por la Comisión para la Investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Valencia. Los estudiantes rellenaron la encuesta tras haber sido informados, de forma verbal y escrita, sobre el propósito de la investigación y tras haber firmado el consentimiento informado. No se recogió información identificativa, lo que aseguró el anonimato de los participantes. Se les aseguró también la confidencialidad de los datos.

Para resumir las variables se utilizó la estadística descriptiva. Las variables continuas se expresan en términos de resumen (medias) y dispersión (desviaciones estándar) y las variables categóricas en frecuencia y porcentajes. Para evaluar la normalidad de las variables se utilizó la prueba Z de Kolmogorov-Smirnov.

Tabla 1
Caracterización sociodemográfica y académica de la muestra de estudiantes de Enfermería

Variable	Características	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Hombre	110	22,3
	Mujer	384	77,7
Edad	< 20	170	34,41
	20-25	224	45,34
	25-30	55	11,13
	30-40	35	7,09
	> 40	10	2,02
Curso	1.º	152	30,8
	2.º	168	34
	3.º	174	35,2
Acceso	Bachillerato ciencias de la salud	291	58,9
	Formación profesional rama sanitaria	120	24,3
	Otro acceso no sanitario	83	16,8

El cálculo de correlaciones se hizo utilizando el coeficiente de correlación de Pearson para aquellas variables que mostraron una distribución normal. Posteriormente se buscaron correlaciones entre los factores de riesgo posibles predictores de *burnout* y se calculó una regresión múltiple para buscar la varianza explicada por el modelo. Se ejecutó por pasos sucesivos, teniendo en cuenta criterios de linealidad, independencia de residuos, multicolinealidad, homocedasticidad y normalidad de variables. Asimismo, se realizó un estudio comparativo de medias entre hombres y mujeres en la ansiedad ante los exámenes. Para ello se utilizó la prueba *t* de comparación de medias. Todos los datos fueron analizados con el programa estadístico SPSS versión 23.

Resultados

Los resultados de las pruebas de normalidad entre variables fueron valores mayores de .05.

La **Tabla 1** muestra la caracterización de la muestra en función del sexo, la edad, el curso y la vía de acceso a la universidad. Un total de 494 alumnos participaron en el estudio, observándose un claro predominio femenino y de alumnos menores de 25 años. Existe una proporción ligeramente superior de estudiantes de 2.º y 3.º cursos con respecto a la de 1.º curso. Por otra parte, 3 de cada 5 alumnos son provenientes del bachillerato de ciencias de la salud.

La **Tabla 2** muestra las puntuaciones obtenidas por los estudiantes de Enfermería en los distintos cuestionarios. Con respecto a la ansiedad ante los exámenes, en función del sexo y de la edad, se observa que las mujeres y los estudiantes menores de

Tabla 2
Puntuaciones obtenidas en los cuestionarios por la muestra de estudiantes de EnfermeríaA

Características	Autoestima Media (DE)	Ansiedad-rasgo Media (DE)	Ansiedad ante los exámenes Media (DE)	Burnout académico Media (DE)	Satisfacción con la vida Media (DE)	Satisfacción subjetiva de sueño Media (DE)
Total (N = 494)	31,47 (4,83)	20,43 (9,42)	64,17 (32,44)	28,4 (11,16)	26,46 (5,81)	28,13 (8,72)
Hombre (n = 110)	32,23 (4,60)	17,69 (8,43)	49,24 (33,08)	30,25 (11,37)	24,96 (6,25)	26,64 (8,55)
Mujer (n = 384)	31,26 (4,88)	21,22 (9,55)	68,45 (30,99)	27,86 (11,05)	26,89 (5,60)	28,53 (8,73)
1.º curso (n = 152)	30,89 (4,68)	20,82 (9,34)	66,54 (32,78)	27,60 (10,59)	26,27 (5,63)	27,10 (9,26)
2.º curso (n = 168)	30,76 (4,42)	20,92 (9,49)	61,93 (30,07)	28,03 (11,24)	25,86 (6,03)	28,43 (8,33)
3.º curso (n = 174)	32,67 (5,11)	19,61 (9,41)	64,27 (34,31)	29,44 (11,54)	27,21 (5,68)	28,69 (8,64)
< 20 años (n = 170)	30,93 (4,29)	20,86 (8,83)	68,11 (28,89)	28,30 (10,30)	26,40 (5,33)	27,88 (8,71)
20-25 años (n = 224)	31,57 (5,03)	20,59 (9,96)	65,65 (33,52)	29,15 (10,90)	27,24 (5,77)	29,23 (8,52)
25-30 años (n = 55)	32,58 (5,41)	18,71 (9,89)	57,18 (37,58)	26 (13,55)	25,55 (6,45)	25,13 (9,30)
30-40 años (n = 35)	32,71 (4,21)	19,06 (8,06)	48,63 (27,67)	29,49 (12,28)	24,29 (5,88)	26,57 (9,25)
> 40 años (n = 10)	28,30 (6,14)	22,40 (8,60)	58,20 (36,50)	24 (12,32)	22,80 (7,68)	26 (6,35)
Bachillerato ciencias de la salud (n = 291)	31,23 (4,58)	20,46 (9,27)	66,28 (30,52)	28,62 (10,95)	26,43 (5,72)	28,47 (8,78)
Formación Profesional rama sanitaria (n = 120)	32,11 (4,85)	20,71 (8,97)	64,72 (33,83)	28,27 (11,11)	29,98 (5,74)	27,26 (8,40)
Otro acceso no sanitario (n = 83)	31,40 (5,55)	19,95 (10,55)	56,35 (35,76)	27,84 (12,01)	25,85 (6,17)	28 (8,96)

25 años presentan puntuaciones mayores que los hombres y que los estudiantes mayores de 25 años, respectivamente. Se observan puntuaciones similares en función del curso, aunque son ligeramente inferiores en 2.º que en 1.º y 3.º. Por otra parte, los estudiantes que accedieron al grado de Enfermería a través del bachillerato de ciencias de la salud o formación profesional de la rama sanitaria presentan mayor ansiedad ante los exámenes que los que accedieron a través de otros estudios no sanitarios o de salud.

El análisis de correlaciones entre los diferentes factores de riesgo presentó un elevado índice de resultados correlacionados, como se muestra en la **Tabla 3**. Todas las variables correlacionan entre sí, a excepción de la edad con la autoestima, la ansiedad-rasgo, el *burnout* académico y la insatisfacción subjetiva de sueño. La ansiedad ante los exámenes correlaciona positivamente con la ansiedad-rasgo, el *burnout* académico y la insatisfacción subjetiva de sueño, y negativamente con la autoestima, la satisfacción con la vida y la edad.

Al analizar las diferencias de medias en función del sexo, las mujeres obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en ansiedad ante los exámenes que los hombres ($t = 5,646, p = .000$). Mujeres $68,45 \pm 30,99$; hombres $49,24 \pm 33,09$, IC: 12,52-25,90). Por otra parte, el tamaño del efecto medio fue moderado ($d = .5$) (Morales, 2008). No hubo diferencias en función de la vía de acceso a la universidad ($p = .190$) ni del curso ($p = .47$).

Los resultados de la regresión indicaron que 4 predictores explicaron el 39,3% de la varianza ($p < .01$) de la ansiedad ante los exámenes. Se encontró que ansiedad-rasgo predijo significativamente la ansiedad ante los exámenes ($\beta = 1,432, p < .001$), al igual que la satisfacción subjetiva con el sueño ($\beta = .742, p < .001$), *burnout* académico ($\beta = .613, p < .001$) y edad ($\beta = -3,185, p < .05$). Las variables autoestima y satisfacción con la vida no resultaron significativas en la ecuación de regresión. La ecuación predictiva que relacionaría las diferentes variables independientes y daría como resultado valores de ansiedad ante los exámenes sería la siguiente: Ansiedad ante los exámenes = $20,35 + 1,432$ Ansiedad-rasgo + $.742$ Satisfacción subjetiva del sueño + $.613$ Burnout académico - $3,185$ edad.

Discusión

El objetivo de este estudio fue determinar si un grupo de variables de tipo sociodemográfico, psicoemocional y de sueño son predictores significativos de la ansiedad ante los exámenes en

Tabla 3
Correlaciones entre las puntuaciones de las variables estudiadas

Variables	Edad	Autoestima	Ansiedad-rasgo	Ansiedad ante los exámenes	Burnout académico	Satisfacción con la vida	Satisfacción subjetiva de sueño
Edad							
Autoestima	.06						
Ansiedad-rasgo	-.04	-.64*					
Ansiedad ante los exámenes	-.15*	-.32*	.52*				
Burnout académico	-.03	-.28*	.44*	.40*			
Satisfacción con la vida	-.11**	.41*	-.49*	-.15*	-.33*		
Satisfacción subjetiva de sueño	-.05	-.24*	.38*	.41*	.40*	-.29*	

* La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

** La correlación es significativa en el nivel .05 (bilateral).

estudiantes de Enfermería. El modelo de regresión proporciona un 39,3% de la explicación de la varianza de la ansiedad ante los exámenes, debido a los factores de riesgo y variables demográficas estadísticamente significativas: edad, ansiedad-rasgo, *burnout* académico y satisfacción subjetiva de sueño. Este hallazgo señala que altas puntuaciones en ansiedad-rasgo, *burnout* académico, alta insatisfacción con el sueño y tener menos edad fueron predictores de ansiedad ante los exámenes en la muestra estudiada. La autoestima y la satisfacción con la vida no resultaron predictores significativos en el modelo.

En el estudio, puntuaciones elevadas en ansiedad-rasgo aparecen como un predictor de la ansiedad ante los exámenes. No es de extrañar que una persona con este rasgo ansiógeno de personalidad pueda padecer ansiedad ante diversos estímulos (como pueden ser los exámenes) con mayor probabilidad que otras personas que no tienen dicho rasgo (Serrano, Delgado y Camino, 2016). De hecho, la relación entre la ansiedad-rasgo y la ansiedad ante los exámenes ha sido reportada por diferentes autores (Szafranski et al., 2012; Zunhammer et al., 2013).

La literatura científica ha evidenciado que los estudiantes con mayor *burnout* académico perciben más obstáculos y menos facilitadores ante el aprendizaje (Salanova, Schaufeli, Martínez y Bresó, 2010). Esta vivencia negativa en el entorno de aprendizaje podría explicar que, en este estudio, el *burnout* académico se haya evidenciado como un predictor significativo de la ansiedad ante los exámenes. Por otra parte, se ha conceptualizado el *burnout* académico como un síndrome caracterizado por una sensación de agotamiento, una actitud cínica y distante ante el estudio y sentimientos de ineficacia e incompetencia como estudiante para afrontar las tareas que exige la universidad (Schaufeli et al., 2002). Algunos autores (Caballero et al., 2010; Putwain, Woods y Symes, 2010) han encontrado una relación entre la ansiedad ante los exámenes y un alto sentimiento de ineficacia ante las tareas académicas, una de las 3 dimensiones del *burnout* académico. Este hallazgo indica que la influencia que ejerce el *burnout* académico en la ansiedad ante los exámenes podría estar mediada por un sentimiento de ineficacia académica. Harían falta más estudios al respecto para clarificar este hecho.

Por otra parte, la insatisfacción subjetiva de sueño resultó ser también un predictor de la ansiedad ante los exámenes. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas, que evidencian relaciones entre la ansiedad ante los exámenes y un deterioro en los patrones de sueño en estudiantes universitarios (Oaten y Cheng, 2005). Se ha evidenciado la correlación de la ansiedad ante los exámenes con alteraciones de sueño la noche previa y en época de exámenes (Fernández-Castillo, 2009) y que la reducción de sueño es un predictor significativo de la ansiedad ante los exámenes (Fernández-Castillo, 2013). Según Fernández-Castillo (2009), podría darse una doble explicación a este hecho: por una parte los

estudiantes que dedican parte de la noche previa al examen a estudiar podrían presentar niveles más altos de ansiedad; pero, además, los estudiantes con altos niveles de ansiedad ante los exámenes presentarían más dificultades para conciliar el sueño la noche previa al examen.

Tener menos edad constituyó también un predictor significativo de la ansiedad ante los exámenes. Estos resultados son concordantes con los hallados por Fernández-Castillo y Caurcel (2015), quienes observaron una correlación negativa entre la ansiedad ante los exámenes y la edad. Una posible explicación, según estos autores, es que los estudiantes de más edad podrían tener mejores estrategias de afrontamiento ante la ansiedad relacionada con los exámenes. No obstante, esta hipótesis debería ser estudiada con más detalle en futuras investigaciones, ya que otros autores no han encontrado una relación entre la ansiedad ante los exámenes y la edad (Gass y Curiel, 2011).

No hemos encontrado estudios que analicen, en su conjunto, el valor predictivo de las variables analizadas en este trabajo en la ansiedad ante los exámenes. Sin embargo, en la misma línea de los resultados de este estudio, diversos autores han evidenciado que ayudar a los estudiantes a mejorar sus variables intrapersonales relativas a la inteligencia emocional (Ahmadpanah et al., 2016), así como su regulación emocional y su gestión del estrés (Liew, Lench, Kao, Yeh y Kwok, 2014) podría reducir su ansiedad ante los exámenes. En efecto, la desregulación emocional constituye un predictor de la ansiedad ante los exámenes (Gratz y Roemer, 2004; Hartman et al., 2017).

Por otra parte, en la muestra, las estudiantes universitarias presentan mayor ansiedad ante los exámenes que sus homólogos varones. Los resultados de este estudio son congruentes con la mayoría de los estudios encontrados, que también evidencian que las mujeres presentan mayores niveles de ansiedad ante los exámenes que los hombres (Ahmadpanah et al., 2016; Fernández-Castillo, 2009; Gerwing et al., 2015; Szafranski et al., 2012), a pesar de que son ellas las que tienen más recursos para afrontar situaciones de estrés y manejar sus emociones que los estudiantes varones (Fernández-Castillo, 2009). Estas diferencias pueden ser debidas a patrones diferenciales de socialización, es decir, a una disposición cultural por la que resultaría más aceptable, desde una perspectiva social, que las mujeres admitan la ansiedad y el estrés que les producen ciertas situaciones, o al hecho de que las mujeres universitarias tengan una tendencia superior a padecer mayor estrés académico que sus homólogos varones (García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco y Natividad, 2012).

Los hallazgos de este estudio pueden ayudar a comprender el papel que pueden jugar algunas variables psicológicas y de sueño en el origen de la ansiedad ante los exámenes. Ello es necesario para promover medidas eficaces para evitar o reducir su incidencia. Los resultados señalan la importancia de atender a las

variables psicoemocionales y de sueño para activar adecuadamente los mecanismos de protección frente a la ansiedad ante los exámenes y proporcionar a los estudiantes una ayuda eficaz. Esta ayuda debería ir dirigida, entre otros muchos aspectos, a que los estudiantes desarrollen estrategias de control de la ansiedad general, así como hábitos y actividades que les permitan reducir su *burnout* académico y a que obtengan conocimientos sobre higiene del sueño. Trabajar estos aspectos con los estudiantes podría ayudar a optimizar sus procesos de aprendizaje así como a mejorar su bienestar psicológico y emocional. Por otra parte, a la luz de los resultados de este estudio, debería atenderse de forma especial a aquellos estudiantes más jóvenes, ya que presentan un mayor riesgo de padecer ansiedad ante los exámenes.

En nuestra opinión, dada elevada incidencia de la ansiedad ante los exámenes y la naturaleza psicógena de los factores de riesgo observados en el estudio, creemos que no es exagerado que las instituciones universitarias se planteen la incorporación de equipos de asesoramiento psicológico o psicopedagógico en sus facultades, habida cuenta de la relevancia de estos servicios de cara a potenciar el éxito académico de los estudiantes universitarios. Estos equipos, a través de talleres grupales y de asesoramiento individualizado, pueden trabajar diferentes aspectos con el alumnado con el fin de reducir su ansiedad ante los exámenes. Diversos autores han señalado la importancia de dichas actuaciones (Gerwing et al., 2015; Khalaila, 2015).

El presente estudio constituye el primero que evidencia la incidencia conjunta que tienen la ansiedad-rasgo, el *burnout* académico, la satisfacción subjetiva de sueño y la edad sobre la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Su fortaleza radica en el considerable porcentaje de varianza que dichas variables explican sobre un constructo multicausal, como es la ansiedad ante los exámenes. En efecto, la ansiedad ante los exámenes puede verse influida por factores de tipo sociodemográfico, de personalidad, del contexto educativo y relativos a las estrategias de afrontamiento y a los hábitos y habilidades de estudio del alumno (Ahmadpanah et al., 2016; Dan et al., 2014; Gerwing et al., 2015; Putwain, 2019; Putwain y Aveyard, 2018; Putwain et al., 2010; Szafranski et al., 2012; Zunhammer et al., 2013). Por otra parte, los aspectos que en este estudio constituyen predictores de la ansiedad ante los exámenes son susceptibles de ser modificados en el alumnado (exceptuando la edad), mediante intervenciones psicoterapéuticas individuales o grupales, lo que supone una interesante implicación para la práctica.

Este estudio debe ser considerado a la luz de sus limitaciones. La principal limitación es el diseño transversal de la investigación, lo que implica que no puede extraerse causalidad. Otra de las limitaciones es la selección de una muestra proveniente de una sola escuela universitaria de Enfermería, lo que limita la generalización de los resultados.

Conclusiones

Es necesario estudiar las variables que inciden en la ansiedad ante los exámenes con el objetivo de diseñar programas eficaces para reducir la incidencia de esta problemática en el alumnado universitario y de Enfermería. En conclusión, este estudio confirmó que altas puntuaciones en ansiedad-rasgo, *burnout* académico, insatisfacción con el sueño y tener menos edad fueron predictores significativos de ansiedad ante los exámenes en una muestra de estudiantes de Enfermería. Por tanto, las ayudas que se brinden a los estudiantes para reducir su ansiedad ante los exámenes podrían ser más eficaces si se les ayuda, entre otros aspectos, a reducir y controlar su *burnout* académico y su ansiedad general, y a lograr un sueño más satisfactorio. El hecho de que tener menos edad se haya evidenciado como un factor predictor de la ansiedad ante los

exámenes apunta a que los estudiantes más jóvenes son los que podrían verse más beneficiados de estas medidas. Por otra parte, este estudio también halló que las mujeres presentan niveles de ansiedad ante los exámenes más altos que los hombres, por lo que ellas también podrían verse más beneficiadas de las acciones dirigidas a reducir el impacto de esta problemática.

Financiación

El presente trabajo ha sido financiado por la Universidad Católica de Valencia (Beca número: UCVPROAI/2017/A/018).

Conflicto de intereses

Todos los autores son profesores de la universidad en la que se ha realizado el estudio. Asimismo, el estudio ha sido financiado por dicha universidad. Sin embargo, esto no ha supuesto un sesgo inapropiado en el trabajo de investigación.

Agradecimientos

Los autores quieren agradecer a los estudiantes su participación en el estudio, y a los miembros de la dirección de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Valencia la aprobación y el permiso para realizarlo.

Referencias

- Ahmadpanah, M., Keshavarz, M., Haghghi, M., Jahangard, L., Bajoghli, H., Sadeghi, D. y Brand, S. (2016). Higher emotional intelligence is related to lower test anxiety among students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 133–136. <http://dx.doi.org/10.2147/NDT.S98259>
- Aranillas, M. R., Fernández, M. A., Villalba, E. B., Pérez, P. J. y Fernández, M. (2010). Evidencias de validez de la adaptación al español de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en una muestra de estudiantes universitarios. *Metodología de Encuestas*, 12, 45–62 [consultado 13 Jun 2014]. Disponible en: <http://casus.usal.es/pkp/index.php/MdE/article/view/1002.Beggs>
- Beggs, C., Shields, D. y Janiszewski Goodin, H. (2011). Using guided reflection to reduce test anxiety in nursing students. *Journal of Holistic Nursing*, 29, 140–147. <http://dx.doi.org/10.1177/0898010110393352>
- Bobes, J., González-Portilla, M. P., Sáiz, P. A., Bascarán, M. T., Iglesias, C. y Fernández, J. M. (2000). Propiedades psicométricas del cuestionario Oviedo de sueño. *Psicothema*, 12, 107–112 [consultado 19 Jun 2014]. Disponible en: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=260>
- Buela-Casal, G., Guillén-Riquelme, A. y Seisdedos, N. (2011). *STAI: Cuestionario de ansiedad estado-rasgo. Adaptación española* (8.ª ed.). Madrid, España: TEA Ediciones.
- Caballero, C. C., Hederich, C. y Palacio, J. E. (2010). *Academic burnout: Delineation of the syndrome and factors associated with their emergence. Revista Latinoamericana de Psicología*, 42, 131–146 [consultado 30 Jul 2015]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80515880012.pdf>
- Cabanach, R., Souto, A., Freire, C. y Ferradas, M. M. (2014). Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 7, 43–57. <http://dx.doi.org/10.30552/ejep.v7i1.100>
- Casaux, A. y Garcés, L. L. (2017). Influencia del ejercicio físico sobre la ansiedad y el sueño. *Revista Complutense de Ciencias Veterinarias*, 11, 29–33. <http://dx.doi.org/10.5209/RCCV.55178>
- Çikrikci, Ö., Erzen, E. y Yeniçeri, I. A. (2018). Self-Esteem and optimism as mediators in the relationship between test anxiety and life satisfaction among a school-based sample of adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1–20. <http://dx.doi.org/10.1017/jgc.2018.10>
- Crisan, C., Albulescu, I. y Copaci, I. (2014). The relationship between test anxiety and perceived teaching style. Implications and consequences on performance self-evaluation. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 142, 668–672. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.07.683>
- Croyle, K. L., Weimer, A. A. y Eisenman, R. (2012). Context of assessment changes relationships between test anxiety and related variables. *International Journal of Adolescence and Youth*, 17, 11–20. <http://dx.doi.org/10.1080/02673843.2011.645625>
- Dan, O., Bar, O. y Kurman, J. (2014). Attachment, self-esteem and test anxiety in adolescence and early adulthood. *Educational Psychology*, 34, 659–673. <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2013.814191>
- Fernández-Castillo, A. (2009). Influence of sleep quantity and aggressiveness on anxiety during academics evaluation tests. *Salud Mental*, 32, 479–486 [consultado 30 Jul 2015]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252009000600005

- Fernández-Castillo, A. (2013). Sleep time, test anxiety and aggressiveness in university students. *Ansiedad y Estrés*, 19, 71–82 [consultado 6 Ago 2015]. Disponible en: <http://www.ansiedadystres.org/content/vol-19.1-pp-71-82-2013>.
- Fernández-Castillo, A. y Caurcel, M. J. (2015). State test-anxiety, selective attention and concentration in university students. *International Journal of Psychology*, 50, 265–271. <http://dx.doi.org/10.1002/ijop.12092>
- Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., Sierra-Baigrie, S., Lemos-Giráldez, S. y Muñiz, J. (2012). Propiedades psicométricas del «Cuestionario de ansiedad estado-rasgo» (STAI) en universitarios. *Behavioral Psychology*, 20, 547–561 [consultado 12 Jun 2014]. Disponible en: <http://www.p3-info.es/PDF/PropiedadespsicometricasdelSTAI.pdf>.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J. y Natividad, L. (2012). Academic stress in first-year college students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44, 143–154 [consultado 16 Oct 2018]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>.
- Gass, C. S. y Curiel, R. E. (2011). Test anxiety in relation to measures of cognitive and intellectual functioning. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 26, 396–404. <http://dx.doi.org/10.1093/arclin/acr034>
- Gerwing, T. G., Rash, J. A., Allen, A. M., Bramble, B. y Landine, J. (2015). Perceptions and incidence of test anxiety. *The Canadian Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 6, 1–14. <http://dx.doi.org/10.5206/cjsotl-rcacea.2015.3.3>
- Gratz, K. L. y Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54. <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Hartman, S. D., Wasieleski, D. T. y Whatley, M. A. (2017). Just breathe: The effects of emotional dysregulation and test anxiety on GPA. *College Student Journal*, 51, 142–150 [consultado 18 Oct 2018]. Disponible en: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1132229>.
- Khalaila, R. (2015). The relationship between academic self-concept, intrinsic motivation, test anxiety, and academic achievement among nursing students: Mediating and moderating effects. *Nurse Education Today*, 35, 432–438. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2014.11.001>
- Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. En J. U. H. Shilen (Ed.), *Research in psychotherapy* (Vol. 3) (pp. 90–102). Washington, DC: American Psychological Association.
- Liew, J., Lench, H. C., Kao, G., Yeh, Y. y Kwok, O. (2014). Avoidance temperament and social evaluative threat in college students' math performance: A mediation model of math and test anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 27, 650–661. <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2014.910303>
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G. y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 458–467. <http://dx.doi.org/10.1017/S1138741600006727>
- Martínez-Monteaquedo, M. C., Inglés, C. J., Cano-Vindel, A. y García-Fernández, J. M. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. *Ansiedad y Estrés*, 18, 201–219 [consultado 29 Nov 2018]. Disponible en: <http://www.ansiedadystres.org/node/279>.
- Morales, P. (2008). *Estadística aplicada a las ciencias sociales*. Madrid, España: Universidad Pontificia Comillas.
- Oaten, M. y Cheng, K. (2005). Academic examination stress impairs self-control. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 254–279. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.24.2.254.62276>
- Onyeizugbo, E. U. (2010). Self-efficacy, gender and trait anxiety as moderators of test anxiety. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8, 299–312 [consultado 16 Jul 2015]. Disponible en: <https://eric.ed.gov/?id=EJ890529>.
- Piemontesi, S. E., Heredia, D. E. y Furlan, L. A. (2012). Propiedades psicométricas de la versión en español revisada del Inventario Alemán de Ansiedad ante Exámenes (GTAI-AR) en universitarios argentinos. *Universitas Psychologica*, 11, 177–186. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-1.ppve>
- Putwain, D. W. (2019). An examination of the self-referent executive processing model of test anxiety: Control, emotional regulation, self-handicapping, and examination performance. *European Journal of Psychology of Education*, 34, 341–358. <http://dx.doi.org/10.1007/s10212-018-0383-z>
- Putwain, D. W. y Aveyard, B. (2018). Is perceived control a critical factor in understanding the negative relationship between cognitive test anxiety and examination performance? *School Psychology Quarterly*, 33, 65–74. <http://dx.doi.org/10.1037/spq0000183>
- Putwain, D. W. y Symes, W. (2018). Does increased effort compensate for performance debilitating test anxiety? *School Psychology Quarterly*, 33, 482–491. <http://dx.doi.org/10.1037/spq0000236>
- Putwain, D. W., Woods, K. A. y Symes, W. (2010). Personal and situational predictors of test anxiety of students in post-compulsory education. *British Journal of Educational Psychology*, 80, 137–160. <http://dx.doi.org/10.1348/000709909X466082>
- Salanova, M., Schaufeli, W., Martínez, I. y Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress & Coping*, 23, 53–70. <http://dx.doi.org/10.1080/10615800802609965>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V. y Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71–92. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1015630930326>
- Serrano, I., Delgado, J. y Camino, M. (2016). A stress inoculation program to cope with test anxiety: Differential efficacy as a function of worry or emotionality. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34, 3–18. <http://dx.doi.org/10.12804/apl34.1.2016.01>
- Spielberger, C. D. y Vagg, P. R. (1995). Test anxiety: A transactional process. En C. D. Spielberger y P. R. Vagg (Eds.), *Test anxiety: Theory, assessment and treatment* (pp. 3–14). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Szafrański, D. D., Barrera, T. L. y Norton, P. J. (2012). Test anxiety inventory: 30 years later. *Anxiety, Stress & Coping*, 25, 667–677. <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2012.663490>
- Valero, L. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de Psicología*, 15, 223–231 [consultado 19 Jun 2014]. Disponible en: https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/08v97.10caex.PDF.
- Yang, Y. y Taylor, J. (2013). The role of achievement goals in online test anxiety and help-seeking. *Educational Research and Evaluation*, 19, 651–664. <http://dx.doi.org/10.1080/13803611.2013.811086>
- Zunhammer, M., Eberle, H., Eichhammer, P. y Busch, V. (2013). Somatic symptoms evoked by exam stress in university students: The role of alexithymia, neuroticism, anxiety and depression. *PLoS ONE*, 8, 1–11. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0084911>