

¿Qué relación existe entre ansiedad y perfeccionismo? Un estudio en alumnos de escuelas medias

Ceccon, Julieta; Jorge, Elizabeth¹

¹ Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Córdoba

Palabras claves

ANSIEDAD ESTADO

DISCREPANCIA

ANSIEDAD DE RENDIMIENTO

ADOLESCENTES

Información de contacto

julicecc@gmail.com

Resumen

La ansiedad-estado y el perfeccionismo han sido poco estudiados en estudiantes de escuelas medias. El objetivo de este trabajo fue analizar la relación entre la ansiedad estado y el perfeccionismo en alumnos tutores de escuelas medias. Se realizó un estudio cuantitativo, con un diseño de investigación de tipo correlativo ex post facto, no experimental y de corte transversal. La muestra fue de 27 adolescentes, estudiantes de dos escuelas medias de la ciudad de Córdoba, que se desempeñaban como alumnos tutores en un proyecto extensionista. Se utilizaron los cuestionarios IDARE y APS-R. Se pudo observar que la ansiedad está relacionada con la subescala discrepancia del perfeccionismo, lo cual estaría asociado a una visión más negativa de este constructo. Se concluye que los alumnos tutores de estas escuelas medias se auto-imponen expectativas elevadas de logro, para lograr, de esta manera, cumplir la tarea propuesta de la mejor manera posible.

1. Introducción

La ansiedad y perfeccionismo son conceptos que forman parte de los conocimientos de la Psicología desde hace mucho tiempo. Se transformaron en objetos de investigación psicológica (Arana, 2003) hace dos décadas.

La ansiedad puede definirse como una emoción psicobiológica básica. Es un mecanismo defensivo que moviliza al organismo, lo mantiene alerta y dispuesto a intervenir frente a peligros o amenazas. Esta modificación del organismo posibilita que, de esta forma, no se produzcan o se minimicen sus consecuencias (Cía, 2007). Mientras que, el perfeccionismo, suele concebirse como la tendencia a establecer altos estándares de desempeño en combinación con una evaluación excesivamente crítica de los mismos y una creciente preocupación por no cometer errores (Frost, Marten, Lahart & Roseblate, 1990).

Este trabajo se enmarcó en el Proyecto Extensionista “Orientación y Contención a Alumnos Tutores” (Facultad de Psicología, U.N.C.). Se propone estudiar la ansiedad y el perfeccionismo en un grupo de alumnos tutores de dos escuelas medias de la ciudad de Córdoba, Argentina. Los alumnos tutores son estudiantes adolescentes, varones y mujeres, que participan voluntariamente del proyecto extensionista. En ese marco, los jóvenes asisten a dos escuelas primarias para realizar apoyo escolar a los niños. En el vínculo que establecen los alumnos tutores con los niños, se despiertan diversos sentimientos. Es por ello, que se realizan encuentros de acompañamiento y supervisión por un grupo de profesionales psicólogas.

Los adolescentes ocupan el rol de alumnos tutores para poder orientar y brindar respuestas a las diversas demandas de los alumnos tutorados. No sólo deben ofrecer apoyo académico, sino que a veces, necesitan contener emocionalmente a su alumno tutorado. Es aquí donde surgen fantasías, temores y diferentes creencias con respecto al rol que cumplen y al desempeño de la tarea: cumplir los objetivos que se plantean de la mejor manera posible, teniendo en cuenta que puede existir un alto nivel de incertidumbre respecto a las exigencias que se proyectan.

En consonancia con lo anteriormente planteado, de acuerdo a lo planteado, Arana y Furlán (2016) plantean que se desarrollaría un tipo especial de ansiedad, ligada al miedo de fallar ante el cumplimiento de una determinada tarea: la ansiedad de rendimiento. Se ha demostrado en varios estudios que este tipo de ansiedad está relacionada con el perfeccionismo ya que surge ante la posibilidad de obtener resultados negativos en situaciones evaluativas lo que llevaría a que el sujeto se esfuerce por realizar la tarea de la mejor manera posible.

Puede suceder que los sujetos sientan intranquilidad por el temor a fracasar o no cumplir correctamente con sus tareas y se exijan superar estos retos, buscando formas de ejercer su rol de la mejor manera posible. Esto es el perfeccionismo: creer que se puede y se debe alcanzar la perfección en lo que se hace.

Arana et al. (2007) encontraron que la ansiedad de rendimiento estaba fuertemente vinculada a la dimensión negativa del perfeccionismo (discrepancia). El afrontamiento de la orientación al problema parecía estar asociado con la dimensión positiva del perfeccionismo (estándares altos). Desde un enfoque basado en el grupo, los perfeccionistas desadaptativos tendían a sufrir más ansiedad ante los exámenes que los perfeccionistas adaptativos, mientras que este último grupo no lo hizo mejor que los no perfeccionistas.

En cuanto a la relación de estos constructos con adolescentes, más específicamente con alumnos tutores, no se han encontrado investigaciones relevantes. Pero sí se encontró que la ansiedad es cada vez más común en los contextos educativos (Bausela Herreras, 2005; Bustamante et al., 2001; Carbonero, 1999; Furlán, Ferrero, & Gallart, 2014; Furlán L., 2006; Rodríguez, Dapia, & López-Castedo, 2014). En relación a esto, la ansiedad se presenta como una reacción emocional que experimenta el sujeto cuando siente que su desempeño está siendo valorado y puede hacerse visible en síntomas cognitivos, conductuales o fisiológicos.

2. Método

2.1 Participantes

La población de estudio estuvo conformada por 35 alumnos tutores que participaron del proyecto extensionista “Orientación y Contención a Alumnos Tutores”, de los cuales 21 pertenecieron a una escuela media y 14 a otra. Estos alumnos son adolescentes mujeres y varones, de entre 16 y 18 años.

La muestra estuvo conformada por 27 alumnos tutores. Fue de tipo no probabilística intencional, y estuvo constituida por las y los jóvenes que asistieron a los espacios de orientación y supervisión, y que aceptaron su participación voluntaria en la investigación.

2.2. Instrumentos

Con el fin de recabar datos para la investigación que aquí se plantea, los sujetos participantes completaron los siguientes instrumentos: una encuesta sociodemográfica adhoc, el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberg et al., 1973; adaptación de Leibovich de Figueroa, 1991) y la Escala de Perfeccionismo (Almost Perfect Scale Revised, Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, & Johnson, 1996; adaptación de Arana, Keegan & Rutzstein, 2009).

A continuación, se describen cada uno de los instrumentos utilizados.

Cuestionario sociodemográfico “ad hoc”. Fue desarrollado específicamente para caracterizar la muestra en función de edad, sexo, barrio en el que viven y escuela de procedencia se y que fue incluido en los cuestionarios entregados (IDARE y APS-R).

STAI. State-Trait Anxiety Inventory. (Spielberg et al., 1973). Se utilizó la traducción y adaptación de Nora Leibovich de Figueroa (1991): “Inventario de Estado-Rasgo de

Ansiedad” (IDARE). Este inventario tiene por objetivo medir dos dimensiones de ansiedad: estado y rasgo. El estado refiere a cómo se siente el sujeto en ese momento y el rasgo, a cómo se siente en general.

APS-R. Almost Perfect Scale Revised (Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, & Johnson, 1996). Se utilizó la adaptación de Arana, Keegan & Rutzstein, (2009). Esta escala está compuesta por 23 ítems que tienen un formato de respuesta de tipo Likert, indicando grado de acuerdo o desacuerdo a las afirmaciones. A su vez, la escala presenta tres subescalas:

estándares, orden y discrepancia. La escala altos estándares (7 ítems) evalúa la presencia de estándares elevados de desempeño; la escala orden (4 ítems) mide la preferencia por el orden y la pulcritud y la escala discrepancia (12 ítems) evalúa el grado en que los entrevistados se perciben a sí mismos como incapaces para alcanzar sus propios estándares de desempeño.

2.3. Procedimiento

Los instrumentos fueron aplicados de manera presencial luego de que se les explicó a los participantes el objetivo de esta investigación y se les pidió su consentimiento. Se les recordó que su participación sería voluntaria.

Se les entregó los dos cuestionarios de manera simultánea y se explicó las características y, rápidamente, qué evaluaba cada uno. Si bien el IDARE evalúa ansiedad como rasgo y como estado, se les pidió a los participantes que respondan a las dos dimensiones del cuestionario, pero que reflexionen más sobre las preguntas de la dimensión estado. La escala A-Estado es concebida como una condición o estado emocional transitorio. En otras palabras, hace referencia a cómo se han sentido en un determinado momento que, en este caso, es cuando estuvieron posicionados en el rol de alumno tutor, frente a su alumno tutorado.

2.4. Análisis de datos

Una vez recabados los datos, se cargaron en una base de datos en el programa estadístico IBM SPSS Statistics 24.0 (Paquete estadístico para Ciencias Sociales). Para efectuar los análisis estadísticos, se consideraron por separado las variables de cada cuestionario: ansiedad-estado, ansiedad-rasgo, orden, estándares y discrepancia. Se realizaron análisis descriptivos y exploratorios iniciales, se realizó el análisis de correlación entre las variables, utilizando el Coeficiente de Pearson, el cual evalúa la relación lineal entre dos variables continuas. Finalmente, se repitió el análisis incluyendo las variables edad y género en el modelo para demostrar si estas variables controlan o no los resultados.

3. Resultados

3.1. Análisis descriptivos y exploratorios

Este análisis permite organizar la información obtenida y proporciona métodos sistemáticos sencillos para organizar y preparar los datos. Facilitó conseguir un entendimiento básico de los datos y de las relaciones que existen entre las variables que se estudiaron.

Tabla 1. Análisis descriptivo

	Media	DE	A	C
Estándares	37.41	5.02	-.36	-.23
Orden	19.85	5.24	-1.1	.44
Discrepancia	47.44	11.72	-.22	-.58
Ansiedad Estado	19.07	5.85	.46	.01

Nota. Las variables *estándares*, *orden* y *discrepancia* se corresponden al cuestionario APS-R, mientras que la variable *ansiedad estado*, se corresponde al IDARE.

Se pudo observar que los datos de asimetría y curtosis no se alejan significativamente de la normal (Tabla 1). Estos estadísticos, informan sobre la simetría y la forma de distribución de datos a través de la media.

Uno de los objetivos de esta investigación es medir la correlación que existe entre dos variables cuantitativas. Para esto, y teniendo en cuenta la asimetría y la curtosis, se determina que puede emprenderse el análisis de las variables utilizando los siguientes estadísticos en este trabajo: coeficiente de correlación de Pearson y análisis de regresión lineal.

Se encontró que, del total de participantes (27), las respuestas de 11 participantes (41%) se corresponden con un nivel medio de ansiedad estado y las de 16 participantes (59%) con un nivel alto de ansiedad estado.

En relación al perfeccionismo, se encontró que las respuestas de los 27 participantes están en el extremo superior de la escala de estándares e indicaría perfeccionismo; 23 participantes (85%) dieron respuestas que están en el extremo superior de la escala de orden e indicaría perfeccionismo; y, por último, las respuestas de 19 participantes (70%) para la escala de discrepancia. Puntajes altos en las subescalas altos estándares y discrepancia, hacen referencia al perfeccionismo de tipo desadaptativo. En relación a esto se encontró que 19 alumnos se ajustarían a esta clasificación.

En cuanto a si existen diferencias según la escuela de procedencia de los alumnos tutores, se encontró que en la escuela 1 participaron 19 alumnos tutores y en la escuela 2, 8 alumnos tutores. En la escuela 1 se observó, según los resultados obtenidos mediante el IDARE, que 10 alumnos tutores (53%) corresponderían con un nivel medio de ansiedad estado y 9 alumnos tutores (47%)

corresponderían con un nivel alto de ansiedad estado. En la escuela 2, se observó que 6 alumnos tutores (75%) corresponderían a un nivel medio de ansiedad estado y 2 alumnos tutores (25%) a un nivel alto de ansiedad estado (gráfico 1).

En cuanto al perfeccionismo, los resultados que se obtuvieron en la escuela 1 fueron: los 19 alumnos tutores (100%) obtuvieron puntajes que indicarían perfeccionismo en la escala altos estándares; 16 alumnos tutores (84%) obtuvieron puntajes altos para la escala de orden, lo cual indicaría perfeccionismo y 15 alumnos tutores (79%) obtuvieron puntajes altos en la escala de discrepancia. En la escuela 2, por otra parte, los 8 alumnos tutores (100%) obtuvieron puntajes altos para la escala altos estándares; 7 alumnos tutores (87,5%) obtuvieron puntajes altos para la escala de orden; y 4 alumnos tutores (50%) obtuvieron puntajes elevados para la escala de discrepancia (gráfico 2).

Gráfico 1. Nivel de Ansiedad Estado en alumnos tutores según la escuela de procedencia.

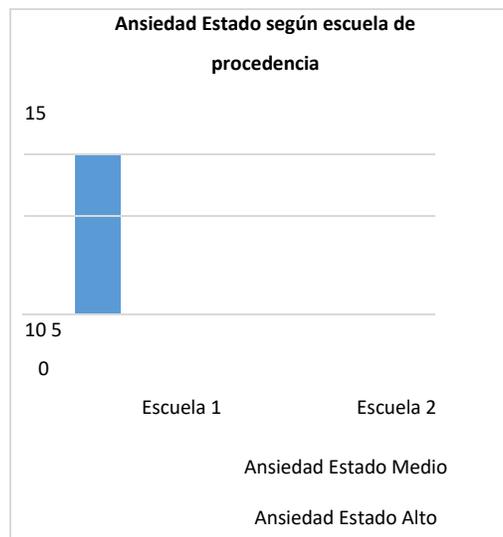


Gráfico 2. Subescalas del perfeccionismo en alumnos tutores según escuela de procedencia

3.2. Análisis correlacional

Este análisis indica si dos variables están o no relacionadas entre sí. Este es una medida estadística que calcula la intensidad de la relación que existe entre dos variables. En este estudio se desestimó la variable ansiedad rasgo, puesto que se planteó estudiar al perfeccionismo en relación con la ansiedad estado, la cual refiere a un estado modificable en el tiempo.

Tabla 2. Análisis correlacional.

	Estándares	Orden	Discrepancia	Ansiedad Estado
Estándares	-	.23	-.06	.04
Orden		-	-.07	-.22
Discrepancia			-	.47*
Ansiedad Estado				-

*La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Se puede observar en la tabla 2 que sólo la variable discrepancia se correlaciona de manera estadísticamente significativa con la ansiedad estado. Esta correlación es positiva y de magnitud entre moderada y fuerte.

4. Discusión

El objetivo principal de esta investigación ha sido analizar la relación entre la ansiedad estado y el perfeccionismo en alumnos tutores de escuelas medias. Este objetivo, a su vez, se ha desglosado en cuatro objetivos específicos, que se analizarán a continuación. En general, puede decirse que los resultados obtenidos sustentan la idea de que la ansiedad estado se relaciona con el perfeccionismo.

Se encontraron, luego de aplicar los cuestionarios a los alumnos tutores, correlaciones positivas y significativas entre la discrepancia y la ansiedad estado (ver tabla 2). De aquí es que esto puede asociarse a lo planteado por Arana & Furlán (2007) quienes describen que la ansiedad que experimentan los sujetos en una determinada situación, en la cual su rendimiento se ve evaluado, se vincula fuertemente a la dimensión negativa del perfeccionismo: la discrepancia. Ésta se define como el grado en el que el sujeto evaluado se percibe a sí mismo como incapaz de alcanzar sus propios estándares de desempeño (Caputto et al., 2015) y es por esto que se la asocia a una visión más negativa del perfeccionismo.

En los resultados obtenidos se puede observar que, del total de 27 alumnos integrantes de la muestra, 19 alumnos tutores (70%) obtuvieron puntajes altos para la subescala discrepancia (ver gráfico 2) lo cual sugiere que las respuestas dadas por estos alumnos tutores se encuentran en el rango del perfeccionismo desadaptativo.

En relación a la ansiedad estado, los resultados obtenidos muestran que los participantes de la muestra se encuentran dentro de los niveles medio y elevado de ansiedad estado (ver gráfico 1). En este caso, se les pidió a los participantes que respondan posicionándose en el rol de alumno tutor. Al respecto de esto, se puede exponer que la ansiedad estado refiere a un estado emocional transitorio y cambiante en el tiempo. Este estado debería ser alto en situaciones percibidas como amenazantes y bajo en aquellas circunstancias en las que no se percibe ninguna amenaza en sí. Esto se corresponde con lo planteado por Ries et al. (2012) cuando pronuncian que los niveles altos de ansiedad-estado son calificados como intensamente molestos y, por lo tanto, el sujeto

deberá encontrar y poner en funcionamiento las habilidades necesarias para enfrentarse a la situación amenazante.

El rol de alumno tutor es considerado como el de un facilitador de la tarea docente, pero no es un par de su tutorado, sino un superior. Debe tomar decisiones, en las que se ponen en juego todas sus experiencias previas. Es aquí donde aparecen los miedos, temores, creencias y fantasías respecto al rol que cumplen. Es muy probable que, al haberse solicitado que respondan situándose en su rol de alumnos tutores, ellos perciban la situación en la que se asumen el rol de tutor como inquietante. Aquí se corroboraría la idea de que experimentan ansiedad estado al desempeñar su tarea. El posicionamiento en el rol les generaría malestar, tensión y aprensión (Cía, 2007) y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, tal como lo plantean Ries et al. (2012) en sus estudios.

En cuanto al perfeccionismo, se encontró que las respuestas de la mayoría de los participantes en las tres subescalas, son altas, lo cual indicaría que poseen un nivel alto de perfeccionismo. En relación a esto se encontró que 19 alumnos se ajustarían a esta clasificación. Este número de alumnos tutores es notable, ya que es más de la mitad de la muestra (ver gráfico 2). Se considera al perfeccionismo como un rasgo de la personalidad que se caracteriza por la búsqueda de excelencia y la tendencia a establecer altos estándares de desempeño, acompañado de una tendencia autoevaluativa hipercrítica y una creciente preocupación por cometer errores (Frost, 1990). Se establece que los sujetos perfeccionistas se caracterizan por hacer un énfasis exagerado en la precisión y organización, motivados por la idea de que deben hacer todo cumpliendo el máximo de las expectativas.

Se sabe que el perfeccionismo inspira a la persona a desarrollar cualquier tarea propuesta de la mejor manera posible. Consiste, por lo tanto, en tener una marcada exigencia sobre el rendimiento. Arana (2003) deja en claro que el perfeccionismo es la tendencia que tienen los sujetos a establecer altos estándares de desempeño, mezclados con una estimación extremadamente crítica de los mismos y la preocupación por no cometer errores.

En diversos estudios se planteó la existencia de dos tipos de perfeccionismo: el adaptativo y el desadaptativo (Arana & Furlán, 2016; Arana F., Scappatura, Lago, & Keegan, 2007; Caputto, Cordero, Keegan, & Arana, 2015). En el perfeccionismo adaptativo, las personas tienen metas elevadas pero razonables y alcanzables, y no llegan a ser hostiles ni extremadamente críticas con ellas mismas. El hecho de no alcanzar lo propuesto, no les genera un malestar significativo. Este tipo de perfeccionismo aporta organización, orden, responsabilidad, puntualidad a la vida cotidiana del individuo, pero no interfiere en el funcionamiento adecuado del día a día. Por otra parte, el perfeccionismo desadaptativo conlleva un intenso malestar cuando los resultados no son los esperados. Suele ir acompañado de pensamientos negativos, escasa tolerancia a la frustración y conductas disruptivas. Las personas con esta característica, a menudo no afrontan tareas o las van aplazando en el tiempo por miedo a no hacerlas perfectas. Este miedo los bloquea y a su vez



se sienten mal por acumular muchas tareas. Cuando este tipo de personas se ven expuestas a situaciones estresantes, su perfeccionismo puede ser más un obstáculo que una ayuda. El perfeccionismo desadaptativo refiere a conductas de insatisfacción y preocupación que experimentan los sujetos con respecto a la tarea que desempeñan y con respecto a ellos mismos. Estas conductas pueden llevar a los sujetos a realizar tareas para evitar el fracaso y no arriesgarse a alcanzar el éxito (Arana, Scappatura, Lago, & Keegan, 2007). Esto se corresponde con la idea que motivó este estudio: los temores de los alumnos tutores para ejercer el rol que se les propuso.

Tal como lo plantean Arana et al. (2007), los perfeccionistas desadaptativos, suelen estar insatisfechos con ellos mismos y con la tarea, lo cual se corresponde con los resultados obtenidos: 20 alumnos tutores, es decir, un 74% del total la muestra siente que tiene demasiadas expectativas sobre sí mismo. Sólo 9 de estos alumnos reconocen que pocas veces llegan a cumplir con sus expectativas de logro. Es importante recordar en este punto que no son los estándares elevados ni el desempeño real de la persona los que la hacen perfeccionista, sino la observación de su discrepancia, es decir de la distancia que existe entre los estándares elevados y del desempeño de la persona (Arana, 2007). Según los resultados obtenidos, más de la mitad de la muestra, obtuvo puntajes elevados para la subescala discrepancia. Esto indicaría, junto con los puntajes elevados en la subescala altos estándares, perfeccionismo desadaptativo.

Los resultados obtenidos empíricamente son llamativos, ya que más de la mitad de los alumnos tutores participantes de este estudio, calificaron como perfeccionistas desadaptativos. Esto implicaría que sus expectativas de desempeño son tan elevadas que si éstas no pueden ser cumplidas tal como estaba planeado, surgirían sentimientos de enojo, frustración, tristeza, entre otros. En este punto, resultaría interesante indagar sobre aquellas circunstancias en las que los alumnos tutores sienten que no podrán cumplir eficazmente con su tarea y, reparar en si pueden llevar a cabo la tarea pese a no sentirse capacitados para ello, tal como lo expresaron en los encuentros con el equipo de Extensión.

Para ir concluyendo, se proponía en este trabajo “analizar la relación entre la ansiedad estado y el perfeccionismo en alumnos tutores de escuelas medias”. Este objetivo pudo ser corroborado con el análisis de los datos empíricos obtenidos luego de haber administrado los cuestionarios pertinentes y con los aportes teóricos expuestos.

Los resultados indicaron que la ansiedad estado se relaciona con la dimensión negativa del perfeccionismo, esta es, la discrepancia. Esto tiene sentido ya que, la ansiedad estado es aquella que emerge en situaciones puntuales, ante situaciones que son percibidas como amenazantes para el sujeto. En este caso, los alumnos tutores que colaboraron en este estudio, debían posicionarse en un rol, distinto al que habitualmente ocupan. Puede inferirse que esta situación les despertó sentimientos atemorizantes, de mayor o menor intensidad según cada uno, ya que además de tener que posicionarse en otro rol, su desempeño y sus conocimientos se verían puestos a prueba tanto por ellos mismos, como por los alumnos que recibían la tutoría. Aquí es



donde aparece el perfeccionismo, ese rasgo de la personalidad que impulsa a cumplir con las tareas propuestas de la mejor manera posible.

En síntesis, el hecho de que el sujeto falle en el cumplimiento de la tarea, puede interferir en el logro de un determinado propósito, generándose, un estado de ansiedad. Podría desprenderse de aquí, que los alumnos tutores de estas escuelas medias se ponen expectativas elevadas de logro, para lograr cumplir la tarea propuesta (tutorar a otro alumno) de la mejor manera posible. Como el rendimiento es evaluado y al ser una situación que despierta en ellos diversos sentimientos desagradables, es que se “autoimponen” estos estándares elevados de rendimiento.

Podría considerarse la profundización de este trabajo, repitiendo los cuestionarios una vez que los alumnos tutores hayan terminado su ciclo de tutorías. Esto permitiría ver si existe algún cambio en su forma de abordar la tutoría. Si al exigirse más o menos, eventualmente, cambian las expectativas de logro que se autoimponen y, por lo tanto, si disminuye o aumenta el estado de ansiedad que experimentan.

Si bien estos hallazgos tienen relevancia científica, es importante destacar y recordar que son resultados parciales. Es menester que sean relativizados dado que muestran sólo a una pequeña porción de alumnos tutores y cómo experimentan ellos el hecho de posicionarse en el rol de tutor. Recordando que es un rol diferente al que suelen adoptar: son alumnos, pero a la vez son tutores. Esto los coloca en otro lugar, más elevado al de un simple alumno, con otras responsabilidades y con otras formas de llevar adelante la tarea.

Referencias

- Arana, F. G. (2003). El rol del perfeccionismo en los trastornos de ansiedad: revisión conceptual y consecuencias en la clínica. *Memorias de las Jornadas de Investigación*, Vol. 10, 31-34. Obtenido de <http://catalogosuba.sisbi.uba.ar/vufind/Record/KOHAOAI-APS:37448/Details>
- Arana, F., & Furlán, L. (2016). Groups of perfectionists, test anxiety and pre-exam coping in Argentine students. *Personality and Individual Differences*, 169-173. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886915300222?via%3Dihub>
- Arana, F., Scappatura, M., Lago, A., & Keegan, E. (2007). Perfeccionismo adaptativo y desadaptativo y malestar psicológico en estudiantes universitarios argentinos: un estudio exploratorio utilizando el APS-R. *Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*, (págs. 24-25). Buenos Aires, Argentina. Obtenido de <https://www.academica.org/000-073/116.pdf>



- Bausela Herreras, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere. Artículos arbitrarios*, 9(31), 553-558. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/28109768_Ansiedad_ante_los_examenes_e_valuacion_e_intervencion_psicopedagogica
- Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., & Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de Medicina Humana de primero y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>
- Caputto, I., Cordero, S., Keegan, E., & Arana, F. (2015). Perfeccionismo y esquemas desadaptativos tempranos: un estudio con estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 9(2), 245-257. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459545411003>
- Carbonero, I. (1999). Ansiedad y rendimiento académico. *Punto y aparte*.
- Cía, A. H. (2007). *La ansiedad y sus trastornos: manual diagnóstico y terapéutico*. Buenos Aires, Argentina: Polemos.
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Rosemplate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 449-468. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01172967>
- Furlán, L., Ferrero, M., & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31-39.
- Jorge, E., Guzmán, M., Gentes, G., & González, C. (2016). La práctica extensionista del docente universitario. Reconfiguración del rol en la construcción de la demanda. *EXT*.
- Jorge, E., Guzmán, M., González, C., & Gentes, G. (2017). Adolescencia, experiencia y supervisión Significados compartidos en un proyecto extensionista. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 3(1). Obtenido de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/18110>
- Ries, F., Castañeda Vazquez, C., Campos Mesa, M., & Del Castillo Andrés, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000200002