

Correlación entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes que ingresan a la universidad

*Correlation between anxiety and psychological wellbeing
in pre degree students*

Margarita Villaseñor-Ponce

Tel. (+52) 55 5532 4906, correo electrónico (*e-mail*): vipm53@yahoo.com

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza,
Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
ASur 69 "A" núm. 144. Colonia El Prado, Delegación Iztapalapa,
México, DF, C.P. 09480.
MÉXICO.

Artículo recibido: 7 de abril de 2010; aceptado: 10 de junio de 2010.

RESUMEN

En la presente investigación descriptiva correlacional se estudió la relación entre dos variables, a saber; la ansiedad (de rasgo y de estado) y el bienestar psicológico subjetivo (satisfacción personal, satisfacción material y satisfacción con los estudios) con el fin de analizar su posible asociación. Para lo cual se trabajó con una población de 1 434 estudiantes de primer ingreso de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Los resultados indican que los estudiantes presentan altos niveles de bienestar psicológico y bajos niveles de ansiedad con distribuciones cercanas a la curva normal y una correlación negativa estadísticamente significativa al 0.01 entre la ansiedad y el bienestar psicológica. El bienestar psicológico subjetivo incide en los niveles de ansiedad por lo que se plantea al primero como una mediadora en la ejecución académica, por lo que se sugiere mayor investigación entre el bienestar psicológico subjetivo y el rendimiento académico.

ABSTRACT

This correlative descriptive research analyzes the relationship among anxiety-trait, anxiety-state and subjective psychological wellbeing in its variables of personal satisfaction, material satisfaction, and satisfaction with their academic performance in pre degree freshmen students ($n = 1\ 434$) from Biology, Engineering, Medicine, Chemistry, Biological Pharmaceutical Chemistry and Psychology majors from the Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Results show students have high psychological wellbeing levels and low anxiety levels, with distributions leading to normal and a negative statistically meaning correlation of 0.01 between anxiety and subjective psychological wellbeing. Given such relationship, the former is proposed as a meditative of academic performance. Therefore, we suggest a major research between psychological wellbeing and academic performance.

Palabras clave: bienestar psicológico, bienestar subjetivo, ansiedad escolar, calidad de vida, rendimiento escolar.

Key words: psychological well-being, subjective well-being, academic anxiety, life quality, school achievement.

La psicología de la educación ha desarrollado una gran cantidad de investigaciones al respecto del aprendizaje del estudiante durante su instrucción profesional. Una de las variables sustanciales que influyen en el aprendizaje de los estudiantes son los factores relativos a los aspectos personales, lo que implica hablar de los aspectos relacionados con la percepción que cada uno tiene de sí mismo como aprendiz (autoestima, motivación, estrés, bienestar psicológico, etc.). Aceptando el papel relevante de las variables personales, se debe distinguir de acuerdo con Nisbet y Shucksmith (1986) que "...el conocimiento de las variables de la persona (o atributo personales) tiene dos facetas; a saber el conocimiento de las capacidades y cualidades permanentes de uno mismo [...] y el conocimiento de procesos y estados transitorios" (citado en Monereo, Castelló, Clariana, Palma y Pérez, 1994).

Entre las variables que se han estudiado relativas a los atributos personales de los estudiantes encontramos a la ansiedad como un factor que puede facilitar y obstaculizar el aprendizaje. Por otro lado, otra variable que ha sido poco estudiada con relación al aprendizaje es el bienestar psicológico en cuya concepción de satisfacción con los éxitos logrados puede influir en el mismo. Por ello, el estudio de la percepción de bienestar psicológico en relación con los niveles de ansiedad de los estudiantes que ingresan a la universidad es importante y en un momento posterior, analizar el grado en que estos factores pueden ser predictores del posterior rendimiento académico.

La ansiedad ha demostrado ser una variable importante dentro del estudio de las características de los estudiantes, que influyen en su proceso de aprendizaje. Es considerada como un estado emocional displacentero vinculado a pensamientos negativos que involucra la evaluación cognitiva que un individuo hace acerca de la situación que percibe como amenazadora. Los síntomas característicos de procesos de ansiedad son muy comunes entre los estudiantes y pueden obstaculizar la vida social, el bienestar general, el desarrollo de habilidades sociales e incluso el rendimiento escolar ya que con niveles altos de ansiedad se dificulta la atención, concentración y el esfuerzo sostenido (Fernández-Castillo y Gutiérrez, 2009). Los estudiantes ansiosos se concentran más en la dificultad de la tarea que en el dominio de contenido a estudiar, se centran en sus inhabilidades personales, emocionales, así como en las fallas que han tenido en su desempeño previo (Rivas, 1977).

El inventario de ansiedad: rasgo-estado (Spielberger y Díaz Guerrero, 1975) hace una distinción entre rasgo y estado. La primera es una característica relativamente permanente de la persona y que indica una propensión a la ansiedad, es decir la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la ansiedad de estado, mientras que esta última es un estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Los estados de ansiedad pueden variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo.

Las diferencias entre los estudiantes ansiosos de educación superior han demostrado que la ansiedad se da en un continuo, que va desde los niveles menos adaptativos hasta los más adaptativos, encontrándose que los estudiantes que presentan altos niveles de ansiedad tienen una pobre ejecución escolar, menos hábitos de estudio, estudian durante periodos de tiempo menores y son más propensos a posponer el estudio y la realización de las tareas escolares, presentan más pensamientos negativos, disminuyen los niveles de control personal y aumenta la falta de confianza ante las situaciones que involucren la resolución de un problema y, por lo tanto, está correlacionado a pobres logros académicos (Schonwetter, 1995). Asimismo la ansiedad leve o moderada puede cumplir una función útil o favorecedora para el estudiante, ya que genera un estado de alerta y tensión que puede mejorar el rendimiento (Sue, 1996).

Tirado (2005) realizó una investigación con estudiantes mexicanos en relación con la ansiedad, el autoconcepto y el aprovechamiento escolar donde éste fue medido a través de varios exámenes a lo largo del ciclo escolar. Los resultados señalaron que los alumnos con promedios más bajos presentaron los indicadores más elevados de ansiedad conductual y además, mostraron mayor ansiedad escolar. Por otro lado, este estudio tomó algunas medidas fisiológicas, mismas que permitieron registrar el desasosiego emocional y cuyos resultados corroboraron las tendencias reportadas en la literatura sobre la relación inversa entre ansiedad y rendimiento académico. En estudios realizados en diversos centros, donde se exploran los efectos adversos de la ansiedad sobre los resultados académicos de los estudiantes, se encontró que los que exhibían niveles elevados de ansie-

dad presentaron menor rendimiento académico que los de ansiedad baja. (Celis, Bustamante, Cabrera, Cabrera, Alarcón y Monge, 2001). La literatura especializada en la ansiedad en contextos educativos, reporta que la ansiedad hacia los exámenes reduce la ejecución académica en todos los niveles educativos (Hembree, 1988, citado en Hernández-Pozo, Coronado, Araujo y Cerezo 2007).

Cuando tomamos en cuenta las variables del sujeto generalmente se considera la motivación, la autoestima, la autoeficacia, la ansiedad, pero es necesario considerar también el bienestar psicológico que finalmente es un aspecto global de la satisfacción personal con los que un estudiante inicia su instrucción universitaria.

El bienestar psicológico es un factor que puede ser importante en el desempeño de los estudiantes. Frecuentemente se ha considerado el bienestar psicológico como calidad de vida o modo de vida, sin embargo estos últimos conceptos se encuentran ligados al desarrollo económico alcanzado en un momento dado, y se están íntimamente relacionados con los ingresos y el consumo (Burriss, Brechting, Salsman y Carlson, 2009). El bienestar psicológico, por otra parte implica un aspecto cognitivo-evaluativo. Uno de los aspectos que representa un factor clave en el desempeño de los estudiantes, es el bienestar psicológico.

Veenhoven (1991) define al bienestar psicológico como el grado en que un individuo juzga su vida *como un todo* en términos positivos, esto es, si se encuentra a gusto con la vida que lleva. El bienestar psicológico, por otra parte implica un aspecto cognitivo-evaluativo. El componente cognitivo el que implica la satisfacción con la vida, representa la discrepancia percibida entre las aspiraciones y los logros, y el rango oscila desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso: El componente evaluativo conlleva el aspecto afectivo y se refiere al agrado experimentado por una persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes.

El bienestar psicológico es el resultado de la interacción entre variables subjetivas y objetivas, entre las aspiraciones y las condiciones de vida, las metas y las aspiraciones que se tienen para lograrlas ubicadas en determinados contextos sociales.

El bienestar psicológico surge del balance entre los logros que ha tendido la persona y que frecuentemente se le llama satisfacción que son eventos del presente y las expectativas que se tienen que son proyecciones hacia

el futuro. Las áreas de mayor interés en el estudio del bienestar psicológico son trabajo, familia, condiciones de vida, las relaciones afectivas y sexuales (Victoria, 2005).

El bienestar psicológico suele ser la resultante de afrontar adecuadamente las situaciones de estrés de la vida cotidiana, y al mismo tiempo una persona con alto nivel de bienestar está mejor preparada y afronta mejor las demandas y los desafíos del ambiente. De hecho, esta idea de la relación entre el bienestar psicológico y ansiedad pone a los sujetos en condiciones de enfrentar retos.

Tanto el bienestar psicológico subjetivo y la ansiedad son variables del sujeto que deben de considerar en el diseño del currículum y el desarrollo del estudiante como un aprendizaje estratégico. Conocer los niveles de ansiedad es importante porque permite diseñar estrategias que los habiliten en el manejo de la misma en situaciones difíciles a las que se presentarán, en cuanto al bienestar psicológico existe poca bibliografía que fundamente la relación entre estas dos variables.

Por tanto deben considerarse las características de los estudiantes que ingresan a la universidad, tomando en cuenta las circunstancias de vida en las que se encuentran inmersos, para poder entender sus atributos personales, con lo que se pueden propiciar estrategias que permitan desarrollar las habilidades que los posibiliten para ser estudiantes exitosos. Las características de los estudiantes que ingresan a la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza UNAM son particulares, ya que su zona de influencia, de donde provienen, la mayoría de ellos, es ciudad Nezahualcóyotl, Valle de Chalco, Texcoco y áreas anexas. Este contexto social presenta una problemática con altos índices de delincuencia, pobreza media y extrema, poco bagaje cultural, bajo índice de escolaridad etc. En la mayoría de los casos son primeros miembros de su familia que ingresan a estudios profesionales y todas las esperanzas y expectativas familiares están puestas en ellos.

Ante esta situación es importante conocer los niveles de ansiedad y de bienestar psicológico con el que ingresan a la universidad, ya que esta puede facilitar o no su estancia en la escuela y evitar la deserción siendo estas las variables objeto del estudio.

Existe poca bibliografía que correlacione el bienestar psicológico con la ansiedad en sujetos estudiantes de educación superior, por lo que los objetivos del presente estudio fueron:

- Describir las características de la población estudiada con respecto a la ansiedad mediante la aplicación del inventario de ansiedad: rasgo-estado.
- Describir las características de la población estudiada con respecto al bienestar psicológico mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico.
- Analizar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la ansiedad en la población estudiantil que ingresa a la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, en el que se espera encontrar una correlación negativa entre ambas variables.

Por lo que se realizó un estudio correlacional entre las variables mencionadas.

MÉTODO

Sujetos

Participaron en el estudio 1434 estudiantes de primer ingreso a la FES Zaragoza. La muestra se distribuyó a través de las carreras de Biología con 261 estudiantes, Ingeniería Química con 132 alumnos, QFB con 226 estudiantes, Medicina con 239 alumnos, Enfermería con 289 estudiantes y Psicología con 285 estudiantes.

La muestra consistió de los sujetos que se presentaron a la Jornada Médica Automatizada que se realiza a los alumnos inscritos en el semestre 2008-1 en el primer semestre de todas las carreras que ofrece la dependencia. Por lo tanto la muestra fue no probabilística, accidental.

Instrumentos

Para medir el bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de José Sánchez-Cánovas que consta de cuatro subescalas, sin embargo para los fines de esta investigación solamente se aplicaron tres subescalas, a saber, a) escala de bienestar psicológico subjetivo que valora la satisfacción personal de la vida; b) la escala de bienestar material que valora el aspecto material, no con indicadores externos, sino la percepción subjetiva que tiene la persona de su bienestar material y c) subescala de bienestar laboral en el cual se hizo una adaptación considerándolo como bienestar en los estudios. No se aplicó la escala de satisfacción sexual con la pareja porque este aspecto no era de interés para la presente investigación.

En total la prueba se compone de 49 reactivos en escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta. La prueba presenta para la escala de bienestar psicológico subjetivo un coeficiente alfa de 0.928; para la subescala de bienestar material un coeficiente alfa de 0.928 y para el bienestar laboral un coeficiente alfa de 0.86.

Para medir los niveles de ansiedad se utilizó el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE) de Spielberger y Díaz-Guerrero, que está constituido por dos escalas que mide dos dimensiones de la ansiedad, de rasgo y de estado. La primera, ansiedad de rasgo consiste en veinte afirmaciones, de tipo Likert con cuatro opciones, en la que se le pide a los sujetos que describan como se sienten generalmente. La segunda, ansiedad de estado, consiste en veinte aseveraciones, de tipo Likert con cuatro opciones, en las que se les indica a los sujetos como se sienten en un momento dado. Los coeficientes alfa que se obtuvieron fueron de 0.86 para ansiedad de rasgo y 0.83 para ansiedad de estado.

Procedimiento

Los investigadores aplicaron ambos cuestionarios de manera grupal durante la Jornada Médica Automatizada, junto con el cuestionario de salud que aplica la Dirección General de Servicios Médicos. Se realizó en el auditorio de la FES Zaragoza, no se les puso límite de tiempo. Las aplicaciones se programaron para que se realizaran en un día por cada una de las seis carreras, durante la mañana participaron los estudiantes del turno matutino y por la tarde los alumnos del turno vespertino. Una vez que se repartieron los instrumentos, se les dieron las instrucciones de ambos cuestionarios. Se les preguntaba si tenían dudas. El experimentador permanecía en el recinto durante todo el proceso y personalmente recolectaba los instrumentos. Este procedimiento se llevó a cabo durante los seis días y los dos turnos (excepto medicina que sólo tiene un turno).

RESULTADOS

Se realizaron diferentes análisis estadísticos: descriptivos y correlaciones (de Pearson). Los análisis de datos se efectuaron bajo el programa SPSS versión 15.0.

Los análisis descriptivos, de la variable de bienestar psicológico, tanto en su aspecto total como en sus tres subescalas, mostraron un nivel alto de bienestar psi-

Tabla 1. Estadísticos descriptivos.

	Satisfacción personal	Satisfacción material	Satisfacción con los estudios	bptotal	IDARE Estado	IDARE Rasgo
N válidos	1433	1433	1433	1433	1433	1433
perdidos	0	0	0	0	0	0
Media	118.09040	38.11240	40.62260	196.82530	31.64170	33.9921
Desv. típ.	20.76475	8.39351	5.59030	31.06796	9.58166	12.5026
Mínimo	38.00	10.00	14.00	66.00	20.00	20.00
Máximo	187.00	50.00	50.00	279.00	80.00	80.00

cológico general en los estudiantes que tuvieron una media de 196.82 ($DT = 31.64$) con un rango de valores entre 279 y 66. Con respecto a la subescala de satisfacción personal, los sujetos obtuvieron una media de 118.09 ($DT = 20.76$) con un rango entre 187 y 38, lo que implica una alta satisfacción personal. Con relación a la satisfacción material, aunque alta es la subescala más baja pues presenta una media de 38.11 ($DT = 8.39$) con una rango que oscila entre 10 y 50. La escala de satisfacción con los estudios encontramos una media de 40.62 ($DT = 5.59$) con un rango entre 50 y 14.

En cuanto al inventario de ansiedad: rasgo-estado, los análisis estadísticos muestran un nivel de ansiedad medio, en la ansiedad rasgo se puede observar una media de 33.99 ($DT = 12.50$) y la escala de ansiedad de estado se tiene una media de 31.64 ($DT = 9.58$) con rangos que van de 80 a 20. Los estadísticos pueden verse en la tabla 1. Con base en estos datos se puede decir que los niveles de satisfacción psicológica son altos y que la ansiedad presenta niveles bajos.

En todos los casos las distribuciones mostraron una tendencia a la normalidad (véanse figuras 1-6).

Con respecto al objetivo de determinar si existe correlación entre bienestar psicológico, en sus tres subescalas y ansiedad rasgo y estado se realizó una correlación de

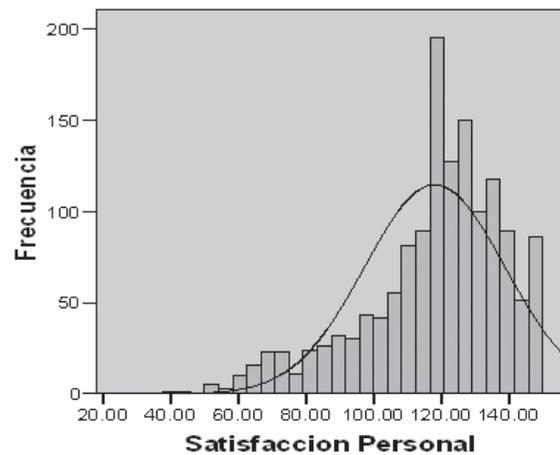


Figura 2. Estadística descriptiva de satisfacción personal.

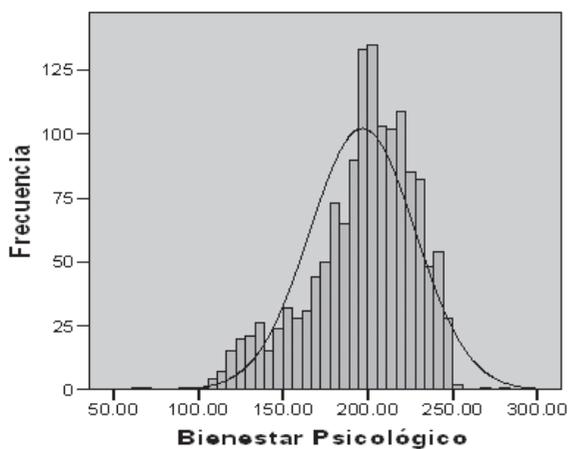


Figura 1. Estadística descriptiva del bienestar psicológico.

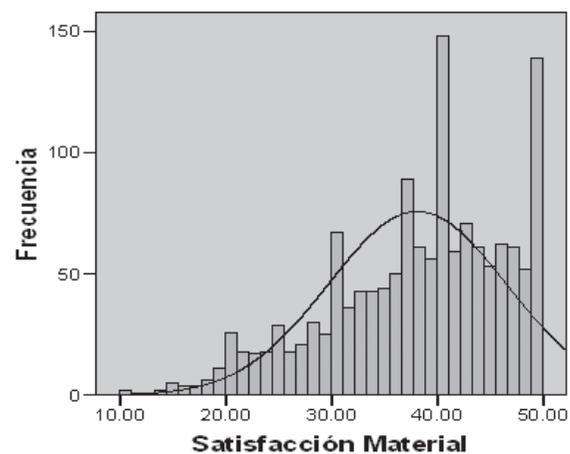


Figura 3. Descripción estadística de satisfacción material.

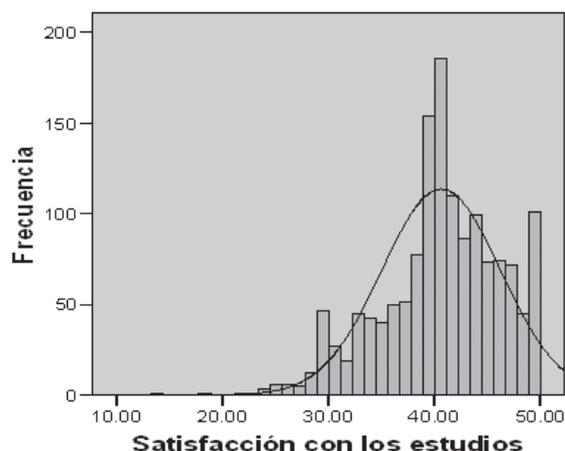


Figura 4. Descripción estadística de satisfacción con los estudios.

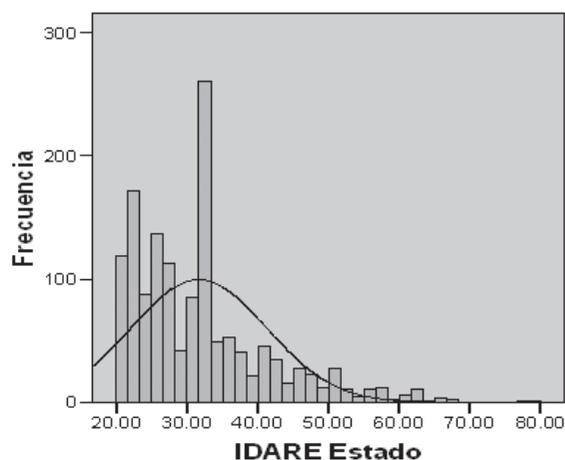


Figura 5. Descripción estadística de IDARE estado.

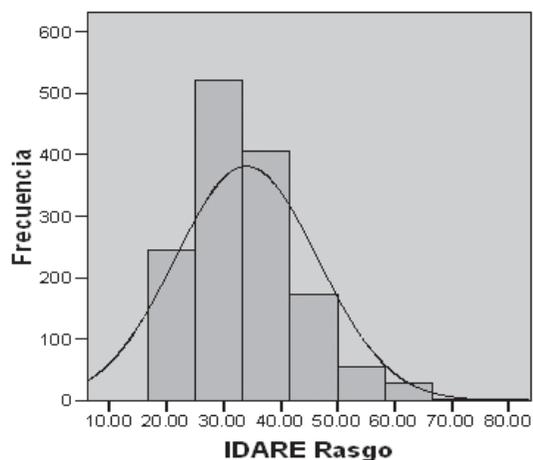


Figura 5. Descripción estadística de IDARE rasgo.

Pearson entre las variables. Los resultados se muestran en la tabla 2.

Se puede observar existe una correlación negativa, estadísticamente significativa en nivel de 0.01 bilateral, en todos los casos. El inventario de ansiedad estado correlaciona negativamente con la escala de bienestar psicológico, en su nivel global -489, en la subescala de satisfacción personal -480, en la de satisfacción material con -405 y en la de satisfacción con los estudios -327, mientras que el IDEA rasgo correlaciona negativamente con el bienestar psicológico global con -386, el de satisfacción personal -384, con satisfacción material -313 y con satisfacción en los estudios -327. Cabe hacer notar que el índice de correlación es mayor en la ansiedad de estado que en la de rasgo. Los resultados hablan de que a mayor ansiedad menor percepción de bienestar psicológico, siendo esta relación en ansiedad de estado y de rasgo, aun cuando la correlación es ligeramente mayor para la ansiedad de estado. Los resultados se pueden ver en la tabla 2.

Los resultados descriptivos nos muestran que entre los estudiantes que ingresaron al primer semestre en 2008-1 tienen una percepción de su bienestar psicológico moderadamente alto y bajos niveles de ansiedad y que ambas variables se correlacionan de manera significativa de manera negativa.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos.

		Satisfacción personal	Satisfacción material
IDARE Estado	Correlación de Pearson	-.480(**)	-.405(**)
	Sig. (bilateral)	.000	.000
	N	1433	1433
IDARE Rasgo	Correlación de Pearson	-.384(**)	-.313(**)
	Sig. (bilateral)	.000	.000
	N	1433	1433

		Satisfacción con los estudios	bptotal
IDARE Estado	Correlación de Pearson	-.327(**)	-.489(**)
	Sig. (bilateral)	.000	.000
	N	1433	1433
IDARE Rasgo	Correlación de Pearson	-.248(**)	-.386(**)
	Sig. (bilateral)	.000	.000
	N	1433	1433

DISCUSIÓN

Los resultados muestran que los estudiantes ingresan a la universidad con un alto nivel de bienestar psicológico, lo cual puede deberse a que no se está midiendo los niveles socioeconómicos, ni de ingresos, o bienestar material relacionado con indicadores objetivos, sino que la escala aplicada evalúa el bienestar subjetivo que el sujeto percibe lo cual coincide con lo planteado por Victoria (2005).

Los niveles altos de bienestar psicológico global pueden deberse a que los estudiantes al ingresar a la universidad están alcanzando un logro que subjetivamente es valorado como muy importante, más aun si se considera que los estudiantes provienen de familias en donde pocos o ninguno de los miembros alcanzan una formación universitaria. Concordantemente con lo anterior la alta satisfacción que presentan los estudiantes puede deberse a que se sienten satisfechos consigo mismo y con lo que han logrado hasta este momento. Con respecto a la satisfacción material, aun cuando se considera alta, es la subescala con menos puntaje, lo cual puede deberse al nivel económico-cultural del que provienen la mayoría de los estudiantes de la dependencia en estudio. En cuanto a la escala de bienestar en los estudios, se puede decir en que los estudiantes se encuentran satisfechos con la escuela y que el pasar a un nivel de estudios superior puede motivarlos e influir en las puntuaciones que los estudiantes obtuvieron en esta escala.

Las distribuciones de las puntuaciones de la escala de bienestar psicológico, en sus tres subescalas muestran distribuciones cercanas a la curva normal lo cual puede deberse al tamaño de la muestra.

Los niveles de ansiedad que mostraron los estudiantes en la presente investigación son considerados bajos los cuales pueden ser favorecedores a los estudiantes, en virtud de que como menciona Sue (1996) cuando la ansiedad es moderada beneficia al sujeto dado que genera un estado de alerta y tensión que puede mejorar el rendimiento.

Los altos niveles de bienestar psicológico puede deberse al momento específico de aplicación del cuestionario. La jornada médica automatizada se realiza una vez que los estudiantes se les ha notificado que fueron aceptados en la universidad y están llevando a cabo sus trámites de inscripción. Es un momento en donde aún no han iniciado sus actividades escolares y no tienen la presión que curso del semestre implica.

En cuanto a las correlaciones encontradas, los resultados indican la relación esperada. A menor ansiedad, mayor bienestar psicológico y mientras más altas sean las puntuaciones en bienestar psicológico, menor es la ansiedad que presentan los estudiantes. Los datos expresan una correlación más fuerte para la ansiedad de estado lo cual puede deberse a que la misma aplicación de los cuestionarios es una situación de examen que pudo haber aumentado ligeramente la ansiedad, dado que de acuerdo con la bibliografía especializada se ha mostrado una relación muy fuerte entre la ansiedad y las evaluaciones escolares (Hembree, 1988, citado en Hernández-Pozo et al., 2008).

Si bien el presente estudio no contrastó el bienestar psicológico con el rendimiento escolar, el encontrar una correlación negativa entre las variables estudiadas demuestra que si hay una incidencia del bienestar psicológico sobre la ansiedad por lo que, a la luz de estos resultados se puede considerar al bienestar psicológico como una variable mediadora influyendo en la ansiedad la cual se ha demostrado ampliamente que es muy importante en el aprendizaje y puede determinar la actuación en situaciones de exámenes.

Se propone para próximas investigaciones, estudiar el bienestar psicológico en relación con el rendimiento académico, sobre todo el bienestar subjetivo, con el objeto de determinar la posible influencia sobre el uso de habilidades de estudio, que podrían ser estrategias de aprendizaje.

Asimismo, se sugiere aplicar los instrumentos en otro momento de la instrucción primordialmente durante el curso del semestre, cuando las demandas de los estudios se presentan y los estudiantes conozcan su carrera y las tareas y presiones a las que estarán sometidos durante su estancia universitaria.

Finalmente se sugiere estudiar la correlación entre bienestar psicológico y ansiedad durante el semestre contrastándolo con rendimiento académico o satisfacción en lo aprendido y hacerlo la comparación entre diferentes carreras o áreas de dominio.

REFERENCIAS

- Burris, J., Brechting, E., Salsman, J. y Carlson, Ch. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health*, 57(5), 536-543.

- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. y Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62(1). Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/anales/v62_n1/Ansiedad.htm
- Contreras, F., Espinosa, J. C., Esguerra, G., Haikal, A., Polanía, A. y Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas*, 1(2). Recuperado el 4 de mayo de http://www.usta.edu.co/otras_pag/revistas/diversitas/doc_pdf/diversitas_2/vol1.no.2/art_6.pdf
- Fernández-Castillo, A. y Gutiérrez, M. E. (2009). Atención selectiva, ansiedad, sintomatología depresiva y rendimiento escolar en adolescentes. *Electronic Journal or Research in Educational Psychology*, núm. 17, 7(1), 49-76. Recuperado el 4 de mayo de 2009 de http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/Contador_Articulo.php?295
- Hernández-Pozo, M., Coronado, O., Araújo, V., y Cerezo, S. (2008). Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y auto-evaluación. *Acta Colombiana*, 11(1), 13-23. Recuperado el 20 de enero de 2010 de la fuente: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552008000100002&lng=en&nrm=iso
- Monereo, C., Castelló, M., Clariana, M., Palma, M. y Pérez, M. (1994). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje*. España: Grao.
- Rivas, F. (1977). *El proceso de enseñanza-aprendizaje en la situación educativa*. Barcelona: Ariel Planeta.
- Schonwetter, D. J. (1995). Academic success in collage: an empirical investigation on gender differences by test anxiety interaction. Paper presented at the *Annual Meeting of American Educational Research Association*.
- Spielberger, C. D. y Díaz-Guerrero, R. (1975). *IDARE Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado*. México: El Manual Moderno.
- Sue, D. (1996). *Comportamiento anormal*. México: McGraw-Hill.
- Tirado, J., Ortega, S., Díaz, V. y Martín, F. (2005). Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: Eficacia del modelo 'La cartuja'. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 5, 589-608.
- Veenhoven (1995). Development in satisfaction research. *Social Indicators Research*, 37, 1-46.
- Victoria, C. (2005). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología de Iztacala*, 8(2).