

# Afrontamiento de la ansiedad ante los exámenes

eSeOeSe: **e**ntrena habilidades **S**ocio**e**mocionales  
para **O**ptimizar y **e**Specializar tus **e**studios.

Servicio de Asuntos Sociales

Universidad de Salamanca

Autor: Madalin Marian Deliu

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| 1. Breve Introducción .....   | 3  |
| 2. Estrés, ansiedad y ansiedad ante los exámenes: cómo diferenciarlas y por qué es importante .....                     | 4  |
| 2.1. Los conceptos de estrés y ansiedad .....   | 4  |
| 2.2. Cuestiones para reflexionar .....  | 5  |
| 2.3. Ansiedad ante los exámenes.....  | 5  |
| 2.4. Algunas pautas básicas para el manejo inicial de la ansiedad ante los exámenes ....                                | 6  |
| 2.5. Propuesta de actividad.....  | 7  |
| 3. Estrategias para el afrontamiento adaptativo de la ansiedad.....   | 7  |
| 3.1. Estrategias específicas de afrontamiento .....   | 8  |
| 3.1.1. <i>Estrategias a nivel cognitivo</i> .....   | 8  |
| 3.1.2. <i>Estrategias a nivel fisiológico-emocional</i> .....   | 9  |
| 4. Habilidades alternativas para el manejo de la ansiedad: establecimiento de objetivos y organización del tiempo ..... | 10 |
| 5. Conclusión y últimas recomendaciones.....  | 10 |
| Referencias bibliográficas .....  | 11 |

## 1. Breve Introducción

*Jueves por la tarde. Has salido a tomar algo con tus amigos. El lunes a las 12 tienes el examen de la primera asignatura del cuatrimestre. Mientras estás sentado a la mesa y tus amigos charlan tranquilamente sobre la semana, hacen gracias y se ríen, tú piensas en tu primer examen. Piensas que no te va a dar tiempo, que no lo tienes organizado ni has pasado los apuntes a limpio, que tendrás que estudiar todo el fin de semana sin poder hacer otra cosa, sin descanso. Además, toda la semana has estado pensando en ello, en cómo lo estabas dejando, y una sensación extraña, como si se te cerrara la boca del estómago, se te sobrevenía. Todos los días te llegaron este tipo de pensamientos. Te agobiabas cuando tus compañeros se contaban unos a otros lo que habían avanzado. A veces te reconfortaba saber que unos iban igual de mal que tú, y que no eras la única persona en sentirse estresada. Pero la mayoría de las veces perdías la concentración: en las clases que te quedaban te costaba centrarte, no entendías lo que se estaba explicando, pero tampoco querías preguntar por no ponerte en evidencia, y eso te angustiaba más porque era otro contenido que no comprendías que entraba para el examen. Te quedabas pensando en lo tuyo, los pensamientos no dejaban de venirse a la cabeza, “vas a suspender”, “perderás la beca”, “van a pensar que no sabes nada”, “¿por qué estás aquí?”, y un largo etcétera. Se te ponía un nudo en la garganta, te costaba respirar y el corazón te latía fuerte. Tenías ganas de explotar, pero ahí estaban los exámenes. Y así todos los días, en clase, en casa, con tus amigos..., igual que cuando el jueves por la tarde saliste para tomar algo. Sientes que eres un desastre y que todo va a salir mal, te bloqueas, no puedes estudiar para el examen del lunes, y en el examen, te quedas en blanco sin poder recuperar los pocos conocimientos que has podido adquirir y, efectivamente, suspendes el examen. Parece que todo está perdido...*

La situación anterior puede que te resulte familiar. ¿Te suena? ¿Te ha pasado alguna vez algo similar? ¿Qué hiciste? Y, quizá lo más importante y la razón por la que estás leyendo este documento, ¿te gustaría saber qué podrías hacer para responder mejor ante esta situación, actuar de forma más adaptativa y mejorar tus resultados académicos?

A lo largo de este texto se expondrán conceptos básicos relacionados con la ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento relacionadas. Estos contenidos pueden resultar útiles no solo para las personas que se sienten desbordadas ante los exámenes, algo que resulta bastante más habitual y a bastantes más personas de lo que uno piensa, sino también para aquellas personas que simplemente quieran disponer de herramientas que les ayude a manejar sus diferentes emociones ante los exámenes y llevar a cabo un estudio y hacer un examen de manera más adaptativa. Para ello, se comienza explicando qué es la ansiedad, el estrés y la ansiedad ante los exámenes, sus diferencias, y por qué es necesario diferenciarlo; después, se pasa a exponer los diferentes estilos de afrontamiento del estrés (especialmente cuando se trata de ansiedad); se continúa mostrando algunas estrategias para el mismo; y se finaliza con una conclusión. El primer paso ya lo has dado al buscar ayuda, vas por buen camino.

Desde el proyecto “eSeOeSe: entrena habilidades Socioemocionales para Optimizar y eSpecializar tus estudios”, desarrollado en la convocatoria “proyecto campus sostenibles” del Servicio de Asuntos Sociales (SAS) de la Universidad de Salamanca, esperamos que estos contenidos os resulten útiles para vuestro día a día en el manejo de la ansiedad y, especialmente, ante los exámenes.

## 2. Estrés, ansiedad y ansiedad ante los exámenes: cómo diferenciarlas y por qué es importante

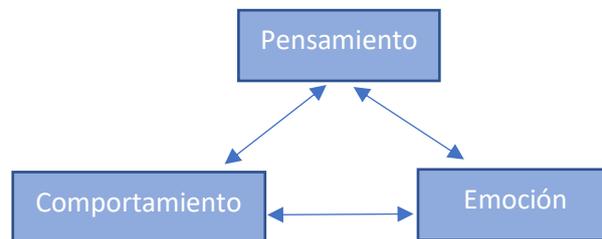
### 2.1. Los conceptos de estrés y ansiedad

Para uno mismo, la sensación de estrés y ansiedad es clara: “estoy estresado, no me puedo concentrar”, “¡cuánta presión, no aguanto más este estrés!”, “estoy agotado, esta ansiedad me está matando...”. Pero la comprensión de su concepto y el entrenamiento posterior de habilidades para su manejo requiere comprender 2 aspectos relacionados: el *triple sistema de respuesta* y su *naturaleza transaccional*, que se explican a continuación.

Antes de seguir leyendo la siguiente explicación, puede resultar provechoso que intentes responder a las siguientes 2 cuestiones: *¿Cómo me afecta la ansiedad ante los exámenes?; ¿Por qué creo que se produce?*

Lo primero a tener en cuenta es comprender el **triple sistema de respuesta** que ayuda a comprender las respuestas de todas las personas en las diferentes situaciones de su vida. Tal como se muestra en la figura 1, en el ser humano hay una estrecha relación bidireccional entre pensamientos (cogniciones), emociones (respuesta fisiológica) y comportamientos. Así, un pensamiento puede generar una emoción, pero también una emoción puede generar un pensamiento. En la misma medida, la emoción generada por un pensamiento puede provocar un comportamiento determinado, y este afectar al pensamiento.

Figura 1. *Triple sistema de respuesta humana.*



El propio proceso por el que se da la respuesta de estrés o ansiedad es un ejemplo de cómo funciona este triple sistema: cuando una persona se activa fisiológicamente ante una situación que puede resultar estresante (ir de noche en una calle oscura), esto provoca una serie de comportamientos (andar más rápido o mirar con mayor frecuencia hacia atrás para ver si hay alguien), que estarán asociados a una serie de pensamientos (“alguien me puede hacer daño”, “debería llegar más rápido a casa para estar a salvo”, etc.), lo que a su vez puede aumentar la activación fisiológica: el hecho de pensar que alguien puede estar detrás y hacer daño es posible que genere más miedo, con sus respectivas implicaciones fisiológicas como taquicardias, aumento del flujo respiratorio, dilatación pupilar para ver mejor.... Estas están relacionadas entre sí, de forma que, *si se actúa sobre una de estas respuestas, se podrá generar un cambio en otra* (por ejemplo, cambiando un pensamiento catastrofista ante un examen, puede cambiar su comportamiento a la hora de llevarlo a cabo).

Por otro lado, en el estrés, se incluye *un estímulo, una respuesta y unos procesos psicológicos (interpretación)* que tienen la función de mediadores entre ambos. En relación a esto, lo más importante con respecto al concepto de estrés es comprender su **naturaleza transaccional**: el estrés es una relación dinámica bidireccional entre persona y entorno cuando uno de ellos actúa sobre el otro, y la persona siente la situación como desbordante o que excede

los recursos que en ese momento posee, afectando su bienestar (Lazarus, 1981). Es decir, tal como se muestra en la figura 2, la manera en la que la persona valora la situación determina la forma en la que esta le afectará. La interpretación que la persona realiza de sus propios recursos con respecto a su capacidad para responder a las demandas externas determinará su capacidad de adaptación. Por tanto, la interpretación o valoración cognitiva adquiere un papel primordial en la experiencia de estrés, lo que resulta muy relevante para las estrategias de afrontamiento (a nivel cognitivo) que se expondrán más adelante.

Figura 2. *Proceso transaccional de la respuesta de ansiedad.*



La conclusión de todo ello es que hay diferentes tipos de respuesta que todas las personas presentan (pensamientos, emociones y comportamientos) cuando se da el estrés, que estas están relacionadas entre sí, y el elemento más relevante es la interpretación de una situación a la hora de entender el estrés: si un examen se interpreta como desbordante para los recursos propios, entonces esta situación puede generar altos niveles de estrés. Dotarse de unos recursos adecuados (como, por ejemplo, las estrategias de estudio adecuadas), puede cambiar de manera significativa la interpretación de la situación y así el estrés generado. Una vez entendido esto, el concepto de ansiedad será mucho más fácil de asimilar.

## 2.2. Cuestiones para reflexionar

Antes de proseguir, te proponemos realizar la siguiente actividad.

Para concretar los niveles de ansiedad que tienes ante los exámenes, imagina las siguientes situaciones y valora la ansiedad del 0 al 10 (o del 0 al 100 si te resulta más fácil graduarla):

1. Cuando te pones a estudiar.
2. Cuando falta 1 día para el examen
3. Cuando estás haciendo un examen
4. Cuando suspendes un examen

Una vez que lo tengas valorado, piensa en la siguiente cuestión y, si quieres, apunta la respuesta en un papel: Si te levantas mañana y tuvieses un 0 de ansiedad en las situaciones mencionadas, ¿cómo te sentirías, qué harías, qué pensarías, qué te gustaría vivir?

## 2.3. Ansiedad ante los exámenes

La ansiedad es un proceso adaptativo, ya que moviliza energía para responder ante algo que resulta importante para uno mismo, pero resulta desadaptativo si se exagera, se da ante

una situación que no requiere esa energía o se produce de manera crónica en el tiempo. Hay una serie de ideas generales muy a tener en cuenta para la ansiedad ante los exámenes:

- La ansiedad ante un examen queda justificada. No se trata de un miedo irracional, ya que la relación estrecha que hay entre la actuación en los exámenes y el futuro académico es un hecho en el sistema educativo español.
- La ansiedad es adaptativa a niveles bajos-medios, pero cuando se produce a niveles altos, puede interferir con el rendimiento dadas las consecuencias ya mencionadas (activación fisiológica, afectación de la concentración...).
- La ansiedad se puede dar tanto de manera anticipada (de forma previa a la realización de los exámenes, mientras se está estudiando por ej.), como durante el propio examen, teniendo en cuenta el proceso anticipatorio que se puede dar en relación con los resultados de la prueba (“suspenderé y perderé la beca”).

Se pueden diferenciar distintas causas de aparición de la ansiedad ante un examen, lo que resultará especialmente relevante a la hora de querer cambiar o intervenir sobre esta ansiedad:

1. Experiencias previas como agente real, o percibido como tal: como por ej. haberse “quedado en blanco” en un examen anterior.
2. Las cogniciones o pensamientos o preocupaciones, cuando ha habido una buena preparación del examen: muy relacionado con la anticipación de consecuencias negativas, “si suspendo el examen...”.
3. Preparación del examen no adecuada: errores en la organización del tiempo o el establecimiento de objetivos, aspectos relacionados con la motivación de la persona.

#### **2.4. Algunas pautas básicas para el manejo inicial de la ansiedad ante los exámenes**

Las 2 siguientes pautas pueden resultar especialmente importantes en los momentos iniciales de tu aprendizaje del manejo de la ansiedad ante los exámenes. Te proponemos las pongas en práctica ya que consideramos que pueden ser muy útiles para los siguientes pasos.

Primero, procura exponerte a las situaciones que te provocan ansiedad: no evites un examen por miedo, el desarrollo de habilidades es gradual y puede afianzarse en sucesivos exámenes. Esta primera pauta tiene su fundamentación en teorías cognitivo-conductuales afianzadas, principalmente la **teoría de Eynseck de la incubación del estrés** (Belloch et al., 2008). En resumen, esta teoría sostiene que la respuesta de ansiedad no desaparece debido a que se ha producido una asociación entre la respuesta de escape ante el examen y la propia ansiedad, por ejemplo, por quedarse en blanco ante el examen: al evitar el examen, la ansiedad disminuye, pero esto mismo hace que vuelva la ansiedad cuando aparezca de nuevo el examen, porque se ha aprendido que esa situación hay que evitarla y que, al evitarla, se sentirá mejor (disminuye la ansiedad). Esto hace que se dé la respuesta de escape en sucesivas experiencias por dicha asociación, lo que a su vez puede provocar un incremento de la respuesta (incubación). Por tanto, cuanto más te expongas, más fácilmente resulta eliminar esta asociación.

Segundo, intenta reconocer las emociones que acompañan la respuesta de ansiedad en situaciones críticas: permitirá poner en marcha estrategias para que la ansiedad disminuya, como las técnicas de relajación. Tal como se ha explicado, hay una estrecha relación entre pensamientos, emociones y comportamientos. Si eres capaz de identificar las emociones

relacionadas con la respuesta de ansiedad, podrás poner en marcha estrategias en ese momento para actuar sobre las emociones (sistema fisiológico), provocando una reacción en cadena (actúa así sobre pensamientos y comportamientos, disminuyendo pensamientos negativos y respuestas de evitación).

### 2.5. Propuesta de actividad

Antes de proseguir, se propone la siguiente actividad:

- Reflexionar acerca de las ventajas y desventajas que supone la ansiedad ante los exámenes.
- Pensar en alguna situación donde haya sentido ansiedad ante tareas académicas y tratar de explicar cuál puede haber sido su función.

## 3. Estrategias para el afrontamiento adaptativo de la ansiedad

Para comenzar con la explicación del siguiente apartado, es necesario que previamente pienses en una serie de cuestiones. Responde a las siguientes preguntas pensando en algún obstáculo con el que te has encontrado a lo largo de tu vida que te haya puesto nervioso o te haya dado miedo, pero que ya hayas podido superar:

- ¿Cómo manejas tú la ansiedad?
- ¿Qué haces cuando llega?
- ¿Hay algo que te ayude a detenerla?

Lazarus & Folkman (1986) explican que hay diferentes estilos de afrontamiento del estrés:

1. Confrontación: solucionar la situación mediante acciones directas.
2. Planificación: desarrollo de estrategias para la solución del problema.
3. Distanciamiento: evitar el problema o apartarse de él para no quedar afectado.
4. Autocontrol: búsqueda del control de emociones y pensamientos.
5. Aceptación de responsabilidad: reconocimiento de uno mismo como parte del origen del problema o su mantenimiento.
6. Evitación: escapar de la situación mediante estrategias cognitivas (evitar pensar en el problema) u otras como comer, beber alcohol, etc.
7. Reevaluación positiva: buscar el aspecto positivo que pueda traer consigo la solución estresante.
8. Búsqueda de apoyo social: buscar en las relaciones con los demás, apoyo material, emocional....

Las estrategias anteriores están centradas en la solución del problema (las estrategias 1 y 2), denominándose instrumentales, en la regulación emocional (las estrategias 3-7), denominándose paliativas, o en ambas (la estrategia 8). Lo más importante será identificar el estilo de afrontamiento propio, cuál podría ser el beneficio de utilizar varias de los otros estilos y cómo ponerlo en práctica para desarrollar técnicas concretas.

Relacionados a estos estilos de afrontamiento, se pueden distinguir técnicas de afrontamiento de la ansiedad a 2 niveles: cognitivo y fisiológico-emocional. Todas las técnicas que se explican a continuación pueden consultarse más extensamente en el manual de *Técnicas de modificación de conducta* Encinas (2012). De entre las siguientes técnicas, recomendamos

especialmente **las autoinstrucciones, las técnicas de relajación y llevar a cabo un estilo de vida saludable y la expresión emocional**. Sin embargo, todas ellas pueden resultar útiles en función de las necesidades y características personales.

### 3.1. Estrategias específicas de afrontamiento

#### 3.1.1. Estrategias a nivel cognitivo

Dentro de esta área, 2 de las más relevantes son la resolución de problemas y las autoinstrucciones.

La **resolución de problemas**. Se entiende como problema una situación (presente o anticipada) que demanda una respuesta y para la que no se tiene aún una respuesta efectiva. Esta técnica está compuesta por 4 componentes principales, tal como aparecen en la tabla 1.

Tabla 1. *Componentes principales de la técnica de solución de problemas.*

|   |
|---|
| 1. Definición y formulación del problema: así, se tratará de identificar como problema el tener ansiedad ante los exámenes. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recoger información sobre el problema basada en hechos.</li> <li>- Establecer una meta de solución.</li> <li>- Reevaluación del significado que el problema tiene para uno mismo, para mejorar el bienestar (en los términos expuestos más arriba).</li> </ul> |
| 2. Generación de soluciones alternativas. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar el mayor número de soluciones y lo más variadas posible.</li> </ul>   |
| 3. Toma de decisiones. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anticipar resultados (pensar en cómo serán las consecuencias de cada opción)</li> <li>- Juzgar los resultados (si estos cumplirán con la meta de forma suficientemente satisfactoria)</li> <li>- Planificación de la solución (establecer los pasos de la opción seleccionada)</li> </ul>   |
| 4. Puesta en práctica y verificación de la solución <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar la opción seleccionada, con <i>autoobservación</i> de la conducta y <i>autovaloración</i> de las consecuencias.</li> </ul>  |

Las **autoinstrucciones**. Se trata de una técnica basada en identificar frases y palabras que se puedan decir a uno mismo (autoverbalizaciones) en diferentes situaciones para regular la conducta. De esta manera, las autoinstrucciones se pueden utilizar en las distintas etapas de una tarea, de forma que pueden facilitar que se lleven a cabo las acciones adecuadas en cada una de ellas, pero también ayuda en el proceso de solución de problemas.

- Lo primero será identificar lo que uno ya se dice a sí mismo, para ver qué efecto tiene (“me saldrá mal”, “me quedaré en blanco”, “no soy capaz”, “falta poco tiempo para el examen, así que está todo perdido”...).
- Este proceso seguirá de cerca el proceso de resolución de problemas, con preguntas que aparecerán en el siguiente orden: ¿qué tengo que hacer? (definición del problema) - ¿cómo debo hacerlo? (plan de acción) - lo he hecho bien/ lo he hecho lo mejor que he podido (autorrefuerzo) – estoy retrasándome un poco, pero puedo recuperar y conseguir mis objetivos (autocorrección).

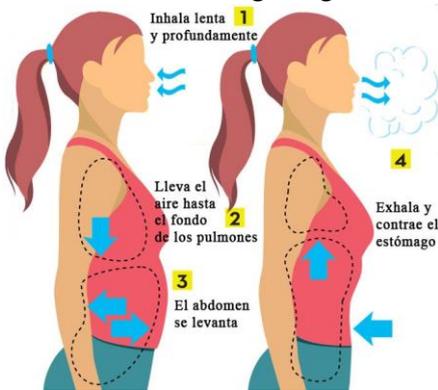
- Aplicar las autoinstrucciones en diferentes situaciones en función de la etapa en la que se encuentra.

### 3.1.2. Estrategias a nivel fisiológico-emocional

Para la regulación fisiológica-emocional, en este caso, se puede utilizar la relajación.

La **relajación**. La relajación tiene su fundamentación en la siguiente explicación: la tensión que la ansiedad provoca debe ser contrarrestada con una relajación que buscará la enviar mensajes al cerebro (sistema nervioso) de relajación, encargado de provocar las reacciones en el organismo asociadas a dicha relajación. Al cerebro llega información tanto desde los sistemas corporales periféricos (músculos, si estos están contraídos) como desde los neocorticales (corteza cerebral donde se lleva a cabo el razonamiento). Hay 2 tipos de técnicas de relajación, en función de si estas se llevan a cabo desde sistemas periféricos o desde los neocorticales: relajación músculo-mente, dentro de las cuales se encuentran la respiración y la relajación muscular progresiva; y la relajación mente-músculo, que engloba técnicas como la meditación (mindfulness). Estas técnicas se describen brevemente en la tabla 2, pero se puede encontrar una explicación más detallada en el manual de Encinas (2012) ya citado.

Tabla 2. Tipos de relajación según el sistema de actuación.

| Relajación músculo-mente   | Relajación mente-músculo   |
|--|--|
| <p><b>Respiración diafragmática:</b> se trata de imaginar el pulmón en 3 partes: la baja, la media y la alta. En la situación de tensión, se utiliza solo la parte alta de los pulmones para respirar. Lo que se busca con esta técnica es que se llene todo el pulmón de aire para oxigenar la sangre, activar el SNP y contrarrestar los efectos del SNS. Es conveniente realizar esta respiración con las manos en la parte alta y baja del abdomen para notar el cambio al respirar, tal como se muestra en la imagen siguiente:</p>  | <p><b>Meditación (mindfulness):</b> la meditación trata de promover la aceptación de las emociones con las que las personas se enfrentan a las demandas continuas de su vida, ya que estas son parte de la experiencia vital. Así, promover la aceptación de las emociones, identificando qué es lo que a uno le ocurre en el momento y por qué (“ahora tengo ansiedad; esta ansiedad es porque estoy estudiando; tengo ansiedad ahora porque estudiar y sacar una buena nota es algo importante para mí”). Tratar de evitar esas emociones no hará más que reforzarlas, provocar que vuelvan y afecten más a estado de uno mismo. Para su comprensión, se propone la lectura de la siguiente metáfora: imagínate que vas a celebrar la fiesta de tu vida. Como va a haber mucha gente, tienes que ir al ayuntamiento para pedir permiso; el ayuntamiento te lo da, con la única condición de que pongas un cartel con “bienvenidos todos”, si no, no podrás celebrar la fiesta de tu vida. Empiezan a venir muchas personas, hablas con ellas, estás muy bien en la fiesta... De repente, aparece un invitado que tiene malas pintas, malas maneras y molesta a los demás. Te das cuenta, lo echas fuera, y sigues con la fiesta. Pero como dice “bienvenidos</p> |

El ejercicio se debe entrenar primero cuando no se tiene ansiedad (en las situaciones cotidianas), para después aplicarlo cuando se tiene ansiedad en una situación determinada.

todos”, el individuo vuelve a entrar. Lo vuelve a echar y vuelve a entrar, y así varias veces. Finalmente, para acabar con ello, decides quedarte en la puerta para controlar la entrada, mientras te pierdes la fiesta de tu vida.

Esta metáfora representa el cómo la no aceptación de las emociones propias puede provocar la pérdida de las experiencias mismas.

Un **estilo de vida saludable**. Las indicaciones que aquí se pueden realizar son relativas al ejercicio físico (este tiene importantes beneficios para la salud física y mental, pero además ayuda a liberar la energía acumulada por la ansiedad, tal como se ha explicado en el punto 2 de este documento) y una alimentación equilibrada, ya que la ansiedad provoca consumo impulsivo de comida resultando especialmente relevante regular la alimentación.

**Otras formas de regulación emocional:** la expresión emocional (a través de las relaciones sociales, hablando con amigos sobre ello, por ejemplo), las actividades de ocio (ir al cine, hacer una ruta de senderismo, jugar a videojuegos, etc.) y el tiempo libre y el descanso pueden ser igual de relevantes y útiles que las técnicas anteriores.

Como se puede ver hay una variedad de técnicas para el manejo de la ansiedad ante los exámenes. Sin embargo, cada persona deberá seleccionar y poner en práctica aquellas más adecuadas a sus características y situación personales.

#### 4. Habilidades alternativas para el manejo de la ansiedad: establecimiento de objetivos y organización del tiempo

Las estrategias anteriores pueden resultar muy útiles en diferentes situaciones de estrés. Sin embargo, tal como se ha mencionado antes, igualmente importante es disponer de habilidades como las estrategias de estudio que permitan asegurar a uno mismo que dispone de los recursos adecuados para enfrentarse a las pruebas evaluativas. Dos de las habilidades más relevantes en este sentido son el **establecimiento de objetivos** y la **organización del tiempo**. Estas, junto a las técnicas de estudio se desarrollarán en los talleres propuestos para las semanas de abril y mayo.

#### 5. Conclusión y últimas recomendaciones

La ansiedad es un proceso que puede resultar difícil de manejar, especialmente cuando se da en un ámbito tan relevante como el académico. Su manejo puede cambiar totalmente el rendimiento personal ante una meta. Este manejo es posible, siempre que se comprenda qué es la ansiedad, cuál es su función y utilidad, cómo funciona y cuáles son las técnicas para manejarla. Si esto se complementa con un buen establecimiento de objetivos y una adecuada organización del tiempo, creemos que la persona tiene altas probabilidades de conseguir sus objetivos académicos. Si has llegado hasta aquí, ya tienes la base necesaria para conseguirlo. Esperamos que los talleres propuestos ayuden a perseguir estas metas.

## Referencias bibliográficas

- Encinas, F. J. L. (2012). *Técnicas de modificación de conducta*. Pirámide Ediciones Sa.
- Lazarus, R. S. (1981). The Stress and Coping Paradigm. In C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman, & P. Maxim (Eds.), *Models for Clinical Psychopathology* (pp. 177-214). New York: Spectrum.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Malestar E Subjetividade*, 3(1),10 - 59. Recuperado el 16 de mayo de 2021 de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>