

Beneficios de la práctica de Expresión Artística frente a Ansiedad por Exámenes en alumnos universitarios.

Alumno: Panzini, Franco D.

Tutor: Castiglia, Gonzalo

Co-tutor/a: Gerardi, Paula

Sede: Lomas

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo evaluar la relación entre la práctica cotidiana de la Expresión Artística y la Ansiedad frente a los Exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Buenos Aires durante el año 2025. Se llevó a cabo un estudio cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal. Participaron 110 estudiantes universitarios, de los cuales el 80% fueron mujeres. Se utilizó el Inventario Alemán de Ansiedad ante Exámenes (adaptado al contexto argentino) y un cuestionario sociodemográfico. Los resultados mostraron que las mujeres presentaron mayores niveles de preocupación, emocionalidad, falta de confianza y ansiedad general frente a los exámenes. No se hallaron diferencias significativas según el tipo de expresión artística ni la formación en el área. Sin embargo, se encontraron correlaciones negativas, aunque de baja magnitud, entre el tiempo semanal dedicado a la práctica artística y los niveles de emocionalidad, falta de confianza y ansiedad general. Asimismo, se evidenció que, a mayor edad, menor nivel de preocupación. Estos hallazgos sugieren que la práctica frecuente de actividades artísticas podría contribuir a reducir ciertos aspectos de la ansiedad ante exámenes.

Palabras Clave: Expresión Artística – Ansiedad frente a los Exámenes – Universitarios – Buenos Aires

Abstract

This study aimed to assess the relationship between the regular practice of artistic expression and test anxiety among university students in Buenos Aires Province during 2025. A quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional design was applied. The sample consisted of 110 university students, 80% of whom were women. The German Test Anxiety

Inventory (adapted to the Argentine context) and a sociodemographic questionnaire were used. Results indicated that women reported higher levels of worry, emotionality, lack of confidence, and overall test anxiety. No significant differences were found regarding the type of artistic expression or formal training in the field. However, negative correlations—although weak—were observed between the weekly time dedicated to artistic practices and the levels of emotionality, lack of confidence, and overall anxiety. Additionally, a negative correlation was found between age and worry. These findings suggest that frequent artistic activity may contribute to reducing certain components of test anxiety.

Keywords : Artistic Expression – Test Anxiety – University – Buenos Aires

Introducción

El siguiente escrito se centrará en un tema relevante dentro del paradigma de la salud mental, que abarca diversas áreas, con énfasis en el ámbito académico: la Ansiedad frente a Exámenes (AE en adelante) y su relación con la Expresión Artística. El mencionar la Expresión Artística luego de una variable psicológica podría generar más dudas que certezas sobre su vínculo, ya que, durante décadas, se intentó marcar una clara distancia entre la ciencia y el arte, presentando todo ese tiempo la ausencia de una visión complementaria entre ambas. Tan viejas como cambiantes, convergen no solo en la cotidianeidad, sino también en sus respectivos ámbitos. Como será profundizado más adelante, la ciencia presenta tantas salpicaduras artísticas como el arte sus manchas científicas. Esta interrelación entre el pensamiento artístico y el científico puede comprenderse desde la teoría de las inteligencias múltiples, en la cual Gardner (1983) sostiene que la inteligencia no es una capacidad única, sino un conjunto de habilidades distintas pero complementarias, algunas más asociadas a la ciencia y otras al arte. No obstante, el fin de estas palabras es el de garantizar que, con el correr de los párrafos, se entenderá el porqué.

La Expresión Artística tiene tantos matices como ramas. Sus primeras definiciones datan de la época dorada de la Antigua Grecia, siendo Platón su exponente, que menciona la estrecha relación entre la educación y la música. Siendo un concepto con tanto recorrido histórico, es común la “multi interpretación” que puede tener el mismo (Gombrich, 1950).

Para Gombrich (1972), el arte tiene diversos puntos según 4 teorías, no obstante, el punto de convergencia de las 4 es el de definir la expresión del artista a través del arte, reflejando no solo su personalidad, sino también sus emociones. Esto permite comprender la Expresión Artística como un despliegue de signos visuales y/o auditivos que presentan a la emoción, siendo el arte el medio de transporte para dicha manifestación. Siendo el vehículo de las emociones, la

Expresión Artística permite moldear las mismas, acotándolas, por ejemplo, a una canción, un poema, una danza o una escultura. Sin embargo, al ser humano se le presentan constantes pruebas a diario, que, a diferencia de la Expresión Artística, no moldean las emociones, sino que las desbordan, generando múltiples sensaciones que se alejan de lo agradable, situaciones que pueden darse a nivel interpersonal, laboral, ambiental o en el área que aquí compete, la educación, como una instancia de evaluación en la cual se ponen en juego diversos factores que pueden perturbar a la persona, uno de ellos es el de la AE.

La AE, según Mandler y Sarason (1952), como también para Hodapp et al. (1995), es una reacción emocional experimentada por los estudiantes durante situaciones de evaluación académica. El rasgo propio de dicha ansiedad acompañada de sensaciones negativas es, justamente, el contexto académico de evaluación. Esta reacción emocional surge como un intento del individuo por protegerse a sí mismo, ya que se encuentra activamente alerta en busca de posibles amenazas o eventos que lo puedan perjudicar. De esta forma, la hiperactivación emocional puede llevar a una falta de claridad mental que dificulta el rendimiento efectivo durante el examen (Mandler & Sarason, 1952, citado en Grandis, 2009).

Aunque la ansiedad ante exámenes es un fenómeno común en todos los estudiantes, diversos estudios han demostrado que existen diferencias significativas entre géneros en cuanto a la prevalencia y la intensidad de esta respuesta emocional. En un estudio realizado en la población argentina, Goncalves Mo y Rodríguez De Behrends (2015) encontraron que las mujeres tienden a presentar niveles de ansiedad más altos que los hombres, lo cual podría influir en su desempeño académico durante situaciones de evaluación. Esta diferencia podría ser explicada por una interacción de factores biológicos y socioculturales que hacen que las mujeres sean más propensas a experimentar ansiedad en contextos de presión, como lo es el caso de los

exámenes académicos. En línea con estos hallazgos, Tang (2023) evidenció que las estudiantes universitarias presentaron niveles significativamente más altos de ansiedad frente a los exámenes y menores niveles de autoeficacia en comparación con sus compañeros varones. Además, se halló una correlación negativa significativa entre ansiedad ante exámenes y autoeficacia, lo que indica que a mayor confianza en las propias capacidades (autoeficacia), menor es la ansiedad que se experimenta en contextos evaluativos. Estos resultados refuerzan la idea de que las mujeres podrían experimentar una mayor vulnerabilidad emocional ante situaciones de evaluación, lo que subraya la importancia de desarrollar estrategias específicas de intervención que apunten a reducir la ansiedad frente a exámenes en esta población.

Además del género, la edad también se ha identificado como un factor relevante en la manifestación de la ansiedad. En un estudio epidemiológico sobre salud mental en Argentina, Kohn et al. (2018) hallaron que los trastornos de ansiedad son más prevalentes en adultos jóvenes, especialmente entre los 18 y 34 años, disminuyendo su incidencia en los grupos de mayor edad. Esta tendencia fue corroborada por investigaciones recientes durante la pandemia de COVID-19. Un equipo del Instituto de Investigaciones Psicológicas (IIPsi-CONICET) y la Universidad Nacional de Córdoba, liderado por López Steinmetz et al. (2021), reportó que los niveles de ansiedad eran considerablemente más altos en jóvenes universitarios que en adultos mayores, sugiriendo que la edad puede actuar como un factor protector ante situaciones de estrés académico y social. Estos hallazgos refuerzan la idea de que tanto el género como la edad influyen significativamente en cómo se experimenta la ansiedad ante evaluaciones académicas.

Retomando, la relación entre arte y AE ha sido estudiada, por ejemplo, por Pastor Arnau et al. (2018), quienes implementaron un Programa de Educación Emocional con el que se demostró una mejoría del autoconcepto y emocionalidad luego de su aplicación. En el ámbito

escolar o universitario, Rodríguez García (2021), Asian Canchis et al. (2020) y Vanegas Farfano et al. (2016) confirman la influencia de diversas técnicas de Expresión Artística, como lo son la danza, las actividades gráficas y la narrativa expresiva, como reductores del estrés escolar o académico.

En cuanto al área de la música, Pérez Aldeguer (2012) menciona los beneficios que la expresión musical le brinda a los niños, entre ellos, la mejoría del aprendizaje y la motivación frente al mismo. Por su parte, Justel et al. (2021), trabajan la exposición musical en adolescentes, y presentan la posibilidad de que dicha situación pueda tener, dependiendo la naturaleza del estímulo sonoro, tanto efectos ansiógenos, en caso de exposición a la música llamada "activante", como también relajantes, en caso de la exposición a la música "sedante".

En base a la información recolectada, se busca analizar en el presente trabajo, si la práctica cotidiana de una Expresión Artística puede brindarle al practicante herramientas que le sirvan como posibles mitigadores de los síntomas negativos ante la aparición de AE y, si esas mismas herramientas que se presumen obtenidas gracias a la práctica, podrían relacionarse con una disminución de los síntomas negativos que interfieren con el buen desempeño académico. Asimismo, se resalta el hecho de que la Expresión Artística no es ajena a las terapias. Como bien es sabido, está estrechamente vinculada a la medicina, como también al área de la psicología, y es por esto, que durante los últimos años se presentó un crecimiento enorme en la participación de la arteterapia.

Fitria et al. (2022) mencionan cómo una participación activa en terapia del arte genera una reducción del estrés académico (variable que, si bien no corresponde a esta investigación, está fuertemente ligada a la AE). Estos estudios, en conjunto con los de Li et al. (2022) demuestran cómo la terapia de arte expresiva, donde se incluyen prácticas como escultura, danza,

pintura, etcétera, no solamente reduce los síntomas del estrés, sino que, promueve una autoaceptación, autoeficacia y resolución de problemas más apropiada. Continuando en esta línea, un estudio reciente evidenció que la arteterapia ayuda significativamente a reducir los niveles de ansiedad, al facilitar la expresión emocional y fortalecer la autoestima de los participantes mediante un entorno creativo y seguro (Saldaña Herrera et al., 2024). Como resultado, favorece la estabilidad emocional que permite mantener en equilibrio la vida cotidiana en conjunto con las responsabilidades de las que el común de la gente encuentra imposible librarse en tiempos de tanta demanda.

Lo hasta aquí mencionado demuestra cómo una práctica de Expresión Artística, en este caso, en el ámbito terapéutico, logra abordar conflictos que, a priori, parecían imposibles de resolver por motus propio y contribuye con el desarrollo de habilidades. La idea de esta búsqueda de herramientas viene en línea con investigaciones donde se resalta que la práctica continua de la regulación emocional, como la reestructuración cognitiva y la focalización de la atención, permite un mejor manejo de la ansiedad en situaciones de presión (Association for Applied Sport Psychology, 2016; Creswell & Eklund, 2007). En esta línea, los resultados del presente trabajo podrían ser útiles a nivel individual y colectivo en la población de alumnos universitarios para enfrentar la ansiedad en contextos académicos. También podrían abrirse nuevas líneas de investigación en torno a la temática y desarrollar herramientas en el campo de la psicología para mitigar los efectos de la ansiedad que, en estos tiempos, es creciente y aqueja a gran parte de la población universitaria.

Es por eso, que el objetivo general del estudio es evaluar la relación entre el tiempo dedicado a la práctica cotidiana de la expresión artística y la ansiedad frente a los exámenes en alumnos universitarios de la provincia de Buenos Aires durante el año 2025. También se

proponen cuatro objetivos específicos: caracterizar la población de alumnos universitarios según datos sobre la práctica cotidiana de expresión artística, describir las dimensiones de la ansiedad frente a los exámenes en la muestra seleccionada, comparar las dimensiones de la ansiedad frente a los exámenes según el género de los participantes y relacionar las dimensiones de la ansiedad frente a los exámenes con el tiempo de práctica de expresión artística y la edad de los alumnos. Para finalizar, la hipótesis a contrastar es la siguiente: a mayor tiempo dedicado a la práctica de Expresión Artística, menor será el nivel de ansiedad frente a los exámenes en los estudiantes universitarios.

Metodología

Diseño de Investigación

Se llevó a cabo un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, de alcance correlacional y de corte transversal (Hernández Sampieri et al., 2016).

Población y Muestra

La muestra estuvo integrada por 110 adultos, de los cuales 22 fueron hombres (20,0%) y 88 fueron mujeres (80,0%), con edades que oscilaron entre 18 y 60 *(M= 26,24; DT= 7,31)*. El muestreo fue no probabilístico de tipo bola de nieve (por disponibilidad) (Hernández Sampieri et al., 2016). Se incluyeron aquellos sujetos entre 18 y 60 años, que practicaban al momento de la administración algún tipo de expresión artística (entiéndase Expresión Artística como la actividad artística correspondiente a la cual se avoca un tiempo sin que la misma se superponga a otras actividades, es decir a la que adrede se le dedica un tiempo) y eran estudiantes

universitarios de la provincia de Buenos Aires. Se exceptuaron los sujetos que realizaban deporte a nivel competitivo.

Técnicas de Recolección de Datos

The German Test Anxiety Inventory (TAI-G) (Hodapp, 1991; adaptado a contexto argentino por Heredia et al., 2008). Mide ansiedad frente a exámenes y consta de 29 ítems agrupados en cuatro subescalas: Preocupación, Emocionalidad, Interferencia y Falta de Confianza. Utiliza una escala de respuesta tipo likert de 5 puntos (1 = nunca; 5 = siempre). Esas 4 subescalas permiten definir en qué área está afectado el alumno (cognitivamente-afectivamente) y su puntaje se obtiene por la sumatoria de los valores asignados a los ítems. La validez de la adaptación argentina es adecuada y la confiabilidad aceptable, con un alfa de Cronbach de entre 0,74 y 0,90 para cada una de las subescalas y la escala total.

En sumatoria, un breve cuestionario sociodemográfico que permitirá conocer la edad, género, año de la carrera en el que se encuentran y a qué área de la Expresión Artística pertenecen (Musical-Corporal-Dramático-Plásticas-Literaria), incluyendo el tiempo dedicado y la formación (en caso que corresponda).

Procedimiento

La forma en la que se recolectaron datos fue virtual a través de un protocolo digitalizado realizado mediante Formulario de Google, donde se presentaron los cuestionarios en el orden en que fueron detallados. Este formulario fue difundido mediante el proceso de “cadena de contactos”, el cual se propagó en ámbitos universitarios y también vía redes sociales (WhatsApp/Instagram). Se hizo entrega de un consentimiento informado, también en formato virtual, que la persona debía aceptar para participar del estudio, donde se aclaraba la

confidencialidad de los datos y la seguridad de que los mismos serán utilizados con fines académicos.

El análisis pertinente de datos se realizó con el programa IBM SPSS Statistics 25 para posterior conclusión y discusión de lo propiamente obtenido e interpretado.

Resultados

Se inició realizando un análisis descriptivo para garantizar la caracterización de la muestra. Sobre la misma cabe destacar que estuvo conformada por 110 sujetos.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos y caracterización de la muestra con frecuencias absolutas y porcentajes.

Variable	Valores	N	Porcentaje
Género del participante	Masculino	22	20,0%
	Femenino	88	80,0%
Año que transita de la carrera	Primer Año	32	29,1%
	Segundo Año	10	9,1%
	Tercer Año	26	23,5%
	Cuarto Año	18	16,4%
	Quinto Año	18	16,4%
	Sexo Año	6	5,5%
Expresión artística que realiza	Musical	20	18,2%
	Corporal	58	52,7%
	Dramático	4	3,6%
	Plásticas	22	20,0%

	Literarias	6	5,5%
Formación en el área de Expresión	Sí	42	38,2%
Artística	No	28	25,5%
	En proceso	40	36,4%

Nota. N= 110.

En la Tabla 2 se presenta la descripción de las variables de estudio utilizando medidas de tendencia central y dispersión: media (*M*), desvío estándar (*DE*), puntajes mínimos (*Min*.) y máximos (*Máx.*). Con respecto a la variable de Ansiedad frente a los Exámenes la media fue de 89,58. En el caso de las dimensiones, Falta de Confianza obtuvo la media más baja (*M*=15,52), mientras que Preocupación, presentó la media más alta (*M*=32,96).

Tabla 2

Descripción de los Niveles de Ansiedad frente a los Exámenes y sus dimensiones en personas que realicen actualmente algún tipo de expresión artística.

Variable	**M**	**DE**	**Min**	**Max**
Preocupación	32,96	5,97	18	45
Emocionalidad	24,43	6,70	10	40
Interferencia	16,65	4,56	7	29
Falta de Confianza	15,52	4,03	6	25
Escala total de Ansiedad frente a los Exámenes	89,58	15,76	49	120

Nota. N= 110.

En la Tabla 3 se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre la variable Género, Preocupación y Emocionalidad, siendo las mujeres quienes poseen mayores niveles de Preocupación y Emocionalidad. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas con respecto a la dimensión Interferencia.

Tabla 3

Diferencia entre Ansiedad Frente a Exámenes y sus dimensiones con distribución anormal con la variable Género.

Variables		**Media**	**Significación**
Preocupación	Femenino	61,91	**<0,001**
	Masculino	29,86	
Emocionalidad	Femenino	61,64	**<0,001**
	Masculino	30,95	

Estadístico aplicado: U de Mann Whitney.

En la Tabla 4 se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre la variable Género, Ansiedad frente a los Exámenes y la dimensión Falta de Confianza, siendo las mujeres quienes poseen mayores niveles en ambas variables.

Tabla 4

Diferencia entre Ansiedad Frente a Exámenes y sus dimensiones con distribución normal con la variable Género.

Variables		Media	Significación
Falta de confianza	Femenino	16,25	**<0,001**
	Masculino	12,63	
Ansiedad frente a los Exámenes	Femenino	92,88	**<0,001**
	Masculino	76,36	

Estadístico aplicado: T de Student.

Por otro lado, cabe destacar que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el tipo de expresión artística que realizan las personas y la formación en el área correspondiente de expresión artística, con respecto a la Ansiedad frente a Exámenes y sus dimensiones. Por esta razón, no se incluyeron tablas en la sección de resultados.

En la Tabla V se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre Ansiedad frente a los Exámenes y dos de sus dimensiones con respecto al tiempo por semana dedicado a Expresiones Emocionales. Todas ellas fueron negativas con una fuerza del vínculo débil por lo que se entiende que, a mayor tiempo dedicado por semana las Expresiones Emocionales, menores niveles de Emocionalidad, Falta de Confianza y Ansiedad frente a los Exámenes.

Tabla 5

Relación entre Ansiedad frente a los Exámenes, sus dimensiones y el Tiempo dedicado por semana a la práctica de la Expresión Artística

Variables	Tiempo por semana a Expresión Artística	Significación

Falta de confianza	-0,309	**0,001**
Emocionalidad	-0,213	**0,025**
Escala total de Ansiedad frente a los Exámenes	-0,219	**0,022**

Estadístico aplicado: Rho de Spearman.

En la Tabla 6 se halló una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión Preocupación y la variable Edad. La misma fue negativa con una fuerza del vínculo débil por lo que se entiende que, a mayor Edad menor nivel de Preocupación.

Tabla 6

Relación entre Ansiedad frente a los Exámenes, sus dimensiones y la Edad

Variables	**Edad**	**Significación**
Preocupación	-0,327	**<0,001**

Estadístico aplicado: Rho de Spearman.

Finalmente, no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre Ansiedad frente a los Exámenes y sus dimensiones con respecto al año que se encuentra cursando. Por esta razón, no se incluyeron tablas en la sección de resultados.

Discusión y conclusiones

Los hallazgos de la presente investigación permiten analizar la relación entre la práctica cotidiana de la Expresión Artística y la Ansiedad frente a los Exámenes (AE), brindando evidencia parcial respecto a la hipótesis planteada. Si bien los resultados no indicaron diferencias estadísticamente significativas en función del tipo de expresión artística o la formación en el área, sí se hallaron correlaciones negativas y significativas entre el tiempo dedicado a expresiones artísticas y los niveles de AE, lo que sugiere que una mayor práctica de este tipo de actividades puede estar vinculada con una reducción de la ansiedad en el contexto académico. No obstante, la magnitud de estas correlaciones fue débil, lo que indica que otros factores podrían estar influyendo en la regulación de la AE.

Estos resultados se alinean con estudios previos que destacan los beneficios del arte en la regulación emocional y la reducción del estrés académico. Investigaciones como las de Pastor Arnau et al. (2018) demostraron que la implementación de programas de educación emocional basados en el arte puede mejorar la emocionalidad y el autoconcepto de los participantes. Asimismo, en el ámbito universitario, Rodríguez García (2021), Asian Canchis et al. (2020) y Vanegas Farfano et al. (2016) evidenciaron la influencia positiva de diversas técnicas artísticas, tales como la danza, las actividades gráficas y la narrativa expresiva, en la reducción del estrés académico. Los resultados del presente estudio coinciden parcialmente con estos hallazgos; asimismo, la práctica de expresiones emocionales mostró cierto vínculo con la disminución de la AE, aunque no con la misma robustez que en las investigaciones previas.

En el área musical, Pérez Aldeguer (2012) resaltó los beneficios de la expresión musical en niños, promoviendo la motivación y el aprendizaje, mientras que Justel et al. (2021) evidenciaron que la exposición musical en adolescentes puede generar tanto efectos ansiógenos como relajantes, dependiendo del tipo de estímulo sonoro. Si bien la presente investigación no

encontró diferencias significativas en función del tipo de expresión artística practicada, estos estudios refuerzan la idea de que el impacto de las prácticas artísticas en la ansiedad puede depender de múltiples variables, tales como la intencionalidad de la práctica y la naturaleza del estímulo.

Por otra parte, estudios como los de Fitria et al. (2022) y Li et al. (2022) han demostrado que la participación activa en terapia de arte expresiva no solo contribuye a la reducción del estrés académico, sino que también promueve la autoeficacia y la estabilidad emocional. Aunque el presente estudio no abordó el arte desde un enfoque terapéutico, los hallazgos sugieren que la práctica constante de expresiones emocionales puede desempeñar un papel relevante en la regulación de la ansiedad, alineándose con estos antecedentes.

Además, la relación negativa entre la variable Edad y la dimensión Preocupación concuerda con la literatura que indica que la madurez y la experiencia académica pueden influir en una mejor regulación emocional ante situaciones de evaluación. Esta idea se ve respaldada por investigaciones nacionales. En un estudio epidemiológico sobre salud mental en población general argentina, Kohn et al. (2018) hallaron que los trastornos de ansiedad son más prevalentes en adultos jóvenes, especialmente entre los 18 y 34 años, disminuyendo progresivamente en los grupos de mayor edad. Este patrón fue corroborado por un estudio realizado por el Instituto de Investigaciones Psicológicas (IIPsi-CONICET) y la Universidad Nacional de Córdoba, en el que López Steinmetz et al. (2021) observaron niveles significativamente más altos de ansiedad en jóvenes universitarios en comparación con adultos mayores durante la pandemia de COVID-19. Estos hallazgos sugieren que la edad puede actuar como un factor protector ante situaciones de estrés académico y social, lo que otorga respaldo empírico a los resultados obtenidos eninvestigación.

Asimismo, los resultados sobre diferencias de género en las dimensiones Preocupación, Emocionalidad y Falta de Confianza se vinculan con investigaciones previas que han documentado este fenómeno. En particular, el estudio de Goncalves Mo y Rodríguez De Behrends (2015), realizado en población argentina, encontró que las mujeres tienden a presentar niveles más elevados de ansiedad, en comparación con los hombres, asimismo, esto se refuerza con el estudio realizado por Tang (2023), quien encontró la misma tendencia dentro del contexto universitario escocés. Esta diferencia podría explicarse por una combinación de factores biológicos y socioculturales que hacen que las mujeres sean más propensas a experimentar ansiedad en contextos de presión académica. La coincidencia de estos resultados con los del presente trabajo refuerza la necesidad de considerar el género como una variable relevante en el estudio de la AE.

En términos de limitaciones, es importante señalar que la magnitud de las correlaciones encontradas fue baja, lo que sugiere que la práctica de expresiones artísticas podría no ser el único factor influyente en la AE. Además, la investigación se basó en una muestra específica de estudiantes universitarios, lo que limita la generalización de los resultados. Estudios futuros podrían ampliar la muestra y considerar otras variables mediadoras.

En conclusión, los resultados de esta investigación ofrecen un aporte valioso al campo de estudio, sugiriendo que el tiempo dedicado a la práctica de expresiones artísticas puede estar asociado con una reducción de la AE, aunque con una relación de baja intensidad. Si bien estos hallazgos no permiten confirmar plenamente la hipótesis, abren nuevas líneas de investigación sobre el papel del arte en la regulación de la ansiedad académica y la exploración de estrategias complementarias para su manejo en el ámbito universitario, que como se puede apreciar en los

últimos tiempos, se necesitan imperiosamente para evitar diversas dolencias mentales, tanto como potenciales trastornos ligados a la ansiedad.

Referencias Bibliográficas

- Asian Canchis, H. E., Blanco Ayala, L. F., & Ramirez Linares, S. R. (2020). Aportes de la Danza en la reducción del Estrés Académico en estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la UNMSM. *IGOBERNANZA, 3*(12), 58–78. https://doi.org/10.47865/igob.vol3.2020.85
- Association for Applied Sport Psychology. (2016). *Managing emotions in sport*.
- Creswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist, 21*(1), 1-20.
- Diaz-Abrahan, Veronika, Gatto, Flavia, & Justel, Nadia. (2021). Efectos de la exposición a música activante y relajante sobre el estado emocional de una población de adolescentes. *Hacia la Promoción de la Salud, 26*(1), 84-97. https://doi.org/10.17151/hpsal.2021.26.1.8
- Fitria, L., Putri, A. M., Fadli, R. P., & Ifdil, I. (2022). The effectiveness of art therapy to reduce academic stress among students during online learning. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education, 7*(1), 27–31. https://doi.org/10.23916/0020220735910
- Furlan, Luis Alberto. (2013). Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Revista Colombiana de Psicología, 22*(1), 75-89.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-54692013000100006&lng=en&tlng=es

- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Gil Acosta, M. luz, & Chávez López, J. K. (2024). Arteterapia como técnica de reducción de la ansiedad. *Revista Electrónica Del Desarrollo Humano Para La Innovación Social, 11*(22). https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/243
- Gombrich, E. H. (1950). *Historia del arte*. Phaidon.
- Gombrich, E. H. (2021). *Cuatro Teorías sobre la Expresión Artística y otros escritos sobre el relativismo cultural*. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Tm9MEAAAQBAJ
- Goncalves Mo, Y., & Rodríguez De Behrends, M. (2015). Diferencias entre hombres y mujeres en la evaluación de la ansiedad en población argentina. *VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, Universidad de Buenos Aires*.
- Grandis, A. M. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios* (Tesis de maestría). Universidad Nacional de Córdoba. https://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/grandis_amanda_mercedes.pdf
- Heredia, D., Piemontesi, S., Furlan, L., & Volker, H. (2008). Adaptación del Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes: GTAI-A. *Revista Evaluar, 8*(1), 46–58. https://doi.org/10.35670/1667-4545.v8.n1.504
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2016). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.

- Kohn, R., Levav, I., Caldas de Almeida, J. M., Vicente, B., Andrade, L. H., Caraveo-Anduaga, J. J., ... & Sapag, J. (2018). Estudio epidemiológico de salud mental en población general de la República Argentina. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría, 29*(140), 8–19. https://www.revistavertex.com.ar/ojs/index.php/vertex/article/view/256
- Li, Y., & Peng, J. (2022). Evaluation of Expressive Arts Therapy on the Resilience of University Students in COVID-19: A Network Analysis Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*, 7658. https://doi.org/10.3390/ijerph19137658
- López Steinmetz, L. C., Leyes, C. A., Dutto Florio, M. A., Fong, S. B., López Steinmetz, R. L., & Godoy, J. C. (2021). Impacto de la cuarentena por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios argentinos. Universidad Nacional de Córdoba – UNCiencia. https://unciencia.unc.edu.ar/psicologia/investigan-el-impacto-de-la-cuarentena-en-la-salud-mental-de-estudiantes-de-nivel-universitario/
- Pérez-Aldeguer, S. (2012). *Didáctica de la Expresión Musical en Educación Infantil*. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=QKl1AgAAQBAJ
- Rodriguez Garcia, E. (2021). *Técnicas de expresión artística y estrés escolar en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de San Ignacio*. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69534
- Tang, B. (2023). Correlations and gender differences between self-efficacy and test anxiety in university students. *Journal of Education and Educational Research, 4*(2), 145–149. https://doi.org/10.54097/jeer.v4i2.10846
- Vanegas-Farfano, Minerva, González Ramírez, Mónica, & Cantú Guzmán, Rodrigo. (2016). Regulación del estrés y emociones con actividades gráficas y narrativa expresiva.

Revista de Psicología (PUCP), 34(2), 293-312.

https://dx.doi.org/10.18800/psico.201602.003

Anexo

Cuestionario Sociodemográfico

Por favor, responde las siguientes preguntas:

1. **Edad:** [ ]
2. **Género:** Masculino [ ] Femenino [ ] Otro (_____)
3. **Año de la carrera:** [ ]
4. **Área de Expresión Artística: Importante: Entiéndase Expresión Artística como aquella actividad perteneciente a alguna de las siguientes categorías a la cual se destina un tiempo específico para su realización exclusiva.**
    - Musical [ ] Incluye actividades como tocar un instrumento musical, cantar, componer música, y cualquier otra forma de expresión artística relacionada con el sonido y la música.
    - Corporal [ ] Engloba formas de expresión artística que se centran en el movimiento del cuerpo, como la danza, el teatro físico, performance, entre otros.
    - Dramático [ ] Se refiere a formas de expresión artística que implican la actuación, como el teatro, el cine, la televisión, y cualquier otra representación escénica.
    - Plásticas [ ] Incluye disciplinas artísticas que se enfocan en la creación de obras visuales tangibles, como la pintura, la escultura, la fotografía, la cerámica, entre otras.
    - Literaria [ ] Engloba formas de expresión artística que se basan en el lenguaje escrito, como la poesía, la prosa, la narrativa, el ensayo, y cualquier otra forma de escritura creativa.

5. **Tiempo dedicado al área de Expresión Artística por semana:** [ ]
6. **Formación en el área de Expresión Artística (si corresponde):**
    - Sí
    - No
    - En proceso

GTAI-A

1- Tengo seguridad en mi capacidad

2- Pienso en la importancia que tiene el examen para mí

3- Tengo una sensación rara en mi estomago

4- De repente se me cruzan pensamientos por la cabeza que me bloquean

5- Me preocupa saber si podré hacer bien el examen

6- Siento mi cuerpo tensionado

7- Tengo confianza en mi propio desempeño

8- Pienso en las consecuencias de fracasar

9- Me pregunto si mi rendimiento será lo suficientemente bueno

10- Pienso en cualquier cosa y me distraigo

11- Me siento incómodo/intranquilo

12- Se que puedo confiar en mi mismo

13- Pienso en lo mucho que me importa obtener un buen resultado

14- Fácilmente pierdo el hilo de mis pensamientos

15- Siento que mi corazón me late fuerte

16- Me preocupo por el resultado de mi examen

17- Me siento ansioso

18- Otros problemas personales me interfieren y no me permiten recordar las cosas.

19- Me siento conforme conmigo mismo

20- Me preocupa cómo se verá mi calificación

21- Tiemblo de nerviosismo

22- Me preocupa que algo pueda salirme mal

23- Me llama la atención algo de poca importancia que interrumpe mi razonamiento

24- Tengo una sensación de angustia

25- Confío que lograre hacerlo todo

26- Pienso en lo que pasará si me va mal

27- Me siento nervioso

28- Estoy convencido de que haré bien el examen

29- Me invade cualquier pensamiento haciendo difícil que me concentre