

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

Resultados preliminares de un taller para reducir la Ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios.

Salgado, Javier, Rojas, Rodrigo Lautaro, Cultraro, Felipe Alejandro y Vizioli, Nicolás Alejandro.

Cita:

Salgado, Javier, Rojas, Rodrigo Lautaro, Cultraro, Felipe Alejandro y Vizioli, Nicolás Alejandro (2023). *Resultados preliminares de un taller para reducir la Ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/804>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/QwW>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

RESULTADOS PRELIMINARES DE UN TALLER PARA REDUCIR LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Salgado, Javier; Rojas, Rodrigo Lautaro; Cultraro, Felipe Alejandro; Vizioli, Nicolás Alejandro
Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

La ansiedad ante exámenes (AE) es un constructo multidimensional asociado a una preocupación excesiva sobre las posibles consecuencias negativas de una situación evaluativa, que presenta tasas de ocurrencia de entre 10% y 40% en estudiantes universitarios. El presente estudio se propuso como objetivo evaluar la utilidad de un taller grupal y online para el manejo de la AE, basado en el Protocolo Unificado (2011). La muestra estuvo compuesta por 31 estudiantes universitarios argentinos de entre 18 y 35 años. Se tomaron medidas pre, post y seguimiento de AE, estrategias de regulación emocional y habilidades de conciencia plena. También se calcularon diferencias intra-grupo y medidas de tamaño del efecto. Los resultados arrojaron diferencias significativas en la AE entre las 3 medidas aplicadas, con tamaño del efecto de moderados a grandes, y de pequeños a moderados para las estrategias de regulación emocional y conciencia plena. Esto sugiere que el taller resultó útil en gran medida para el manejo y la reducción de la AE, aunque se debe tener en cuenta sus limitaciones para su generalización. Se espera que resulte un aporte para el diseño de futuras intervenciones orientadas a esta problemática, y para el desarrollo de investigaciones de eficacia más rigurosas.

Palabras clave

Ansiedad ante exámenes - Protocolo unificado - Estudiante universitario - Taller

ABSTRACT

PRELIMINARY RESULTS OF A WORKSHOP TO REDUCE TEST ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS

Test anxiety (TA) is a multidimensional construct associated with excessive concern about the possible negative consequences of an evaluation situation, which presents rates of occurrence between 10% and 40% in university students. The objective of this study was to evaluate the usefulness of a group and online workshop for the management of TA, based on the Unified Protocol (2011). The sample consisted of 31 Argentine university students between the ages of 18 and 35. Pre, post and follow-up measures of TA, emotional regulation strategies and mindfulness skills were taken. Intragroup differences and effect size

measures were also calculated. The results showed significant differences in TA between the 3 applied measures, with moderate to large effect sizes, and small to moderate for the emotional regulation and mindfulness strategies. This suggests that the workshop was highly useful for the management and reduction of TA, although its limitations must be taken into account for its generalization. It is expected that it will be a contribution to the design of future interventions aimed at this problem, and for the development of more rigorous efficacy research.

Keywords

Test anxiety - Unified protocol - University students - Workshop

BIBLIOGRAFÍA

- Arrigoni, F., Marchena-Consejero, E., & Navarro-Guzmán, J. I. (2021). *Aplicación y evaluación de la eficacia del protocolo unificado transdiagnóstico con estudiantes universitarios españoles*. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(2), 149-169. <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v40i02.05>
- Barlow, D. H., Ellard, K. K., Fairholme, C. P., Farchione, T. J., Boisseau, C. L., Allen, L. B., & Ehrenreich-May, J. (2011). *The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Client workbook*. Oxford University Press.
- Barlow, D.H., Farchione, T.J., Sauer-Zavala, S., Latin, H.M., Ellard, K.K., Bullis, J.R., Bentley, K.H., Boettcher, H.T., Cassiello-Robbins, C. (2011). *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Therapist Guide*. Oxford University Press.
- Barlow, D. H., Harris, B. A., Eustis, E. H., & Farchione, T. J. (2020). *The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders*. *World Psychiatry*, 19(2), 245-246. <https://doi.org/10.1002/wps.20748>
- Carlucci, L., Saggino, A., & Balsamo, M. (2021). *On the efficacy of the unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: A systematic review and meta-analysis*. *Clinical Psychology Review*, 87, 101999. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101999>
- Cassady, J.C. (2022). *Anxiety in the Schools: Causes, Consequences, and Solutions for Academic Anxieties*. En: *Gonzaga, L.R.V., Dellazzana-Zanon, L.L., Becker da Silva, A.M. (eds) Handbook of Stress and Academic Anxiety (pp. 13-30)*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-12737-3_2

- Celleri, M., Cremades, C. F., Rojas, R. L., Garay, C. J., & Osma, J. J. (2023). *Pilot Study on the Clinical Usefulness and Acceptability of the Unified Protocol for the Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Online and Group format in Argentina*. *Acción Psicológica*, 19(2), 63-80. <https://doi.org/10.5944/ap.19.2.37004>
- Chapell, M. S., Blanding, Z. B., Silverstein, M. E., Takahashi, M., Newman, B., Gubi, A., & McCann, N. (2005). *Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students*. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 268. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.97.2.268>
- Furlan, L. A., Alonso-Crespo, A., Costantini, N., Díaz-Gutiérrez, M., & Yaryura, G. (2019). *Tratamiento Grupal para la Ansiedad y la Evitación Conductual en Exámenes Orales*. *Revista De Psicoterapia*, 30(113), 239-258. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7036013>
- Grill, S. S., Castañeiras, C., & Fasciglione, M. P. (2017). *Aplicación grupal del Protocolo Unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en población argentina*. *Revista de psicopatología y Psicología clínica*, 22(3), 171-181. <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.vol.22.num.3.2017.18122>
- Hiwarkar M, Prasad A, Pant MK and Taywade O. (2020). *Assessment of Negative Emotional States of Depression, Anxiety and Stress Among First MBBS students-A Cross Sectional Study*. *Walawalkar International Medical Journal*, 7(1), 29-37. <http://www.wimjournal.com/html/journal/images/7a5.pdf>
- Maier, A., Schaitz, C., Kröner, J., Berger, A., Keller, F., Beschoner, P., Connemann, B., & Susic-Vasic, Z. (2021). *The Association Between Test Anxiety, Self-Efficacy, and Mental Images Among University Students: Results from an Online Survey*. *Frontiers in psychiatry*, 12, 618108. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.618108>
- Osma, J., Castellano, C., Crespo, E., & García-Palacios, A. (2015). *The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders in group format in a Spanish public mental health setting*. *Behavioral Psychology*, 23(3), 447-466. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/10/03.Osma_23-3r.pdf
- Osma, J., Martínez-García, L., Quilez-Orden, A., & Peris-Baquero, Ó. (2021). *Unified Protocol for the Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Medical Conditions: A Systematic Review*. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5077. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105077>
- Putwain, D. W., Gallard, D., Beaumont, J., Loderer, K., & von der Embse, N. P. (2021). *Does test anxiety predispose poor school-related wellbeing and enhanced risk of emotional disorders?*. *Cognitive Therapy and Research*, 45(6), 1150-1162. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10211-x>
- Salgado, J. M., Rojas R. L., Celleri M. & Vizioli, N. A. (En prensa). *Estudio Exploratorio de un Taller para el Manejo de Ansiedad ante Exámenes basado en el Protocolo Unificado*. *Vertex*. *Revista Argentina de Psiquiatría*.
- Sakiris, N., & Berle, D. (2019). *A systematic review and meta-analysis of the Unified Protocol as a transdiagnostic emotion regulation based intervention*. *Clinical psychology review*, 72, 101751. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101751>
- Segool, N. K., Carlson, J. S., Goforth, A. N., von der Embse, N., & Barteian, J. A. (2013). *Heightened test anxiety among young children: Elementary school students' anxious responses to high-stakes testing*. *Psychology in the Schools*, 50, 489-499. <https://doi.org/10.1002/pits.21689>
- Taghipour, A., & Razi, S. (2020). *The Effectiveness of Emotion Regulatory Training on Test Anxiety and Processing Efficiency of High School Girl Students*. *International Journal of Neurologic Physical Therapy*, 6(2), 17. <http://dx.doi.org/10.11648/j.ijnpt.20200602.11>
- Thomas, C. L., Cassady, J. C., & Finch, W. H. (2018). *Identifying severity standards on the cognitive test anxiety scale: Cut score determination using latent class and cluster analysis*. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(5), 492-508. <http://dx.doi.org/10.1177/0734282916686004>