**CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXAMENES**

*L. Valero (1997) Adaptación Rodrigo Espinoza V (2013)*

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. |  |
| 2. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago. |  |
| 3. Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista y no entiendo lo que leo. |  |
| 4. Si llego cinco minutos tarde a un examen prefiero no realizarlo. |  |
| 5. Las condiciones donde se realiza un examen (p.e., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo. |  |
| 6. Cuando termino el examen me duele la cabeza |  |
| 7. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar. |  |
| 8. Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando |  |
| 9. Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar. |  |
| 10. En el examen siento rígidas las manos y los brazos. |  |
| 11. Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir. |  |
| 12. Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me “bloqueo” y lo entrego en blanco. |  |
| 13. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado. |  |
| 14. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen. |  |
| 15. Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal. |  |
| 16. Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen. |  |
| 17. Pienso que el profesor me está observando constantemente. |  |
| 18. Siento grandes deseos de hacer otras cosas durante el examen. |  |
| 19. Suelo morderme las uñas o el lápiz durante los exámenes. |  |
| 20. Tengo grandes ganas de ir al baño durante el examen |  |
| 21. No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el lápiz, miro alrededor, miro la hora, etc.). |  |
| 22. Me siento enfermo y doy excusas para no hacer un examen. |  |
| 23. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen. |  |
| 24. Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado. |  |
| 25. Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y asumo que obtendré una baja calificación |  |
| 26. No consigo dormirme la noche anterior al examen |  |
| 27. Me pone nervioso que el examen sea en público. |  |
| 28. He sentido mareos y nauseas en un examen. |  |
| 29. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar. |  |
| 30. Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo. |  |
| 31. Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor. |  |
| 32. Me siento nervioso donde hay muchas personas rindiendo un examen. |  |
| 33. Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa. |  |
| 34. Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas. |  |
| 35. Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas. |  |
| 36. Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso. |  |
| 37. Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen. |  |
| 38. Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo. |  |
| 39. Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen. |  |

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 individual. |  |
| 41. Un examen oral en público. |  |
| 42. Una exposición de un trabajo en clase. |  |
| 43. Un examen escrito con preguntas alternativas. |  |
| 44. Un examen escrito con preguntas abiertas |  |
| 45. Un examen escrito de desarrollo de un tema completo. |  |
| 46. Un examen tipo exposición ante profesores. |  |
| 47. Un examen de cultura general. |  |
| 48. Un examen de cálculo o problemas matemáticos. |  |
| 49. Un examen con pruebas físicas o gimnásticas. |  |
| 50. Un examen práctico (escribir a máquina, manejar el computador, realizar un proyecto, dibujo, etc. ). |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Puntuaciòn | Porcentaje |
| **Factor 1 Preocupación** |  |  |
| **Factor 2 R. Fisiológicas** |  |  |
| **Factor 3 Situaciones** |  |  |
| **Factor 4 R. Evitación** |  |  |
| **TOTAL** |  |  |