

# Reeducación cognitiva - emotiva en caso de ansiedad ante los exámenes

*Cognitive - emotional reeducation in case of anxiety about exams*

**René Pedroza Flores**

Universidad Autónoma del Estado de México

[renebufi@yahoo.com.mx](mailto:renebufi@yahoo.com.mx)

## Resumen

La prevalencia de la ansiedad en los estudiantes universitarios va en aumento, esto debido a diversos factores familiares, sociales, culturales y de desempeño académico. Cada vez son más los casos reportados con trastorno de ansiedad ante los exámenes. Existen diversos estudios en el campo de la psicología que se han realizado, aportando test y constructos explicativos. En este artículo nos proponemos abordar la ansiedad ante los exámenes a través de un caso desde el enfoque de la Terapia Racional-Emotiva Conductual (TREC) de Albert Ellis. Primero, mostramos la relación que existe entre fracaso escolar y ansiedad; segundo, describimos cómo la TREC conceptualiza el trastorno de ansiedad; y tercero, ofrecemos un estudio de caso, desde el diagnóstico hasta el modelo de intervención; concluyendo con dimensionar la efectividad de la TREC en el tratamiento de la ansiedad ante los exámenes.

**Palabras clave:** ansiedad, TREC, Albert Ellis, exámenes.

## Abstract

The prevalence of anxiety in college students is increasing, this due to various family, social, cultural and academic performance factors. An increasing number of reported cases with disorder test anxiety. Several studies in the field of psychology that have been made,

providing test and explanatory constructs. In this paper, we propose addressing test anxiety through a case from the approach of Rational - Emotive Behavior Therapy (REBT) by Albert Ellis. First, we show the relationship between school failure and anxiety; Second, we describe how the TREC conceptualized anxiety disorder; and third, we provide a case study from diagnosis to intervention model; concluding with sizing the effectiveness of TREC in the treatment of test anxiety.

**Key words:** anxiety, TREC , Albert Ellis , testing.

**Fecha recepción:** Octubre 2015 **Fecha aceptación:** Noviembre 2015

---

## Introducción

### **EL PROBLEMA DE LA ANSIEDAD COMO PARTE DEL FRACASO ESCOLAR**

El problema de la ansiedad ante los exámenes se presenta en todos los niveles educativos, desde la educación elemental hasta la educación superior; el fracaso escolar tiene relación con este trastorno afectivo, presente en el ausentismo, la reprobación, las bajas calificaciones y el abandono escolar. En un estudio realizado por Menéndez (2004), 30 % del fracaso escolar se debe a problemas emocionales, incluyendo el de la ansiedad, desencadenada por la situación personal del estudiante frente a la concepción de las demandas académicas.

La ansiedad puede aumentar o disminuir dependiendo del tipo de materia; por ejemplo, se reporta en el informe de PISA del 2012, que de cada 10 estudiantes mexicanos que cursaban una materia de matemáticas 8 sufrían ansiedad; y de cada 10 estudiantes 5 manifestaban ansiedad en el momento de la resolución de un problema. De los países de la OCDE, México es el país con mayor índice de ansiedad hacia las matemáticas (OCDE, 2013)

Para el caso específico de la educación superior en México, Hernández-Pozo (2008), cita datos de INEGI del 2004, de dos millones de estudiantes que ingresaron al nivel superior, alrededor de la cuarta parte potencialmente manifestaba trastornos de ansiedad. En un

estudio realizado por Vargas (2010), se encontró un círculo perverso entre rendimiento y ansiedad en el momento de realizar exámenes, entre menor es el rendimiento académico mayor es el índice de ansiedad, si se pretende incrementar el rendimiento académico mayor es la prevalencia de la ansiedad y al aumentar la ansiedad menor es el rendimiento académico.

El fracaso escolar asociado con la ansiedad es un detonante de mayor ansiedad malsana, que limita las interacciones de la persona en la escuela y en otros ámbitos de su vida social. El fracaso escolar es fuente de frustración que limita al estudiante, creando culpabilidad y sembrando la duda de las capacidades propias para el desempeño académico. Se presentan cambios cognitivos y afectivos: en el primer caso, problemas en la atención, concentración, retención, distracción y pérdida de interés por aprender; en el segundo caso, baja autoestima, miedo, vergüenza, inseguridad, preocupación excesiva, baja tolerancia a la frustración e impotencia. Con el aumento de la ansiedad suelen presentarse síntomas somáticos.

El problema de ansiedad ante los exámenes ha sido estudiado desde la conducta, la cognición y las habilidades de aprendizaje. Valero (1999) presenta una síntesis de estos enfoques:

Desde un modelo conductual se supone una inhibición de conductas académicas bajo una situación de castigo, con los componentes condicionados o emocionales habituales en una situación de ansiedad. Desde una perspectiva cognitiva se incluyen la existencia de pensamientos negativos, dificultades en la resolución de problemas, déficits atencionales y baja autoestima como causas de esta problemática (Gutiérrez-Calvo, 1984, 1986; Krampen, 1988; Blankstein, Flett y Batten, 1989; Tobias, 1985). Desde un modelo de aprendizaje social se incluyen como factores los déficits en habilidades de estudio (1).

Otro enfoque que aborda la ansiedad ante los exámenes es la Terapia Racional Emotiva (TREC), la cual se enfoca en la reestructuración cognitiva a partir de la modificación de pensamientos irracionales. El fracaso escolar asociado con la ansiedad se presenta por las exigencias que la persona se hace a sí misma con respecto a las demandas del medio escolar y por las creencias irracionales que le perturban sobre el medio familiar y social.

Nos interesa abordar este último enfoque porque por experiencia docente se sabe que en ocasiones el alumno frente a un examen manifiesta ideas irracionales que limitan su rendimiento. El estudiante se puede sentir presionado por exigencias familiares, su situación económica, laboral o académica; de esa manera, su desempeño escolar comienza a complicarse ya que se exige demasiado a sí mismo y se presiona. Entonces manifiesta cambios en su estado de ánimo y conducta; por ejemplo, se retrae, está irritable, incumple con las tareas o logra un bajo desempeño y, por tanto, obtiene calificaciones reprobatorias o mínimamente aprobatorias. Sin darse cuenta, el alumno entra en un círculo vicioso conformado por demanda, exigencias y desempeño; entre más irracional sea su postura con respecto a las exigencias académicas, más irracionales son sus exigencias personales y menor es su desempeño; y entre menor sea su desempeño más se encadena a las demandas y exigencias irracionales de su pensamiento.

### **LA ANSIEDAD DESDE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA (TREC)**

En general, los enfoques psicoterapéuticos son similares en su concepción de la ansiedad, aunque cada enfoque tiene particularidades en la explicación e intervención. Por ello, la siguiente es una pregunta obligada: ¿Cómo explica la TREC a la ansiedad?

Para Ellis (2005), cualquier trastorno emocional tiene su origen en tres aspectos: innato, contextual y personal. Biológicamente está la tendencia innata de pensar, sentir y actuar; las circunstancias culturales y sociales con las que se conviven pueden ser factor de realización y equilibrio emocional o pueden desencadenar la ansiedad por el desequilibrio entre lo que se desea y no se desea; y los modos de actuar personales a partir de la forma en que se elige pensar, sentir y actuar. La ansiedad tiene su origen en estos tres aspectos, que se conjugan en la persona a partir de sus decisiones y sus creencias racionales e irracionales.

La ansiedad es evolutiva porque es consustancial a la condición humana. La ansiedad, el miedo y la incertidumbre siempre han formado parte de la historia de la humanidad. Ellis (2010) afirma que la ansiedad ha sido benéfica para la evolución del ser humano porque le ha permitido sortear riesgos y temores, así como enfrentar desafíos temporales y circunstanciales. La ansiedad se convierte en problema cuando la persona lleva al

“extremo” sus miedos, inventando ideas irracionales que rigen su forma de pensar, sentir y actuar.

Para Ellis existen dos formas de ansiedad. En un par de textos escritos en 1979 y 1980, menciona la ansiedad perturbadora y la ansiedad del yo. Ambas son tensiones emocionales, una asociada con la idea del deber y tener; y la otra, con estados anímicos de la persona. Ellis define a cada una de ellas:

...Defino a la ansiedad perturbadora como la tensión emocional que tiene lugar cuando las personas sienten (1) que su comodidad (o su vida) está amenazada, (2) que deben o tienen que conseguir lo que quieren (y no deben o no tienen que obtener lo que no quieren), y (3) que es horroroso o catastrófico cuando no hacen bien las cosas y/o no son aprobados por los demás como supuestamente deberían o tendrían que serlo. La ansiedad del yo es un sentimiento dramático o intenso que normalmente parece arrollador, se acompaña con frecuencia de sentimientos de grave depresión, vergüenza, culpa e incapacidad; y a menudo lleva a la gente a terapia o ¡al suicidio! (Ellis, 1990, 1231).

En otro texto publicado dieciocho años después, Ellis mantiene su tesis de dos tipos de ansiedad, ahora las reconoce como ansiedad sana y ansiedad malsana. Asume una postura evolucionista y racional, porque la ansiedad sana ha sido elaborada en la historia del ser humano y ha servido para preservar la vida y la especie humana; la ansiedad malsana es una elaboración de la persona a partir de la forma en que decide vivir su vida. Cada una tiene rasgos distintos:

- a) Ansiedad sana (inquietud). Preserva la vida porque mantiene activa y vigilante a la persona sobre los riesgos que enfrenta para sobrevivir. Proporciona control de las emociones, ayuda a la persona a alcanzar sus logros y aceptar que algunas metas son irrealizables. Como expresa Ellis, le ayuda a *tener más de lo que quiere y menos de lo que no quiere*. Proporciona precaución, vigilancia y alerta activa ante situaciones y creencias realistas.

---

<sup>1</sup> Este texto se publica en inglés en 1980, citamos la primera edición publicada en español en 1990.

- b) Ansiedad malsana (preocupación). Es destructiva porque hace que la persona pierda el control sobre sus emociones, la debilita en el logro de sus propósitos y propicia que afronte desastrosamente los riesgos; la persona *tiene más de lo que no quiere y tiene menos de lo que quiere*. Hace que entre en pánico, que tenga fobias, miedos, horror, terror, dolores y trastornos psicósomáticos, pudiendo enfermar debido a sus propias creencias irracionales, que incluso pueden conducirla al suicidio.

Si la ansiedad forma parte de la condición humana: ¿en qué momento se pasa de una ansiedad sana a una ansiedad malsana? Ellis responde que la ansiedad sana es protectora pero cuando se transforma en hiperprotectora posiblemente se convierte en ansiedad malsana. Esto sucede cuando el miedo se convierte en irracional, cuando se exageran los hechos creando sobregeneralizaciones y cuando se ve todo en blanco y negro con pensamientos irreales e incorrectos. La ansiedad se detecta cuando se manifiestan distintos síntomas: respiratorios, intestinales, musculares, reacciones cutáneas y reacciones de presión.<sup>2</sup>

La TREC tiene un objetivo claro para la solución de la ansiedad: reeducar a la persona en el manejo de sus reacciones sanas para controlar sus reacciones malsanas. De esa manera logra controlar la ansiedad y evitar que la ansiedad la controle a ella. La reeducación cognitiva-emocional consiste en de-generar a la ansiedad en tanto que es autogenerada por la persona (Ellis, 2000).

### **UN CASO DE ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES**

Con el siguiente caso se propone la reeducación cognitivo-emocional. En la maqueta quedan expuestos los contextos personal, familiar y social de donde se derivan las exigencias que “impulsan” a la persona a tener creencias irracionales que posteriormente gobiernan sus pensamientos, sentimientos y acciones, autogenerándose ansiedad.

---

<sup>2</sup> Ellis desglosa cada síntoma de la siguiente forma: “Síntomas respiratorios y pectorales: Falta de respiración, respiración acelerada, respiración superficial, jadeo, presión del pecho, nudo en la garganta, sensaciones de ahogo y tartamudeo; reacciones cutáneas: sudor, picores, palpitaciones, desfallecimientos o desmayos, aumentos de la presión sanguínea y descensos de la presión sanguínea; síntomas intestinales: pérdida de apetito, náuseas, molestias y dolor intestinal y vómitos; síntomas musculares: temblores, parpadeo involuntario, tics nerviosos, sobresaltos, dar de vueltas de un lado a otro, flaqueo de piernas, rigidez e insomnio” (Ellis, 2010, 35).

### *1. Datos de identificación*

Nombre: Javier

Edad: 20 años

Escolaridad: Estudiante de licenciatura en educación (cuarto semestre)

Ocupación: Empleado de una tienda y estudiante

Horario: Universidad (7:00 am-13:00 pm) y Trabajo (3:00 pm-10:00 pm)

Familia: Recién casado y con un hijo de un año de edad.

### *2. Breve historia de vida*

Javier procede de una familia de escasos recursos económicos y tiene dos hermanas, que aún viven con sus padres. Al ser el hijo mayor, su papá siempre le ha dicho que tiene la obligación de apoyar a sus hermanas y sacar adelante a la familia, que la finalidad de que estudie es esa. Para Javier la demanda del papá representa una obligación que debe cumplir, aunque siente que no podrá y por ello frecuentemente se siente estresado.

Cuando ingresó en la licenciatura conoció a Inés y al poco tiempo se hicieron novios. Al sostener relaciones sin protección, ella quedó embarazada y, por tanto, decidieron casarse. Inés no tiene un trabajo fijo, es empleada de medio tiempo en un café de Punta del Cielo. Los gastos de Javier, Inés y su pequeño hijo son superiores a sus ingresos, por lo que constantemente solicitan préstamos a la mamá de Inés. La suegra de Javier le dice que ya deje la “escuelita” y que se ponga a trabajar porque tiene que mantener a su familia. Esa idea a veces no lo deja en paz, así que ha pensado en abandonar sus estudios.

La rutina diaria de Javier comienza a las 5:30 am, cuando se prepara para asistir a la Universidad. Sale de su casa a las 6:00 am junto con Inés y su hijo para encargárselo a su suegra y de ahí irse a la Universidad. Sus clases terminan a las 13:00 pm, come algo ligero y si le da tiempo lee un poco o avanza en las tareas de la escuela. Llega a su lugar de trabajo a las 3:00 pm. —una tienda grande de abarrotes—, atiende a los clientes, acomoda la mercancía y hace el aseo, sale a las 10:00 pm, llega a casa a las 11:00 pm., cena, y si no está cansado se pone a estudiar para el día siguiente. Cuando llega cansado se duerme y a menudo se levanta a estudiar antes de prepararse para salir. La falta de tiempo lo estresa porque suele no terminar las tareas y lecturas que le dejan en la Universidad.

### 3. Análisis funcional

Javier es un joven sometido a estrés que piensa: “no sé qué voy hacer; quiero estudiar pero mi papá y mi suegra me exigen que trabaje más y deje de estudiar. Y creo que tienen razón, yo me busqué esta situación y ahora debo responder”. Se siente enojado y triste a la vez, enojado porque quiere continuar con sus estudios y triste porque no rinde en ellos como quisiera.

Javier tiende a sentirse más ansioso cuando está en época de exámenes. Durante el semestre señala que poco a poco va avanzando y cumpliendo, que no tiene tantos problemas en esos momentos; pero cuando llega el periodo de exámenes empieza a sentirse mal. Dice sentirse agobiado con tantas obligaciones y empieza a dudar si podrá pasar los exámenes. Cuando los presenta suda mucho y se tensa, se siente muy nervioso, sobre todo porque él mismo se exige cumplir con todo para cumplirle a su papá y demostrarle a su suegra que es un hombre capaz.

Sus calificaciones están bajando a pesar de sus esfuerzos. A veces dedica más tiempo a pensar cómo va a solucionar las cosas que en realizarlas, y se juzga severamente por su situación, reprochándose constantemente el haber sido descuidado con el uso de los métodos anticonceptivos, e incluso ha llegado a fantasear en poder regresar el tiempo.

Durante los días de exámenes pelea con Inés, se enoja de todo, se siente confundido y se queda en casa sin visitar a sus padres o a sus suegros. Prefiere quedarse a dormir, argumentando que se siente muy cansado. Tiene lo que él llama *crisis de angustia*, porque respira con dificultad y le baja la presión, haciéndolo sentir mareado. Antes solía salir con sus amigos, pero ahora ya no siente ganas de salir porque terminan preguntándole sobre la escuela.

### 4. Inventario de diagnóstico de la ansiedad

Existen diversos parámetros para evaluar la ansiedad y quizá el de mayor uso sea el de Beck, el cual valora los síntomas cognitivos, emocionales y fisiológicos a través de 20 preguntas que proporcionan un rango de puntuación de 0 a 63. Las respuestas se organizan tipo escala de Likert, comprendiendo los valores de (0) para en absoluto, (1) levemente, (2) moderadamente y (3) severamente. Los rangos de interpretación son tres: nivel mínimo de ansiedad (de 0 a 7), leve (de 8 a 15), moderado (de 16 a 25) y grave (de 26 a 63). Otro



instrumento existente es la escala de Hamilton, que valora la ansiedad somática y la ansiedad psicológica. Uno más es la escala de ansiedad y depresión de Goldberg.

Para el caso específico de la evaluación de la ansiedad ante los exámenes existen también varios instrumentos. Furlan (2006) menciona en un artículo cuatro tipos de escalas: *German Test Anxiety Inventory* de Hoddap, Cuestionario de Ansiedad y Rendimiento de Aguilar, *Cognitive Test Anxiety Scale* de Cassady y el Cuestionario de Ansiedad en los exámenes (CAEX) de Valero.

Valero (1999) menciona instrumentos como: *Test Anxiety Scale* de Sarason, *SuinnTest Anxiety Behavior Scale* de Suinn, *Test Anxiety Inventory* de Ware, *Self-Assessment Inventory* de Ayora, *Achievement Anxiety Test* de Plake, *Sport Competition Anxiety Test* de Cheathan, entre otros.

Frente a la gama de instrumentos existentes optamos por el Cuestionario de Ansiedad Ante los Exámenes (CAEX) de Valero (1999), porque integra las distintas dimensiones de la ansiedad, aplicándose a estudiantes del nivel superior y de población hispanoparlante. De acuerdo a las palabras de su autor, el CAEX tiene como objetivo buscar las respuestas que se manifiestan en la conducta de la persona:

Presentamos aquí un cuestionario elaborado específicamente para recoger la variedad de respuestas motoras verbales, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar estos problemas, junto con la tipología de exámenes más frecuentes. De esta forma, más que centrarnos en los aspectos de personalidad o de rasgos de la ansiedad como constructo, nos centramos en la descripción de las características comportamentales del problema (225).

El cuestionario está conformado por 50 ítems distribuidos en dos escalas tipo Likert.<sup>3</sup> Una mide la frecuencia con que ocurre la ansiedad al valorar las respuestas de evitación, preocupación, fisiológicas y situacionales, mientras que la otra mide el grado de ansiedad subjetiva. La puntuación va de 0 a 250, agrupándose en cuatro rangos que califican el nivel de ansiedad: muy baja (0-45), baja (50-99), media (100-149), alta (150-199), y superior (200-250).

Se aplicó este instrumento a Javier, cuyo resultado se ubicó en el rango de ansiedad alta. En el cuadro siguiente se presenta el resumen de factores, ítems y puntuaciones por factor:

---

<sup>3</sup> Se anexa cuestionario.

Cuadro 1. Resumen de áreas, ítems y calificaciones

Área	Ítems	Total	Rango	Puntuación	Porcentaje
Preocupación	8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30, 31, 37, 38, 39	14	0-79	54	77
R. Fisiológica	1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 34	15	0-75	48	64
Situaciones	5, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50	14	0-70	44	63
R. Evitación	4, 12, 14, 18, 22, 23, 35	7	0-37	8	29
TOTAL		50	0-250	154	

Fuente: Valero (1999).

Como se observa, la ansiedad alta de Javier se ubica en los factores de preocupación, respuesta fisiológica y situaciones. Esto es coincidente con la entrevista clínica porque manifiesta creencias irracionales, las cuales le generan problemas fisiológicos de acuerdo con la situación en los exámenes. El factor de respuesta de evitación no resultó alto, interpretándose que Javier a pesar de su ansiedad enfrenta los exámenes con todo y sus tensiones emocionales.

#### *4. Propuesta de reeducación TREC para la ansiedad ante los exámenes*

A partir de la entrevista clínica y de los resultados del cuestionario, se procedió a diseñar un programa de reeducación cognitiva-emocional retomando el modelo de Ellis.<sup>4</sup>

##### *a) Entrenamiento formal en TREC*

Demostrar a Javier que las emociones que experimenta son resultado de lo que él mismo piensa acerca de sus problemas. Su estado anímico es generado por su forma de ver las exigencias de su papá, las demandas de su suegra y su ansiedad frente a los exámenes. Su valía como persona no está en tela de juicio.

##### *b) Razonamientos para la solución*

Plantear a Javier una serie de razonamientos que lo tienen atrapado en pensamientos irracionales:

- Cumplir las expectativas de tu papá es difícil porque no son las tuyas. ¿Qué piensas de esto?

<sup>4</sup> Para propósitos de este artículo se ofrece el programa diseñado para el caso específico de Javier, pero no se presenta su aplicación porque lo que interesa mostrar es la posibilidad de cambiar las creencias irracionales. Dicho programa se puede replicar considerando la situación personal del consultante, y su duración depende de los avances logrados en cada sesión.

- Satisfacer las demandas de tu suegra no es algo catastrófico en la medida en que logres lo que pretendes de acuerdo a tus posibilidades: ¿Es esto cierto o no? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo peor que puede pasar si repruebas un examen y qué tan positivo puede ser tener el mismo resultado para ti con relación a tus planes?

c) *Esquema del ABC*

Esto tiene por objeto que Javier construya su marco interpretativo de los tres hechos detonantes de su ansiedad y vea la forma en que está pensando y actuando, y se dé cuenta del desequilibrio que hay entre sus pensamientos, emociones y conductas.

d) Contraste entre lo racional e irracional.

Para que Javier maneje su ansiedad y pase de una ansiedad malsana a una ansiedad sana, debe trabajar el *juego* de lo racional e irracional:

- Que Javier recuerde un momento de ansiedad reciente ante un examen.
- Javier tiene que identificar una creencia racional o preferencia (Rb) y una creencia irracional o fuerte imposición (Ib); por ejemplo: **Rb** He estudiado lo suficiente para este examen y puedo aprobarlo, en caso de que lo repruebe tendré otra oportunidad para estudiar y acreditarlo con mayor calificación; mi vida continúa y disfrutaré los momentos con mi familia, un examen no acreditado no me impedirá ser feliz; **Ib** A como dé lugar tengo que aprobar el examen, de lo contrario mi suegra empezará a hablar y tendrá razón porque no valgo nada ya que ni un examen puedo hacer bien, demostrándome que soy un fracasado bueno para nada.
- Ahora Javier tiene que pensar en algún momento reciente en el que se haya sentido ansioso, expresando ideas racionales Rb e ideas irracionales Ib. Debe recordar las más posibles. Por ejemplo: Rb.- Deseo con todas mis fuerzas terminar mis estudios para conseguir un buen trabajo y darle mejor vida a mi hijo y esposa, pero si no lo logro tendré otras opciones. Lo cierto es que saldré adelante, disfrutando del amor de mi esposa e hijo. Ejemplo de Ib.- Si no logro terminar mi licenciatura no seré nadie en la vida, tan solo un fracasado, y mi esposa e hijo me dejarán por mi incompetencia para cuidarlos.

- Continuar hasta que Javier se dé cuenta automáticamente de cuándo lo gobiernan sus ideas irracionales y cuándo lo fortalecen sus creencias racionales. De esa manera se podrá dar cuenta de que sus creencias racionales representan lo que quiere y lo que no quiere, mientras que sus creencias irracionales son todos los “tendría”, “debería”, etcétera.

e) Fortaleciendo lo ganado y manejando las recaídas

Una vez que Javier haya logrado manejar su ansiedad, es importante que fortalezca lo ganado y siga preparándose para manejar posibles recaídas. El fortalecimiento se logra regresando al pasado en búsqueda de creencias racionales (Rb) para valorar los cambios en las acciones y sentimientos, de esta forma el regreso a Rb reafirmará los logros y el manejo de la ansiedad sana; para el manejo de las recaídas, lo primero es aceptar que son parte de la vida y que son útiles porque ubican el problema que se tiene que resolver, de esta forma se contrasta Rb-Ib-Rb, lo cual significa que se parte de una creencia racional que guarda relación o similitud con la creencia irracional para demostrar su inconsistencia y poder pasar a una creencia racional.

f) Una vez que la persona ya está entrenada en el manejo de la ansiedad, se recomienda llevar a cabo un formulario de autoayuda con el propósito de mantenerse en una ansiedad sana. Este formulario es el desarrollado por el *Albert Ellis Institute* (Ellis, 2010), integrado por cuatro aspectos: 1.- identificar el elemento detonante que puede ser real o imaginario, y ser parte del presente, pasado o futuro; 2.- identificar las creencias irracionales (IB) (exigencias dogmáticas, dramatizaciones, frustración y juicios negativos) y sus correspondientes disputas (cuestionar la lógica, alcances y veracidad de las IB); 3.- trabajar las consecuencias a partir de la identificación de las emociones negativas malsanas y de las conductas autodestructivas); y 4.- elaboración de creencias racionales (preferencias no dogmáticas, evaluar lo negativo, tolerancia a la frustración y no juzgar globalmente) y elaboración de nuevos efectos (nuevas emociones negativas sanas y nuevas conductas constructivas).

*Importancia de la TREC como programa de reeducación de la persona*

La TREC es una terapia exitosa en el tratamiento de la ansiedad ante los exámenes porque consiste en una reeducación de la persona en el manejo de sus creencias, emociones y conductas, a la persona le implica tener control de sí misma antes que la ansiedad la controle, teniendo la posibilidad –como dice Ellis- de ser feliz. Con el programa de reeducación se pretende lograr lo anterior porque:

- Se realiza una reestructuración de pensamientos, logrando la elaboración de creencias racionales con impacto en el manejo de las emociones negativas y manteniendo comportamientos constructivos.
- Se impulsa un entrenamiento de comunicación con uno mismo. Se desarrolla autoconocimiento y autoayuda para superar la ansiedad.
- Se logran acciones asertivas estableciendo límites claros. Se aprende a poner límites a las creencias irracionales, a las emociones negativas malsanas y a las actitudes autodestructivas.
- Se plantean soluciones racionales. Elaborar cuestionamientos sobre las propias certezas irracionales para pensar más racionalmente.
- Se logra el cambio en la conducta y la estabilidad emocional al cumplir metas de forma racional.

## Bibliografía

Ellis, A. Y Russell Gringer (1990). Manual de terapia racional-emotiva, Vol. 2. Bilbao: Editorial Desclée.

Ellis, A. (2000). Usted puede ser feliz. Terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y la depresión. Barcelona: Paidós.

Anónimo (2005). Cómo vivir con un neurótico en casa o en el trabajo. Barcelona: Ediciones Obelisco.

Anónimo (2010). *Cómo controlar la ansiedad antes de que lo controle a usted*. Madrid: Paidós.

Furlan L. (2006). *Ansiedad ante los exámenes ¿Qué se evalúa y cómo? Evaluar*, Núm. 6. Recuperado de: <http://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/download/533/473>

Hernández-Pozo, M. (2008). *Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y autoevaluación*. *Acta Colombiana de Psicología* 11 (1). Recuperado de: [http://portalweb.ucatolica.edu.co/easyWeb2/files/23\\_3219\\_v11n1-art1.pdf](http://portalweb.ucatolica.edu.co/easyWeb2/files/23_3219_v11n1-art1.pdf)

Menéndez, I. (2004). *Fracaso escolar*. *PsicoPedagogía.com*. Recuperado de: <http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=454>

OCDE (2013). *Informe de resultados PISA 2012*. Recuperado de: [http://www.oecd.org/centrodemexico/medios/Mexico%20Country%20Note\\_SPANISH\\_final%20GR1\\_EGcomments\\_02\\_12\\_2013%20final.pdf](http://www.oecd.org/centrodemexico/medios/Mexico%20Country%20Note_SPANISH_final%20GR1_EGcomments_02_12_2013%20final.pdf)

Vargas, G. (2010). *Relación entre rendimiento académico y ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana: Ciclo 2009-I*. Tesis para obtener el grado de Magíster en Educación con mención en Maestría en Docencia en el Nivel Superior. Recuperado de: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:RS--JZhmc-AJ:cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1684/1/vargas\\_rg.pdf+&cd=4&hl=es&ct=clnk&gl=mx&client=safari](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:RS--JZhmc-AJ:cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1684/1/vargas_rg.pdf+&cd=4&hl=es&ct=clnk&gl=mx&client=safari)

Valero, L. (1999). Evaluación de la ansiedad ante los exámenes. Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. Anales de psicología Vol. 15, Núm. 2, Universidad de Murcia. Recuperado de: [http://www.um.es/analesps/v15/v15\\_2pdf/08v97\\_10caex.PDF](http://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/08v97_10caex.PDF)

## ANEXO

Anexo

### CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXÁMENES

L. Valero (1999)

Depto. Psicología Social y Personalidad, Universidad de Málaga

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 0 a 5 el grado de ansiedad o malestar que siente en esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios:

- 0 No siento nada
- 1 Ligera ansiedad
- 2 Un poco intranquilo
- 3 Bastante nervioso
- 4 Muy nervioso
- 5 Completamente nervioso

1. En los exámenes me sudan las manos.	4
2. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar.	3
3. Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista y no entiendo lo que leo.	1
4. Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	1
5. Las condiciones donde se realiza un examen (por ejemplo, demasiado ruido, calor, frío, sol, etcétera) me afectan aumentando mi nerviosismo.	5
6. Cuando termino el examen me duele la cabeza.	4
7. Cuando llevo un rato haciendo el examen, me falta el aire, tengo mucho calor y tengo la sensación de que me voy a desmayar.	4
8. Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí, así que ya no puedo seguir contestando.	5
9. Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	5
10. En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	3
11. Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	1
12. Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	1
13. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque sepa el resultado.	0
14. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	1
15. Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	4

16. Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	4
17. Pienso que el profesor me está observando constantemente.	5
18. Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	1
19. Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	5
20. Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen.	3
21. No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etcétera).	4
22. Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	1
23. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	2
24. Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	4
25. Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	4
26. No consigo dormirme la noche anterior al examen.	3
27. Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	1
28. He sentido mareos y náuseas en un examen.	1

*Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX 231*

29. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	4
30. Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	3
31. Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.	4
32. Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	1
33. Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	4
34. Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	4
35. Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.	1
36. Los grupos comentando el examen antes de que este dé comienzo, me ponen nervioso.	1
37. Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	4
38. Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	4
39. Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	4

Califique con la misma escala (0-5) el grado de ansiedad o nerviosismo que sentiría si tuviese que realizar algunos de los siguientes tipos de examen:

40. Un examen de entrevista personal.	1
41. Un examen oral en público.	4
42. Una exposición de un trabajo en clase.	2
43. Un examen escrito con preguntas alternativas.	4
44. Un examen escrito con preguntas abiertas.	5
45. Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	3
46. Un examen tipo oposición ante un tribunal.	5
47. Un examen de cultura general.	5
48. Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	5
49. Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	2
50. Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etcétera).	1

	Puntuación	Porcentaje
<b>Factor 1 Preocupación</b>		
<b>Factor 2 R. Fisiológicas</b>		
<b>Factor 3 Situaciones</b>		



<b>Factor 4 R. Evitación</b>		
<b>TOTAL</b>		

Anales de Psicología, 1999, 15(2)