

Influència de l'estrès en els resultats acadèmics en relació a la pràctica esportiva.

CASTAÑO CARMONA, Ester

Treball final de grau 4t CAFE M1

Tutor: Agustí Comella Cayuela

Facultat d'Educació – Universitat de Vic

Vic, maig 2013

Índex

1. Resum i paraules clau	4
2. Introducció.....	7
2.1. Fisiologia de l'estrès	8
2.2. Estrès acadèmic	10
2.3. Activitat física i estrès acadèmic.....	13
2.4. Malaltia	14
3. Hipòtesi del treball	15
4. Objectius.....	16
5. Material i mètodes	17
5.1. Disseny de l'estudi	17
5.2. Població	17
5.3. Criteris d'inclusió	17
5.4. Mostra	18
5.5. Treball de camp	18
5.6. Instruments de mesura: Qüestionaris	19
5.6.1. Qüestionari inicial	19
5.6.2. Qüestionaris sobre el nivell d'estrès	19
5.6.3. Qüestionari sobre malaltia	22
5.7. Recollida de dades.....	22
5.8. Anàlisi estadístic	23
6. Resultats	24
6.1. Resum dels resultats.....	24
6.1.1. Nivell estrès període amb exàmens	24
6.1.2. Nivell estrès període sense exàmens	26

6.1.3. Diferències del nivell d'estrès dels alumnes inactius durant el període amb i sense exàmens.....	27
6.1.4. Diferències del nivell d'estrès dels alumnes actius durant el període amb i sense exàmens.....	28
6.1.5. Nivells generals d'estrès	28
6.1.6. Malaltia	28
6.1.7. Notes acadèmiques en relació al test STAI	30
7. Discussió	32
7.1. Estrès acadèmic	32
7.2. Comparació de dades dels dos tipus de test	32
7.3. Estrès i malaltia.....	33
7.4. Estrès i rendiment acadèmic	33
7.5. Estrès, activitat física i rendiment acadèmic	34
8. Conclusions.....	35
9. Bibliografia.....	36
Annex.....	38
Annex 1: Plantilla d'informació de l'alumne	39
Annex 2: Test STAI	40
Annex 3: Escala estrès percebut.....	41
Annex 4: Qüestionaris inicials.....	42
Annex 5: Tests STAI durant exàmens grup que no realitza AF.....	60
Annex 6: Tests STAI durant exàmens grup que sí realitza AF.....	69
Annex 7: Test Escala Estrès Percebut durant exàmens alumnes no realitzen AF	78
Annex 8: Test Escala Estrès Percebut durant exàmens alumnes sí realitzen AF.....	87
Annex 9: Test STAI sense exàmens alumnes no realitzen AF.....	96
Annex 10: Test STAI sense exàmens alumnes sí realitzen AF	105

Annex 11: Test Escala Estrès Percebut sense exàmens alumnes no realitzen AF.... 114

Annex 12: Test Escala Estrès Percebut sense exàmens alumnes sí realitzen AF 123

1. Resum i paraules clau

Els alumnes universitaris quan estan d'exàmens tendeixen a modificar els seus hàbits; l'exercici físic, la dieta, el descans, etc. Això comporta una disminució del rendiment físic. "Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, y autocrítica (Caballero, Abello & Palacios, 2007)" (13)

Per aquest motiu, l'objectiu d'aquest estudi és observar si realitzar activitat física durant el període d'exàmens influeix en el nivell d'estrès i en els resultats acadèmics.

Els alumnes participants a l'estudi s'han distribuït en 2 grups: un grup que realitza activitat física un mínim de 2 dies per setmana (de 5 a 15 hores) i un altre que en no en realitza, o menys hores respecte l'altre grup. La mostra és d'un total de 18 alumnes (9 a cada grup) estudiants de la Universitat de Vic.

Durant un període de 3 mesos van haver de respondre a uns qüestionaris; primer de tot, un inicial per conèixer les característiques de cada alumne (nivell activitat física, tipus d'activitat física, nota mitja de la carrera, etc), seguidament per mesurar el nivell d'estrès s'han utilitzat dos tipus de test (STAI i Escala Estrés Percibido), i finalment, s'ha utilitzat un últim qüestionari per conèixer si han tingut algun tipus de malaltia després o al final del període d'exàmens.

Aquest període de 3 mesos s'ha dividit en 3 fases: la primera fase a finals de novembre per seleccionar als alumnes participants i conèixer les característiques de cadascun, la segona fase per passar els tests d'estrès (inici de desembre i inici de gener), i la tercera fase per recopilar les dades obtingudes (finals de gener).

A l'analitzar els grups, s'ha comprovat com el grup d'alumnes universitaris que realitzen activitat física (AF) tendeixen a patir menys estrès, tant al període amb exàmens com al període sense exàmens, respecte al grup sedentari. Els universitaris que no realitzen AF tendeixen a patir més malalties durant o després del període estressant.

Tot i que hi ha diferències significatives entre els dos grups respecte al nivell d'estrès tant del STAI com del Escala Estrés Percibido (E.P.), no s'ha trobat cap relació pel que fa als resultats acadèmics, ja que fins i tot, el grup que no realitza AF tendeix a tenir unes dècimes més que el grup que en realitza.

Paraules clau:

Activitat física, estrès acadèmic, estrès.

Abstract

University students which are in exams period tend to modify their habits; physical activity, diet, rest, etc. This means a lesser physical and academical performance. "Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, y autocrítica (Caballero, Abello & Palacios, 2007)"(13)

Because of that, the goal of this investigation is to observe if practising physical activity during exams period affects the stress level and the academical marks.

Students which took part in this investigation had been distributed in two groups: one group which does physical activity minimum 2 days per week (from 5 to 15 hours) and another group which doesn't practise, or maybe just do less hours than the first group. The sampling is performed by 18 students of Universitat de Vic (9 in each group).

During 3 months, they had to answer some questionnaires, first of all, to know the characteristics of all the students (physical activity level, what kind of physical activity they did, average academical marks, etc). Then, they had to do 2 tests to go further in the stress topic (STAI and Escala Estrès Percebut), and finally, the last questionnaire was useful to know if they have been ill after exams period or during it.

This 3 months period has been divided in 3 phases: 1st phase at the end of November to choose the participants and learn their characteristics, 2nd phase to do the stress tests (from December until January), and the 3rd phase to collect the data from the questionnaires and tests (end of January).

While the groups were being analysed, it was clear to see that the students which practise physical activity tend to suffer less stress in both periods (with and without exams), compared to the sedentary group. Apparently, due to the questionnaires results, the sedentary students suffered more illnesses during or after the stressing period.

Therefore, even there are significative differences between both groups in connection with stress level (even from STAI or Escala Estrès Percebut), there isn't any association towards the academical results, because after all, the sedentary group tends to have better marks than the other group.

Keywords:

Physical activity, academical stress, stress.

2. Introducció

L'estrès acadèmic és una reacció aguda al tipus d'estrès psicològic que afecta al cos durant el període d'exàmens i després d'aquest, torna a la normalitat.

Això afecta de manera que el medi intern del cos s'altera: "És important mantenir la constància en el medi intern, tenir un estat de *homeòstasis* per tal de regular l'estat d'equilibri del cos." (1)

L'estrès provoca un desequilibri en el cos; "és important tenir present el concepte d'alòstasi, que és el procés d'aconseguir l'estat d'equilibri o homeòstasi a través de canvis fisiològics o de comportament." (2)

És un procés fonamental a través del qual els organismes s'ajusten activament a ambdós esdeveniments, previsibles i imprevisibles. Això pot ser dut a terme mitjançant l'activació de l'eix H-H-A (hipotàlem – hipofisari – adrenal), el sistema nerviós autònom, citoquines i altres sistemes i generalment, és una resposta adaptativa a curt termini.

Tots els organismes vius responen a l'estrès; d'això se'n diu *síndrome d'adaptació general (GAS)* (1). Adaptar-se i resistir a l'estrès és fonamental per viure, i cada òrgan vital participa en aquest procés. D'aquesta manera, quan estem en el període d'exàmens el cos no torna al seu estat normal fins que marxa el factor estressant.

Tot i que cada factor d'estrès produeix respostes específiques a part dels efectes d'estrès, el síndrome d'adaptació general no té una mateixa percepció per a cada individu, és difícil identificar les manifestacions individuals de cada persona. Els efectes poden ser alterats segons la genètica, malalties o la dieta.

"Dos factors determinen com s'enfronta cada individu a una situació d'estrès:

1. La forma en que cada un percep aquest moment.
2. L'estat general de salut, que està determinat per factors genètics, ambientals o de l'estil de vida." (2)

2.1. Fisiologia de l'estrès

L'estrès necessita ser processat per l'escorça abans d'iniciar la resposta per tenir un significat fisiològic, concretament, al lòbul frontal, on s'assimila la senyal. (1)

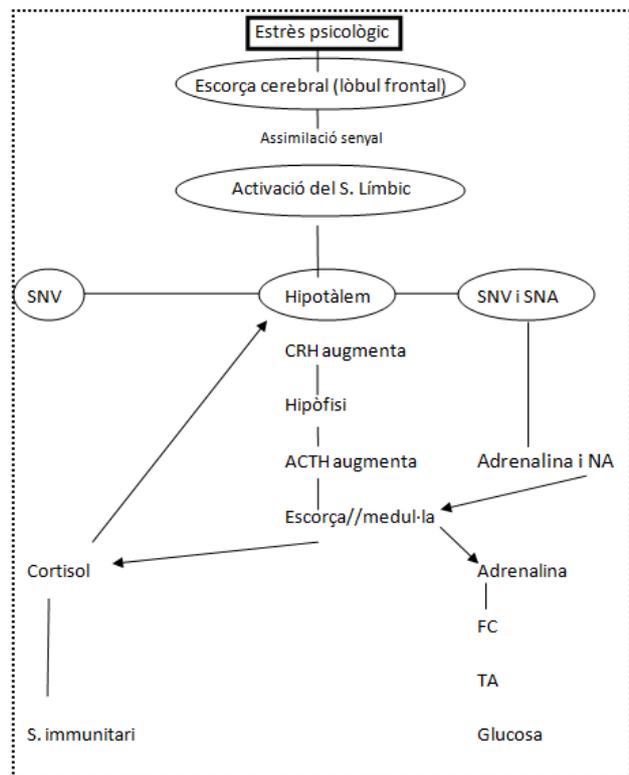
L'escorça cerebral i el sistema límbic sensorialitzen la situació nova o amenaçant. Després de passar per l'escorça cerebral i el lòbul frontal, el sistema límbic s'activa i la informació passa a l'hipotàlem.

Les hormones que actuen en l'estrès tenen dues vies:

- Hipotàlem i l'adenohipòfisi.
- SNA.

L'hipotàlem fa que augmenti la hormona CRH cap a la hipòfisi i s'estimula la secreció de la hormona ACTH. Aquesta afecta a l'escorça renal fent que hi hagi un augment de glucocorticoides, principalment cortisol. El cortisol a la vegada, inhibeix l'hipotàlem i la hipòfisi, per inhibir la producció de CRH i ACTH en un cicle de retroalimentació negatiu. És el que es coneix com eix HHA.

L'hipotàlem a més, envia la senyal al sistema nerviós vegetatiu i al sistema nerviós autònom fent que es segreguin les catecolamines adrenalina i noradrenalina, la noradrenalina afectarà a la medul·la renal, produint més adrenalina i fent que augmenti la freqüència cardíaca, la tensió arterial i la glucosa.



Si aquest procés es perllonga durant un temps, pot afectar al sistema immunitari fent que baixin les defenses i fent que el cos sigui més propens a patir malalties.

Durant l'estrès, els processos fisiològics que no suposen un benefici a curt termini s'inhibeixen:

- Digestió.
- Reproducció.
- Creixement.
- Processos inflamatoris.

En general provoca:

- Increment de l'estat d'alerta.
- Increment de la FC i la TA.
- Increment de la força de contracció cardíaca.
- Increment del flux sanguini als músculs esquelètics actius.
- Reducció del flux esplàncnic i renal.
- Increment de la capacitat respiratòria per dilatació bronquial.
- Contracció de la melsa.
- Increment del nombre d'hematies circulants
- Increment de la glucèmia.
- Dilatació de les pupil·les.
- Piloerecció.
- Vasoconstricció cutània.

2.2. Estrès acadèmic

“L’estrès és una reacció adaptativa de l’organisme davant les demandes del seu medi (Selye, 1956); quan aquestes s’originen en el context d’un procés educatiu, és freqüent referir-se als mecanismes d’adaptació del subjecte en termes d’*estrès acadèmic*.” (3)

Els exàmens tenen molta relació amb l’estrès ja que: “Los exámenes conforman en cierta medida uno de los estresores académicos fundamentales en la vida estudiantil, con sensibles efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico-emocional.” (4)

Dintre de l’estrès trobem dos tipus; el físic i el psicològic. En aquest cas, l’estrès acadèmic és un factor estressant psicològic ja que, és una relació particular entre l’individu i l’entorn, “és avaluat per l’individu com a amenaçador o desbordant dels seus recursos i que posa en perill el seu benestar”. (5)

L’estrès és un factor d’ansietat que està present durant tota la vida, en l’àmbit acadèmic, pot haver estrès a l’escola de Primària, Institut i sobretot, a la Universitat.

“Diverses investigacions han demostrat que l’estrès acadèmic ocorre en els estudiants de primària (Connor, 2003), secundària (Aherne, 2001) i preparatòria (Gallagher i Millar, 1996); també s’ha demostrat que aquest estrès augmenta conforme l’estudiant progressa en els seus estudis (Putwain, 2007), i que arriba als seus graus més alts quan cursen estudis universitaris (Dyson i Renk, 2006) [...] l’ingrés a la Universitat coincideix amb el procés de separació de la família, la incorporació al mercat laboral i l’adaptació a un mitjà poc habitual (Beck, Taylor i Robbins, 2003).” (3)

“Hernández, Pozo y Polo (1994) estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes. (...) Los sujetos del estudio de Hill y colaboradores (1987, citado por Gump y Matthews, 1999) percibieron subjetivamente más estrés dentro de la época de exámenes que fuera de ella.” (4)

Veiem que hi ha estrès durant tota la vida acadèmica, per saber a quin nivell o curs és millor fer aquest estudi ens guiem pel que diu Burgos: “Los estudiantes de nuevo

ingreso están mucho más estresados que los de cursos más avanzados, las chicas tienen un nivel mayor de estrés que los chicos.” (6)

Per tant, alhora de realitzar la mostra es delimita que els alumnes estiguin en cursos universitaris superiors al primer curs per extreure dades més profitoses, ja que si hi ha estudiants de primer i d'altres cursos, la mostra es podria veure afectada si al grup que no realitza AF hi hagués més estudiants de primer que al grup d'intervenció o a l'inrevés.

Un altre fet que s'ha hagut de tenir en compte és el gènere a qui va dirigit, ja que segons diferents estudis: “El gènere femení presenta majors nivells d'estrès acadèmic.” (7) (3). Per tant, la mostra és només de persones de gènere masculí, per tal que els resultats surtin correctament.

“Sembla ser que l'ansietat augmenta amb l'edat.” (7). D'aquesta manera, s'ha delimitat una franja d'edat alhora de realitzar els qüestionaris.

Hi ha autors que parlen que l'estrès durant l'època universitària pot aparèixer pel canvi de vida; en alguns casos deixar la família per viure amb altres persones, estar lluny de la família, etc. Altres, en canvi, parlen que l'estrès pot afectar al fet de pensar que pots tenir fracàs acadèmic:

“Representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador – con otros factores – del fracaso académico universitario.” (4)

També s'ha dit que dels estresors generals que generen estudiar una carrera universitària són:

- “Falta de temps per complir amb les activitats acadèmiques.
- Sobrecàrrega acadèmica d'estudi o de realització d'un examen.
- Exposició de treballs a classe.
- Realització de treballs obligatoris per aprovar una assignatura.
- La tasca d'estudi (Polo et. al. 1996).” (7)

Un altre punt de vista, és que l'estrès acadèmic ve donat directament pels exàmens:
“Los exámenes conforman en cierta medida uno de los estresores académicos fundamentales en la vida estudiantil, con sensibles efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológicamente.” (4)

Alhora de realitzar l'estudi s'ha tingut en compte el que diu aquest últim autor, els exàmens s'han relacionat amb el nivell d'estrès, ja que els tests que han realitzat els alumnes han de ser just abans d'un examen i en un període sense exàmens.

2.3. Activitat física i estrès acadèmic

L'activitat física està relacionada amb la salut, aporta molts beneficis a curt i llarg termini. "Los científicos y los médicos han sabido desde hace mucho tiempo que la actividad física regular puede originar importantes beneficios para la salud (Mataix y González Gallego, 2003)." (14)

Entenem per activitat física: "Qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que comportin una despesa d'energia per damunt del nivell basal". (9)

Amb aquest estudi s'observa com realitzar activitat física de 2 – 5 dies per setmana (entre 5 i 15 hores setmanals), també té beneficis sobre l'estrès acadèmic en l'àmbit universitari, coincidint, d'aquesta manera, amb autors que comenten com l'activitat física influeix sobre l'ansietat i d'aquesta manera, en l'estrès; "S'ha comprovat que l'exercici provoca un efecte tranquil·litzant i antidepressiu, així com també una situació de benestar. S'ha demostrat també una disminució de l'ansietat i tensió psíquica." (8)

Quan realitzem activitat física el que passa fisiològicament al cos és molt semblant a quan patim estrès, ja que el cos necessita energia (glucosa) i les hormones que actuen per augmentar el nivell de glucosa a la sang són: glucagó, adrenalina, noradrenalina i el cortisol i a més, quan necessitem els greixos per realitzar activitat física aeròbica, aquestes quatre hormones són les encarregades de segregar l'enzim lipasa que serà el responsable de destruir els triglicèrids i convertir-los en àcids grassos i glicerol. Així, les hormones encarregades del procés d'aportament d'energia de l'AF, són les mateixes que en el procés d'estrès.

Si el cos està sotmès constantment a aquest tipus de resposta a través de l'activitat física, quan arriba l'estrès, el sistema ja sap com respondre a aquest tipus d'estímul i d'aquesta manera, no afectarà tant al cos.

2.4. Malaltia

Com s'ha vist a l'apartat de fisiologia de l'estrès, si una persona està sotmesa durant un temps perllongat a un procés d'estrès, pot ser afectat el sistema immunitari fent que baixin les defenses i d'aquesta manera, el cos és més propens a patir malalties. Els grups d'alumnes universitaris analitzats si han estat molt estressats durant el seu període d'exàmens i si a més, ha sigut un període llarg, podrien patir alguna malaltia durant aquesta fase o al final d'aquesta com pot ser mal de cap, mal de panxa, refredats, febre, etc.

“El estrés constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general (Fernández, Siegrist, Rödel & Hernández, 2003).” (13)

3. Hipòtesi del treball

Hi ha alumnes universitaris que realitzen activitat física de manera regular, altres que són sedentaris i altres que en realitzen normalment però baixen el nivell d'aquesta durant un període estressant. Fins i tot, algun autor comenta que: "Un percentatge bastant important dels alumnes universitaris tracten de pal·liar els efectes més desagradables de l'estrès recorrent a diferents drogues legals o il·legals." (3) Aquesta dada apunta a la necessitat de proporcionar als estudiants eines alternatives de maneig de l'estrès acadèmic, aquesta eina podria ser l'activitat física, ja que s'ha comprovat com ajuda a millorar el nivell d'estrès.

Realitzar AF ajuda a que el procés estressant es superi amb més facilitat, ja que fisiològicament és molt semblant i així, les persones que no realitzen AF o que tendeixen a realitzar menys durant aquests períodes, poden relacionar-se amb una disminució del rendiment físic, acadèmic o patir malalties.

4. Objectius

La finalitat de l'estudi és conèixer la resposta a l'estrès que tenen dos grups d'alumnes universitaris diferents en quant a la quantitat d'activitat física que realitzen, tenint en compte el seu rendiment acadèmic.

Els objectius d'aquest estudi són:

- Conèixer el tipus i quantitat d'activitat física que realitza cada grup de l'estudi.
- Conèixer la mitja acadèmica dels estudiants dels dos grups.
- Conèixer el nivell d'estrès a partir del test STAI i Escala d'estrès Percebut dels alumnes analitzats abans i durant un període estressant.
- Conèixer si com a conseqüència del període estressant, han patit alguna malaltia just després o durant el període d'estrès.
- Conèixer els resultats acadèmics després del període estressant analitzat.

5. Material i mètodes

5.1. Disseny de l'estudi

El procés es divideix en 3 fases:

- Primera fase: seleccionar als estudiants dels dos grups segons els criteris d'inclusió, passar el qüestionari inicial per conèixer les dades de cada alumne (Annex 4), passar els test STAI i d'Estrès Percebut per conèixer el nivell d'estrès que creuen que tenen i el que en realitat tenen durant un període amb exàmens. (Annex 5, 6, 7, 8). Una setmana després, preguntar si han patit alguna malaltia després o durant aquest període.
- Segona fase: tornar a passar el test STAI i d'Estrès Percebut durant un període de descans, per assegurar el nivell de calma màxim. (Annex 9, 10, 11, 12).
- Tercera fase: recopilació de les dades i extreure conclusions.

5.2. Població

Els membres són estudiants universitaris, un total de 18 alumnes de la Universitat de Vic.

5.3. Criteris d'inclusió

Grup alumnes que sí realitzen AF:

Nota mitja aproximada a partir de 7.	No repetidors d'assignatures.
Estudiants de la universitaris vinculats al Servei d'Esports.	Gènere masculí.
No poden ser de primer curs.	Edat 20 – 30 anys.
No lesionats (si es lesionen durant el període poden passar al grup control).	Han de realitzar un mínim de 2 entrenaments per setmana més el partit.

Grup alumnes que no realitzen AF:

Nota mitja aproximada a partir de 7.	Edat 20 – 30 anys.
Gènere masculí.	No poden ser repetidors.
Han de ser sedentaris: no realitzar activitat física o realitzar-la menys de 2 vegades a la setmana.	

5.4. Mostra

La selecció dels individus del grup d'alumnes actius es va fer a partir dels criteris d'inclusió de la població durant els entrenaments dels equips del servei d'esports de la UVic de forma homogènia. Els que complien els requisits es van apuntar a una llista fent un total de 9 alumnes.

Tenen una edat entre 20 – 30 anys, els esports o activitats físiques que realitzen són: rugby, natació, btt, voleibol, activitat física al gimnàs, alpinisme, escalada, running i snowboard. Entre alguns d'aquests esports trobem lligues universitàries. Realitzen aquestes activitats entre 2 i 5 dies per setmana, amb una durada a la setmana entre 5 i 15 hores. La nota mitja que tenen és entre 6,9 i 7,8.

La selecció dels individus del grup d'alumnes sedentaris es va fer a partir dels criteris d'inclusió de la població durant l'horari lectiu de la universitat, se'ls va comentar als estudiants a l'aula els criteris a tenir en compte i de forma voluntària es van apuntar a la llista un total de 9 alumnes. Tenen una edat entre 20 – 24 anys, alguns dels participants juguen a futbol 1 dia per setmana, altres són lesionats i alguns no practiquen AF. La nota mitja que tenen és entre 6,9 – 8.

5.5. Treball de camp

Durant un total de 3 mesos es va realitzar l'estudi, al finals del mes de novembre es va fer la selecció de la mostra. A principis de desembre es van passar els qüestionaris per conèixer les característiques de cada alumne, seguidament els tests d'estrès (STAI i E.P) i al finalitzar la setmana es va preguntar si havien patit alguna malaltia. A principis del mes de gener es van tornar a passar els tests d'estrès (SATI i E.P.), una setmana després, es va preguntar la nota que van treure a l'examen del període analitzat. Una vegada recopilada tota la informació es va iniciar la recollida i comparació de les dades durant el mes de febrer. Tots els qüestionaris i tests es van passar via e-mail.

5.6. Instruments de mesura: Qüestionaris

Els qüestionaris utilitzats servien per recollir les dades sobre:

- Nivell d'estrès real que pateix l'alumne.
- Nivell d'estrès que percep l'alumne.
- Si han patit alguna malaltia.
- Conèixer les dades personals dels alumnes: tipus d'activitat física, durada d'aquesta, nota mitja a la carrera, etc.
- Resultat acadèmic després del període d'exàmens analitzat.

5.6.1. Qüestionari inicial

Aquest primer qüestionari serveix per conèixer les característiques de cada persona que participa a l'estudi. La finalitat és adquirir informació sobre el seu nivell acadèmic, el nivell d'activitat física i el tipus d'aquesta. A més, en aquest quadre s'introduirà un número d'identificació per a cada persona i d'aquesta manera, les referències que es facin durant l'estudi d'aquests alumnes, seran totalment anònimes.

Les dades que es tenen en compte estan a l'Annex 1.

5.6.2. Qüestionaris sobre el nivell d'estrès

5.6.2.1. Qüestionari test STAI

El nom original del test STAI (Annex 2) és "STATE-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)." Els autors són: C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch i R. E. Lushene. L'adaptació espanyola és de Sección de Estudios de TEA Ediciones, S. A., Madrid.

Es pot aplicar a adolescents i adults amb un nivell cultural mínim per comprendre les instruccions i enunciats del qüestionari. Està descrit i avaluat en l'obra de Levitt (1967) en un capítol dedicat a l'ansietat. La durada d'aquest test és de 15 minuts.

Es poden extreure dos variables a partir d'aquest test, una anomenada A/E i l'altra A/R (*estado y rasgo*). S'ha utilitzat la A/E, ja que pot ser utilitzada per determinar els nivells actuals d'intensitat de l'ansietat induïts per procediments experimentals característics com l'estrès.

Per extreure la puntuació hi ha una plantilla, tan sols s'ha de col·locar la columna esquerra de la plantilla (senyalada amb les lletres A/E i el signe +), sobre l'espai destinat a les respostes en la part A/E i sumar els punts senyalats per cada subjecte. A continuació la plantilla es posarà cap a l'esquerra, de manera que coincideixi amb les respostes de la segona columna de la plantilla (senyalat amb A/E i el signe -), es contaràn els punts obtinguts pel subjecte. En aquest moment, pot resoldre's l'operació indicada ($30 + - =$) i la puntuació serà directa en el STAI estat. La puntuació total de l'escala pot variar de 0 fins a 60 punts. Per calcular la puntuació amb la plantilla s'han de tenir en compte les dos variables de mesura, la positiva i la negativa:

A/E (+)	A/E (-)
3	1
4	2
6	5
7	8
9	10
12	11
13	15
14	16
17	19
18	20

Càlcul de la puntuació del test

Pel que fa a la fiabilitat, la coeficient alfa dels estudis originals oscil·la entre 0,83 i 0,92. En la mostra espanyola els índexs KR20 per A/E oscil·len entre 0,90 i 0,93. La fiabilitat test – retest es va obtenir en un subgrup de subjectes normals amb diferents intervals. Es van obtenir dades de validesa concurrents mitjançant la correlació del STAI i altres qüestionaris d'ansietat.

Els barems per calcular el resultat final són els següents:

Centiles	Puntuaciones directas								Decatipo
	Adolescentes				Adultos				
	VARONES		MUJERES		VARONES		MUJERES		
	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	
99	47-60	46-60	53-60	49-60	47-60	46-60	54-60	49-60	10
97	45	41	44	43	43	39-40	49	45	9
96	44	40	42-43	42	42	38	48	44	9
95	43	39	41	41	40-41	37	47	43	9
90	38	33	39	36	37	33	41	40	8
89	37	32	38	35	36	32	40	39	8
85	36	30	36	33	33	29	37	37	8
80	34	28	34	31	30	27	34	34	7
77	32	27	33	30	29	26	32	33	7
75	31	26	31	29	28	25	31	32	7
70	28	24	28	27	25	24	29	30	7
65	26	23	26	26	23	23	26	29	6
60	24	22	25	25	21	21	24	27	6
55	22	21	23	23	20	20	23	26	6
50	20	20	22	22	19	19	21	24	6
45	19	19	20	21	18	18	19	23	5
40	17	18	19	20	16	17	18	21	5
35	16	17	18	19	15	16	17	20	5
30	14	16	17	18	-	15	16	18	4
25	13	15	16	17	14	14	15	17	4
23	-	-	15	-	13	-	14	-	4
20	12	14	14	16	12	13	13	16	4
15	11	13	13	15	10	11	12	14	3
11	-	-	12	14	9	10	11	13	3
10	10	12	11	13	8	9	10	12	3
5	9	11	8	12	6	8	7	11	2
4	8	10	7	11	5	7	6	10	2
1	0-2	0-6	0-4	0-7	0-2	0-4	0-2	0-7	1
N	146	151	169	180	295	318	295	387	N
Media	22,35	21,30	23,28	23,42	20,54	20,19	23,30	24,99	Media
D. Típica	11,03	8,53	10,56	9,10	10,56	9,10	8,89	10,05	D. Típica

Com obtenir la puntuació final

5.6.2.2. Qüestionari Escala Estrés Percibido

Versió espanyola del "Perceived Stress Scale" (PSS) (Annex 3) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. És una adaptació validada en Espanya.

El Alpha de Cronbach obtingut va ser de 0,67. La validesa concurrent, determinada per la correlació amb el nivell d'Ansietat i l'escala de 0 a 10 punts referida a "L'estrès en l'últim mes", va ser alta ($p < 0,001$). La validesa predictiva per l'Ansietat [$R^2 = 0,42$; $F = 72,983$; $p = 0,000$] i l'escala de 0 a 10 punts referida a "L'estrès en l'últim mes" [$R^2 = 0,28$; $F = 40,349$; $p = 0,000$] va ser acceptable.

Pot afirmar-se que el test és un instrument fiable i vàlid per avaluar l'Estrès Percebut.

Es recomana utilitzar aquesta escala en poblacions amb almenys estudis de secundària. És un instrument d'auto-informe que avalua el nivell d'estrès percebut durant l'últim mes, consta de 10 ítems amb un format de resposta d'una escala de cinc punts.

La puntuació s'obté invertint les puntuacions dels ítems 4, 5, 6 y 7 (en el sentit següent: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) i sumant tots els 10 ítems (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10).

Així, la puntuació mínima que es pot extreure del test és 0 (sent aquesta 0% d'estrès percebut) i la màxima 40 (100% d'estrès percebut).

El temps aproximat per realitzar el test és de 8 – 10 minuts.

5.6.3. Qüestionari sobre malaltia

Tan sols consta d'una pregunta concreta: Durant el període d'exàmens on es va dur a terme el test o al final d'aquest, vas patir alguna malaltia física? En cas afirmatiu, quina?

5.7. Recollida de dades

La recollida es divideix de la següent manera:

- Nivells d'estrès durant una època d'exàmens en el que no realitza AF.
- Nivells d'estrès durant una època d'exàmens en el que realitza AF.
- Nivells d'estrès durant una època sense exàmens en el grup que no realitza AF.
- Nivells d'estrès durant una època sense exàmens en el grup que realitza AF.
- Malaltia durant o just després del període estressant.
- Relació entre les notes que han extret dels exàmens els alumnes dels dos grups amb els resultats obtinguts.

5.8. Anàlisi estadístic

Una vegada obtingudes les dades de les proves, s'han introduït en una base de dades que va ser analitzat estadísticament amb el programa Excel 2013 i de la que es van elaborar els resultats. En primer lloc, s'ha realitzat l'anàlisi descriptiu. En segon lloc, s'ha realitzat l'anàlisi estadístic bivariant per estudiar la relació entre 2 variables i s'ha aplicat el contrast de hipòtesi amb la prova "t" de Student. A les taules es mostren els valors de mitjana i el grau de significació. S'ha assumit com a significatiu un risc d'error alta inferior a 0,05.

6. Resultats

Els resultats es mostren en el següent ordre:

Resum dels resultats:

- Nivell d'estrès període amb exàmens.
- Nivell d'estrès període sense exàmens.
- Diferències del nivell d'estrès dels alumnes inactius durant el període amb i sense exàmens.
- Diferències del nivell d'estrès dels alumnes actius durant el període amb i sense exàmens.
- Malaltia durant o després del període amb exàmens.
- Relació estrès i notes acadèmiques.

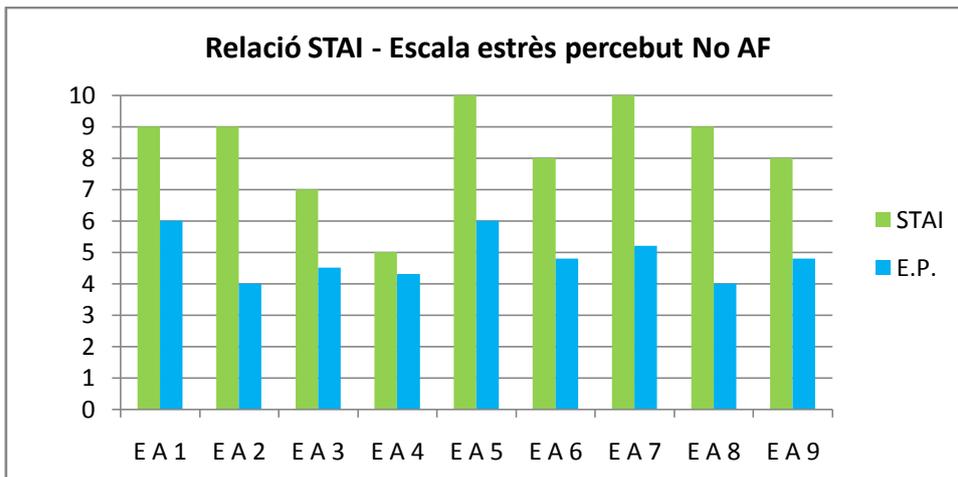
6.1. Resum dels resultats

6.1.1. Nivell estrès període amb exàmens

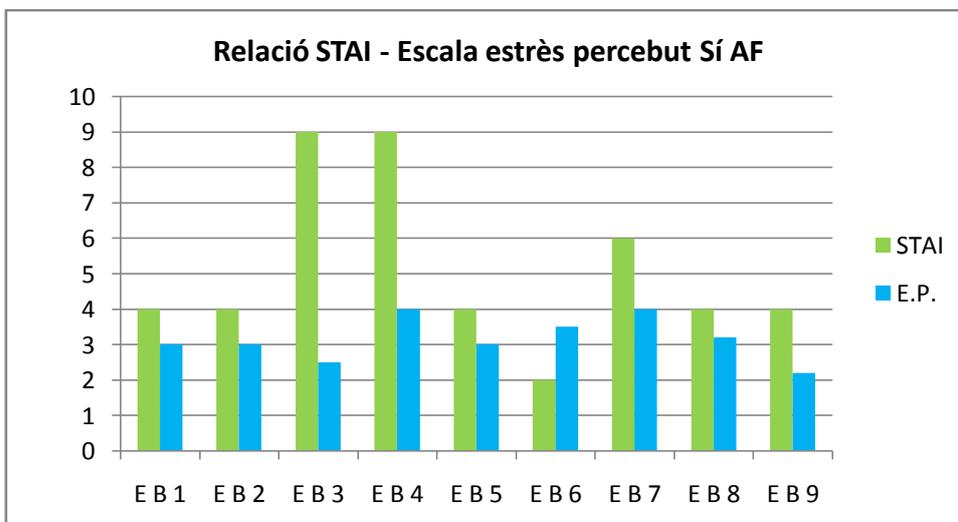
Durant el període estressant, els alumnes sedentaris tenen un alt nivell d'estrès real però, en canvi, el test de percepció indica que tendeixen a percebre menys estrès del que tenen.

Hi ha diferències significatives entre els dos grups, ja que el grup que realitza AF de forma habitual, té molt menys estrès durant aquest període. Pel que fa a la percepció, passa el mateix que amb el grup anterior, tendeixen a percebre menys estrès del que en realitat tenen.

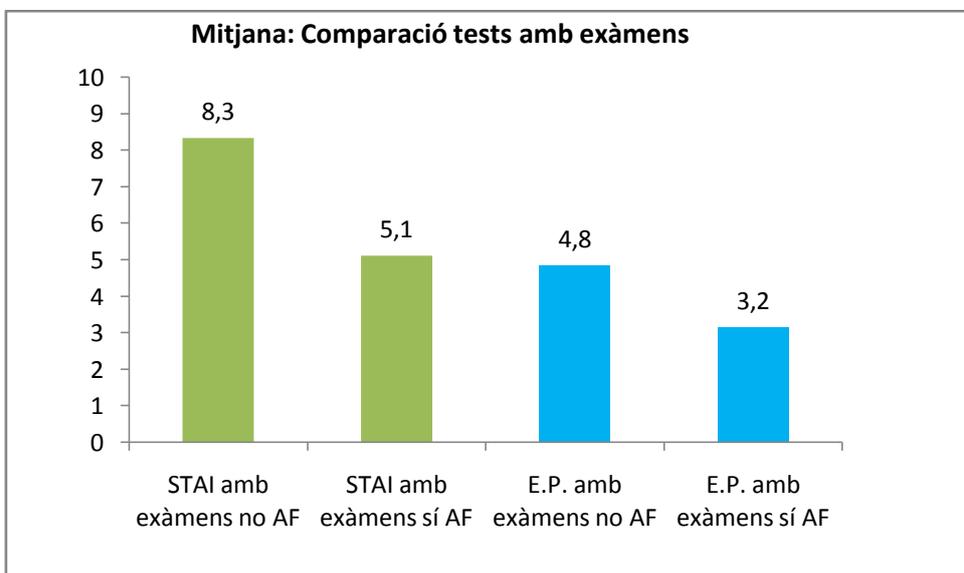
El grup actiu ha extret una mitjana al test STAI de 5,1 respecte al 8,33 del grup sedentari i així, existeixen diferències significatives ($p < 0,004$). Pel que fa als nivells de percepció d'estrès, la mitjana del grup actiu també és més baixa respecte el grup d'inactius físicament ($p < 0,00008$).



Relació STAI – Escala estrès Percebut en alumnes que no realitzen AF durant exàmens
 E: període amb exàmens A 1,2,3,...: número identificació alumne



Relació STAI – Escala Estrès Percebut en alumnes que sí realitzen AF durant exàmens



Mitjana dels dos tests durant època d'exàmens

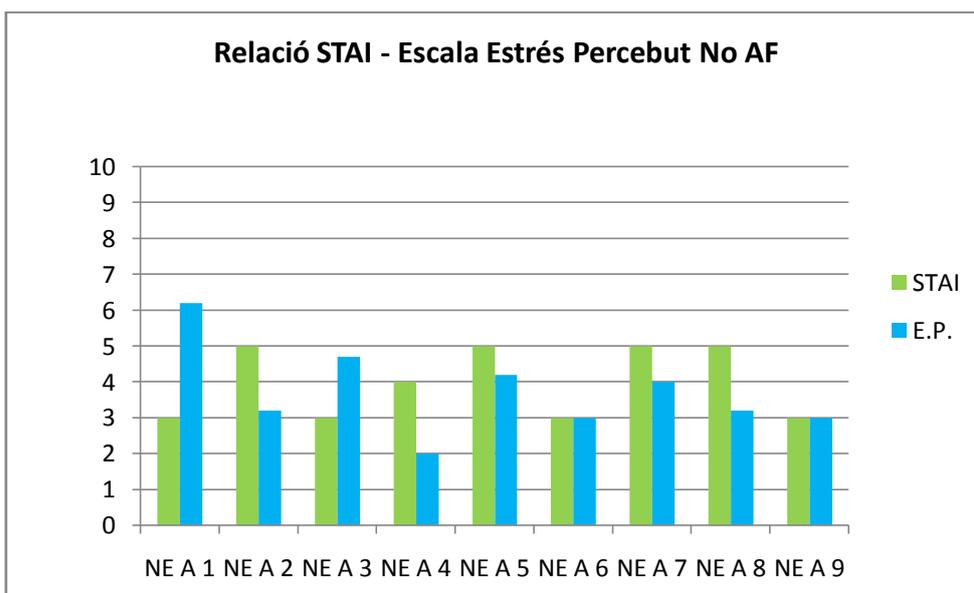
6.1.2. Nivell estrès període sense exàmens

El grup que sí realitza AF tendeix a tenir un valor més gran en la percepció de l'estrès respecte al valor real i en canvi, el grup inactiu té un valor de percepció més baix respecte al test d'ansietat.

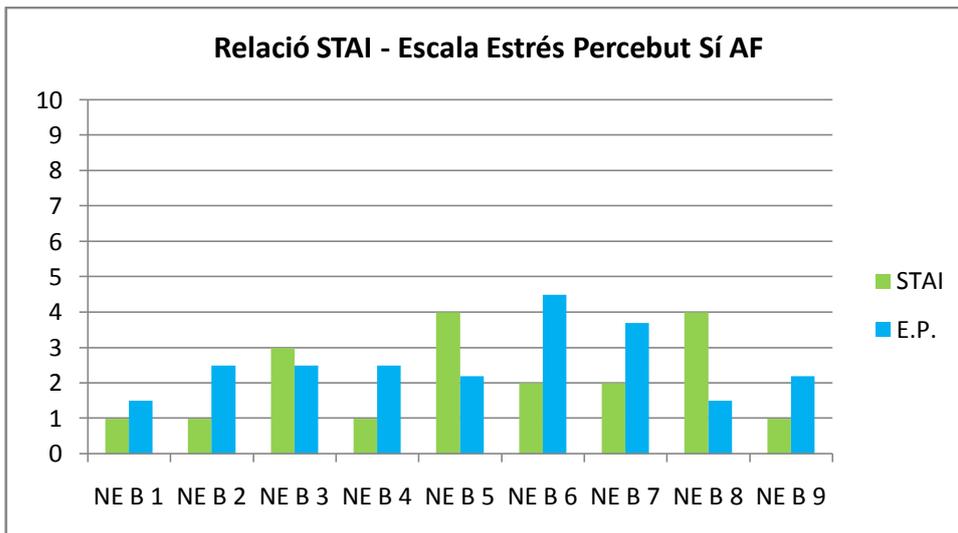
Així, segons la percepció de l'estrès, el grup d'alumnes actius tenen una mitja de 2,6 respecte al 3,7 del grup inactiu per tant, hi ha diferències significatives ($p < 0,04$).

Hi ha diferència significatives entre el nivell d'estrès dels dos grups analitzats, ja que segons el test STAI, la mitjana del grup que actiu és gairebé el doble respecte l'altre grup, així, hi ha diferències significatives ($p < 0,0003$) ja que la mitjana és 4 respecte 2,1.

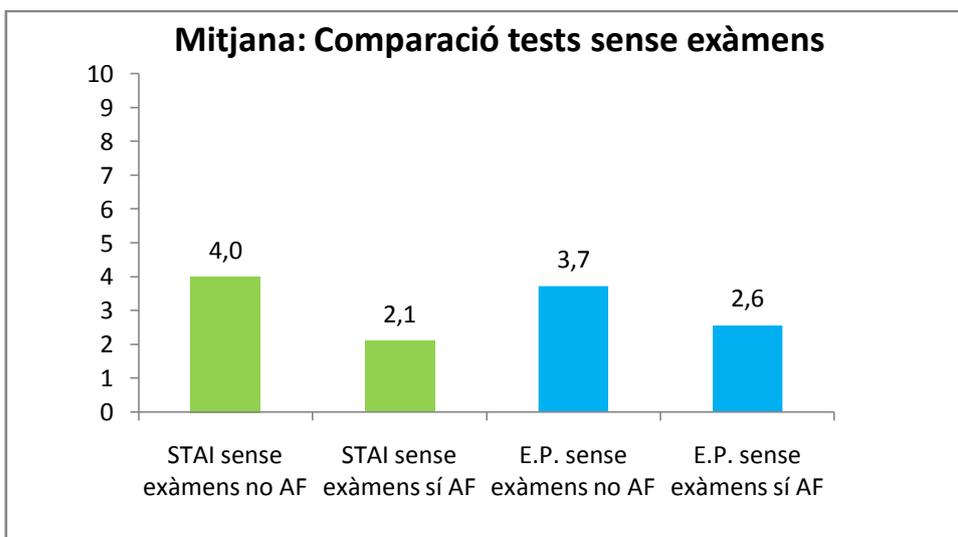
Poques vegades coincideix el nivell que creuen que tenen (el percebut) amb el real, ja que tan sols dos alumnes (concretament del grup que sedentari), ha coincidit en la xifra. Tot i que aquest anàlisi s'ha realitzat durant un període sense d'exàmens, s'observa com sempre hi ha un mínim d'estrès.



Relació STAI – Escala Estrès Percebut alumnes que no realitzen AF sense exàmens
NE: període sense exàmens.



Relació STAI – Escala Estrès Percebut alumnes que sí realitzen AF sense exàmens



Mitjana dels dos tipus de tests en període sense exàmens

En aquest gràfic es veu com el grup que realitza activitat física té un nivell més baix d'estrès, tot i que no hi ha molta diferència respecte a l'altre grup. Ja que és entre 1,1 - 1,9 punts.

6.1.3. Diferències del nivell d'estrès dels alumnes inactius durant el període amb i sense exàmens.

El grup sedentari ha extret de mitjana al test d'ansietat 8,3 durant el període amb exàmens i la meitat, concretament 4, durant el període sense exàmens, així, la diferència és significativa ja que $p < 0,000015$.

Al test de percepció aquest mateix grup ha extret 4,8 de mitjana durant el període estressant respecte 3,7 durant el període de descans, així hi ha diferències significatives ja que $p < 0,005$.

6.1.4. Diferències del nivell d'estrès dels alumnes actius durant el període amb i sense exàmens.

El grup actiu ha extret una mitjana del test STAI de 5,1 al període estressant respecte al 2,1 del període de descans. Així, hi ha diferències significatives ja que $p < 0,012$.

Pel que fa a la percepció de l'estrès, durant el període estressant els estudiants han extret de mitjana 3,15 al període d'exàmens respecte al 2,56 del període sense exàmens i així, la diferència no és significativa ja que $p < 0,08$.

6.1.5. Nivells generals d'estrès

No AF			
SENSE EXÀMENS		AMB EXÀMENS	
STAI	E.P.	STAI	E.P.
4,0	3,7	8,3	4,8
Si AF			
SENSE EXÀMENS		AMB EXÀMENS	
STAI	E.P.	STAI	E.P.
2,1	2,6	5,1	3,2

Mitjana dels resultats obtinguts

6.1.6. Malaltia

S'observa com hi ha diferències entre els dos grups pel que fa a patir alguna malaltia durant o al final del període estressant.

Dintre del grup que realitza AF, tan sols una persona ha respòs afirmativament a aquesta pregunta i en canvi, l'altre grup una majoria de 6 persones respecte les 9 totals han respòs afirmativament.

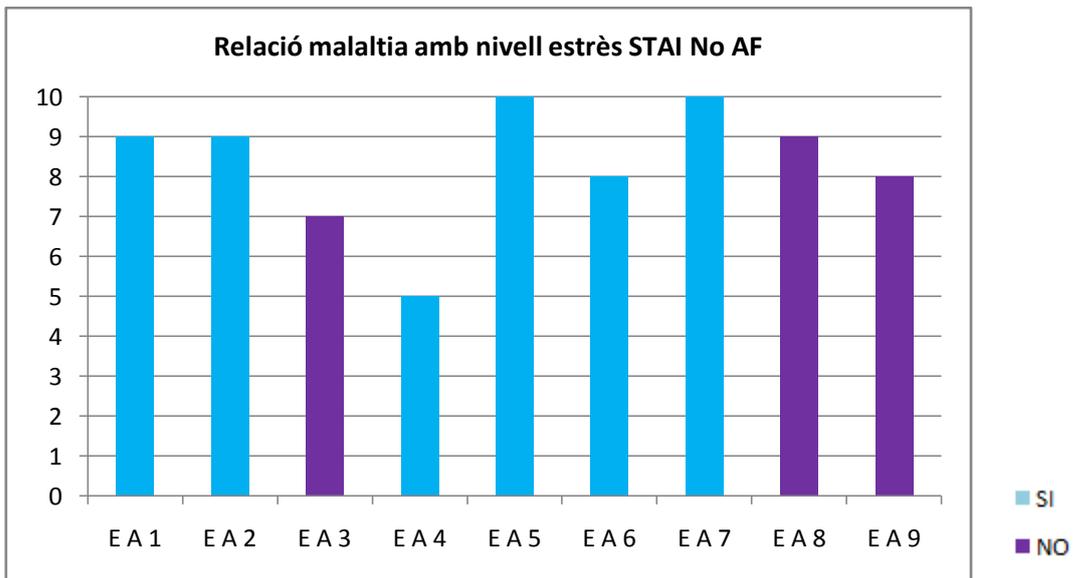
D'aquesta manera, les diferències dels dos grups han sigut significatives ja que $p < 0,05$.

Les malalties que han patit han sigut: mal de cap, mal de panxa i refredats.

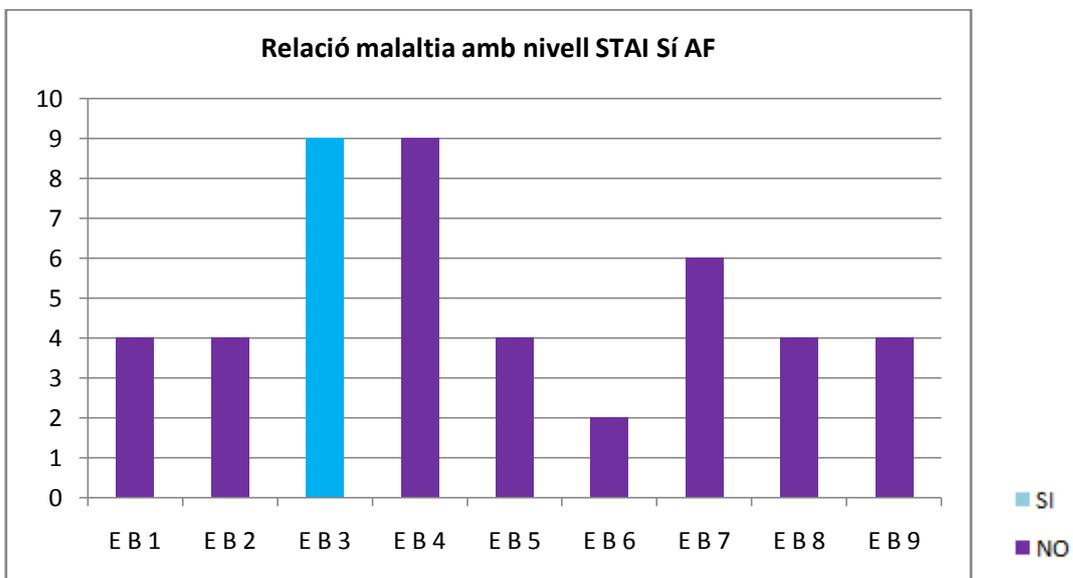
En els dos grups, els estudiants que tenen un nivell d'estrès alt tenen més tendència a patir alguna malaltia, tot i això, hi ha varis participants que han tingut un alt nivell d'estrès i en canvi no han tingut cap símptoma.



Resultats dels alumnes que han patit malaltia durant època amb exàmens



Relació malaltia (valor STAI) alumnes que no realitzen AF



Relació malaltia (valor STAI) alumnes que sí realitzen AF

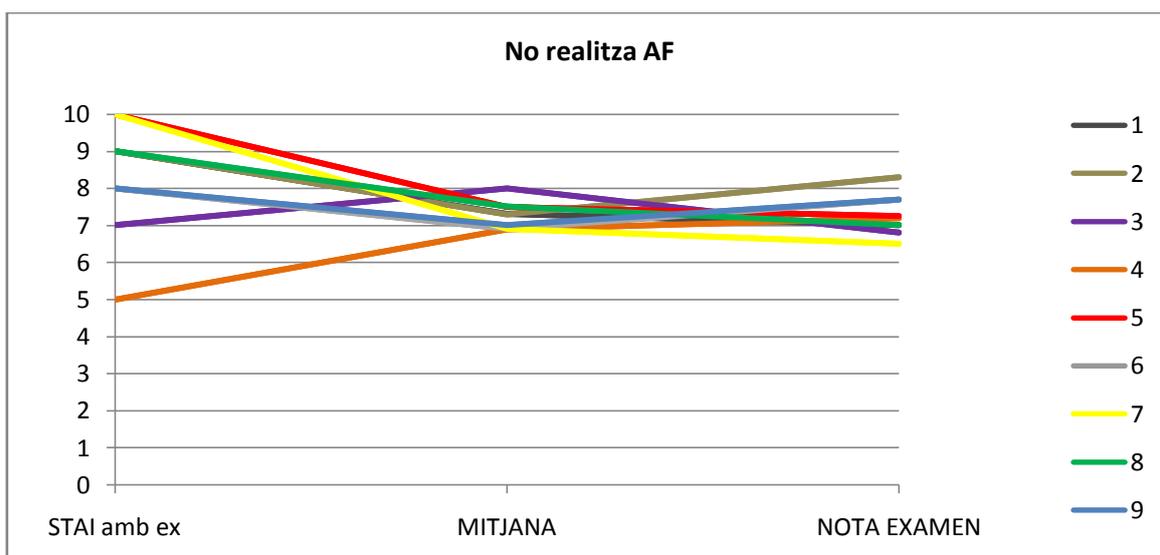
6.1.7. Notes acadèmiques en relació al test STAI

La nota mitjana dels dos grups va del 6 al 8, sent una mica més alta la del grup d'alumnes actius respecte al grup d'inactius (7,26 respecte 7,21), la diferència no és significativa ja que $p < 0,79$.

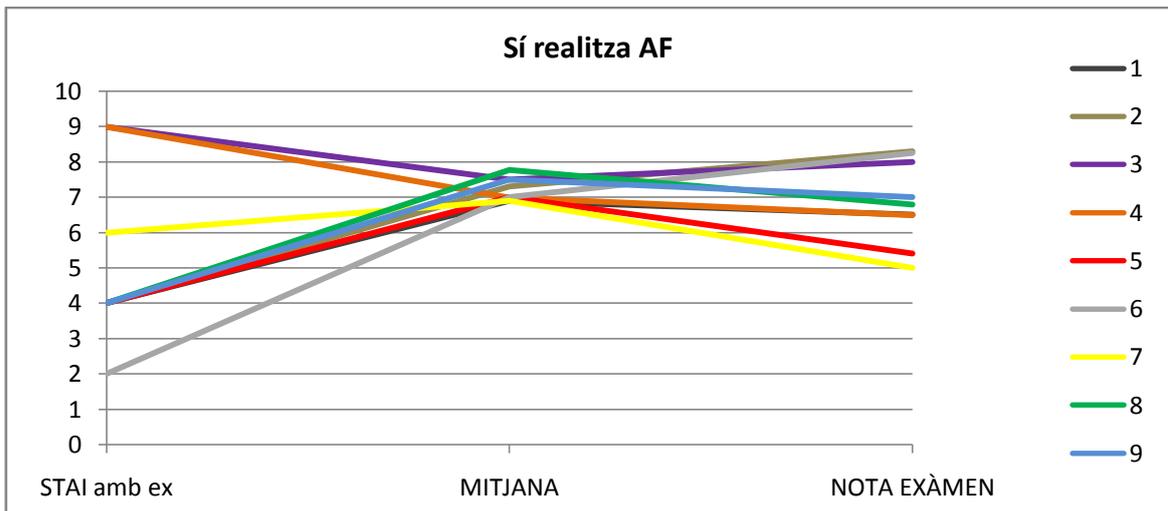
Pel que fa a la nota d'examen, veiem com el grup que realitza AF té més varietat de notes, és a dir, les notes van des del 5 fins al 8,25 i en canvi, les notes del grup sedentari van des del 6,5 al 8,3. Sent la mitjana del grup sedentari 7,3 respecte al 6,8 del grup actiu, no hi ha diferències significatives ja que $p < 0,4$.

No hi ha una tendència molt clara pel que fa a augmentar o disminuir la nota de l'examen respecte la nota mitjana.

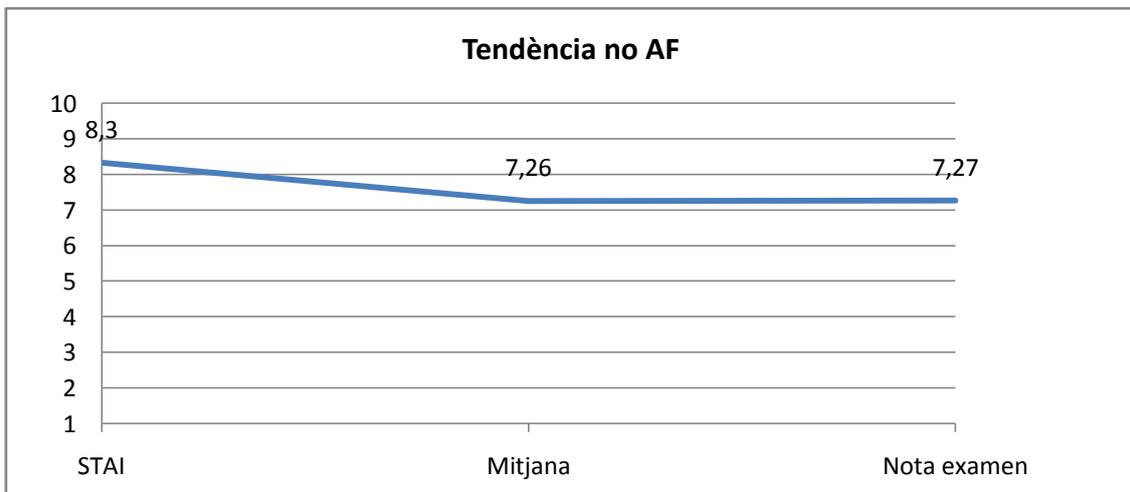
Tot i que la mitjana d'estrès del grup que no realitza AF és molt més alta que l'altre grup (5,1 sí AF respecte a 8,3 no AF), no té influència en la nota mitjana i de l'examen, ja que aquestes són unes dècimes més altes en el grup que no realitza AF.



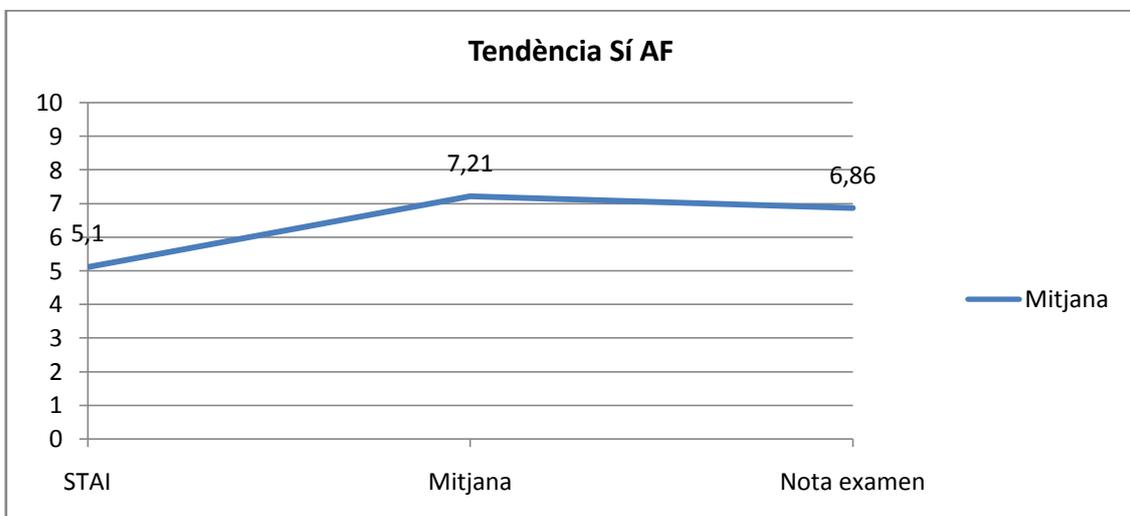
Relació nivell test STAI durant període amb examen amb mitjana i nota examen a alumnes que no realitzen AF. Els números del 1 al 9 representa cada alumne.



Relació nivell test STAI durant període amb examen amb mitjana i nota examen en alumnes que sí realitzen AF. Els números del 1 al 9 representen cada alumne.



Tendència dels nivell STAI durant període amb examen, mitjana i nota examen dels alumnes que no realitzen AF



Tendència dels nivells STAI durant període amb examen, mitjana i nota examen dels alumnes que sí realitzen AF

7. Discussió

7.1. Estrès acadèmic

L'estrès acadèmic universitari és present sobretot, en èpoques estressants com pot ser una setmana d'exàmens. S'ha demostrat com realitzar menys de 2 dies per setmana activitat física influeix negativament al nivell d'estrès, ja que aquest augmenta significativament respecte als alumnes que sí en realitzen.

Tot i que el nivell d'estrès sigui més elevat durant el període amb exàmens, durant el període sense exàmens també hi ha un mínim d'estrès en els dos tipus d'alumnes (sent més baix sempre en els estudiants que realitzen AF).

Així, segons les dades extretes en aquest estudi, no estic d'acord amb el que Martin (2007) comenta en el seu estudi: "Se observa como en el período de sin exámenes las diferentes muestras universitarias escasas de sobrecargo académico, no perciben ningún nivel de estrés." (4). Ja que segons les meves dades, els alumnes universitaris tenen sempre un nivell mínim d'estrès durant el curs, augmentant aquest durant el període estressant.

Però si que ho estic en la següent afirmació del mateix estudi:

"En la fecha de exámenes se produjo un incremento significativo del nivel de estrés en relación a la fecha sin exámenes." (4)

7.2. Comparació de dades dels dos tipus de test

Pel que fa a la comparació dels dos tipus de tests, la majoria dels alumnes universitaris tendeixen a percebre menys estrès del que en realitat tenen, tot i això, com l'escala d'Estrès Percebut és un test que mesura el nivell d'estrès durant un mes sencer, pot ser que aquest fet hagi influenciat una mica els resultats i així, ser més baixos del que en realitat són.

Tot i les observacions que s'han realitzat en l'estudi, hi ha alguns factors no controlables en aquest estudi que poden afectar al resultat de la prova com podrien ser el nivell acadèmic de cada carrera universitària analitzada.

“El encontrar diferencias significativas en el nivel de estrés de unas muestras universitarias y no de otras, indica la probabilidad de que existan otras variables y estresores no controlados y que por tanto, estén afectando diferencialmente a las carreras estudiadas [...] entre otras, el apoyo social y los factores de personalidad.” (4)

7.3. Estrès i malaltia

Alguns dels alumnes universitaris que han patit estrès durant bastants dies, han vist afectat el seu sistema immunitari provocant una malaltia (mals de panxa, mals de cap, etc). S'ha vist com el grup d'alumnes sedentaris ha estat significativament més afectat per aquest motiu, ja que 6 dels 9 membres han tingut alguna molèstia durant o al final del període estressant. Pel que fa al grup d'alumnes actius, tan sols 1 membre ha tingut alguna molèstia i així, podem confirmar com el fet de realitzar activitat física i per tant, tenir un nivell d'estrès més baix, influeix significativament en tenir menys molèsties a nivell físic durant o al final d'aquest període.

7.4. Estrès i rendiment acadèmic

L'estrès és un factor que afecta al cos com s'ha vist anteriorment, pot provocar una inhibició del sistema digestiu, dels processos de creixement, inflamatoris, incrementar l'estat d'alerta, la freqüència cardíaca, la tensió arterial, etc, ja que el cos intenta mantenir un l'equilibri intern. Tot i pensar que aquests processos podrien afectar al rendiment físic i per tant, també a l'acadèmic, s'ha observat com l'estrès no afecta directament al rendiment acadèmic, ja que no té cap repercussió.

7.5. Estrès, activitat física i rendiment acadèmic

Els dos grups d'alumnes universitaris analitzats tenen una nota mitjana molt semblant, sent unes centèsimes més altes les del grup que no realitza AF i així, es veu com no influeix en la nota mitjana de la carrera el fet de tenir més estrès o realitzar menys AF.

Les notes dels exàmens després del període d'exàmens analitzat, ens ha mostrat com el fet de realitzar més activitat física i tenir menys nivell d'estrès, no afecta a les notes acadèmiques, ja que les del grup sedentari han sigut unes dècimes més altes (concretament 4 dècimes).

8. Conclusions

En aquest estudi, s'ha comprovat que el nivell d'estrès és més alt de forma significativa en els estudiants universitaris sedentaris, tant al període estressant com al període de descans acadèmic.

El nivell d'ansietat és significativament més alt durant el període d'estrès acadèmic respecte al període de descans en els dos grups d'alumnes analitzats.

La percepció de l'estrès és més alta en el període d'exàmens respecte al període de descans en ambdós grups, tot i això, les diferències són significatives tan sols en el grup d'inactius.

Els estudiants sedentaris pateixen significativament més malalties durant o després del període estressant respecte al grup d'alumnes actius.

Es pot confirmar, que no hi ha influència significativa en els resultats acadèmics respecte al nivell d'activitat física i el nivell d'estrès patit durant les èpoques acadèmiques estressants i de descans.

9. Bibliografía

7. BARRAZA, Arturo. "Estrés académico: un estado de la cuestión.". *Psicología científica.com*, 2007.

6. BURGOS, Encarnación, MARÍN, Juana M^a. "Estrés académico en los estudiantes universitarios." *Psicología del trabajo facultad de ciencias económicas universidad de Extremadura*, 2008.

13. FELDMAN, Lya, GONCALVES, Lila, CHACÓN, Grace, ZARAGOZA, Joanmir, BAGÉS, Nuri, PABLO, Joan. "Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos". *Psicología y salud*, 2008, núm. 3, p. 739 - 751.

10. HEINEMANN, Klaus. *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2003.

11. HUAQUÍN, Víctor, LOAÍZA, Renato. "Exigencias académicas y estrés en las carreras de la facultad de medicina de la universidad austral de Chile." *Estudios Pedagógicos*, 2004, núm. 30, p. 39-59.

5. LAZARUS, Richard Stanley, FOLKMAN, Susan. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.

14. MARQUEZ, Sara, GARATACHEA, Nuria. *Actividad física y salud*. Madrid: Funiber, 2009.

4. MARTIN, Isabel. "Estrés académico en estudiantes universitarios" *Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología*, 2007, núm. 1 vol. 25, 87 – 99.

2. MC EWEN, Bruce S. "Protective and damaging effects of stress mediators". *Seminars in Medicine of the Beth Israel Deaconess Medical Center*, 2009, núm. 3, vol. 338, p. 171 - 179 .

9. Ministerio de Educación y Ciencia. "Educación y deporte." Madrid: 2004, *Revista de Educación*, 2004, núm. 335, p. 95 - 104.

8. PEDRAZA, Cristian, PEDRAZA, Analía. "Influencia de la actividad física de individuos de la tercera edad". *www.deporteymedicina.com.ar*, 2000, p. 1 – 28.

3. PULIDO, Marco Antonio, SERRANO, María Luisa, VALDÉS, Estefanía, CHÁVEZ, María Teresa, HIDALGO, Pamela, VERA, Fernando. "Estrés académico en estudiantes universitarios". *Psicología y salud*, 2011, núm.1, vol. 21, p. 31 – 37.

12. RIVAS, Israel. "El Estrés Académico y su Influencia en el Comportamiento Psicofisiológicos de los Estudiantes de 1er. Año de la Carrera de Doctorado en Medicina, de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador durante el Ciclo I del Año 2011." *Ciudad Universitaria Salvado*, 2011.

1. SELYE, Hans. "Stress and the general adaptation syndrome." *British medical journal*, 1950 núm. 17, p. 1384 - 1392.

Annex

Annex 1: Plantilla d'informació de l'alumne

Nº Identificació	
Nom*	
Nº telèfon*	
Edat	
Nota mitjana	
Nota d'examen després del test	
Curs i estudi	
Esport	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	
Període d'exàmens (data)	
Tens els exàmens junts o separats?	

*No es s'adjuntaran al treball, tan sols és per contactar per realitzar el test.

Totes els dades seran totalment anònimes, tan sols es faran servir per descriure la mostra al treball.

Annex 2: Test STAI

Instruccions: a continuació trobarà unes frases que s'utilitzaran correntment per d'escriure's a si mateix. Llegeixi cada frase i indiqui la puntuació de 0 a 3 que indiqui millor com es sent **ara mateix**, en aquest moment. No hi ha respostes bones o dolentes. No estigui massa temps en cada frase i respongui assenyalant la resposta que millor descriu la seva situació present.

Nº identificació				
Nom				
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado	0	1	2	3
10. Me siento confortable	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

*Contrariado:
disgustado,
enfadado.

**Angustia:
ansiedad

***Confortable:
tener vigor,
fuerza.

****Desasosegado:
intranquilo,
inquietud.

Annex 3: Escala estrès percebut

Escala de Estrés Percibido - 10 ítems - Perceived Stress Scale 10 ítems (PSS-10)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

0=Nunca

1=Casi nunca

2=De vez en cuando

3=A menudo

4=Muy a menudo

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? 0 1 2 3 4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? 0 1 2 3 4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? 0 1 2 3 4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? 0 1 2 3 4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? 0 1 2 3 4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? 0 1 2 3 4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? 0 1 2 3 4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo? 0 1 2 3 4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? 0 1 2 3 4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? 0 1 2 3 4

Versión española de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10). "Perceived Stress Scale [PSS-10]" de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24, 385-396.

Annex 4: Qüestionaris inicials

Nº Identificació	A 1	
Edat	22	
Nota mitjana	7.3	
Nota d'examen després del test	7	
Curs i estudi	3er CAFE	
Esport	Cap	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana		
Període d'exàmens (data)	11/12-20-12	
Tens els exàmens molt junts o separats?	Separats	

Nº Identificació	A 2	
Edat	22	
Nota mitjana	7,5	
Nota d'examen després del test	7	
Curs i estudi	4rt CAFE	
Esport	Futbol (actualment no practico)	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	0	0
Període d'exàmens (data)	10/12/12 – 15/12/12	
Tens els exàmens junts o separats?	Junts	

Nº Identificació	A 3	
Edat	21	
Nota mitjana	8	
Nota d'examen després del test	6,8	
Curs i estudi	Cafe 4t	
Esport	futbol	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	1 dia a la setmana	2 hores
Període d'exàmens (data)	11/12 – 19/12	
Tens els exàmens junts o separats?	junts	

Nº Identificació	A 4	
Edat	21	
Nota mitjana	6,9	
Nota d'examen després del test	7,2	
Curs i estudi	4t cafe	
Esport	Futbol	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	1 dia futbol	1,30 hores
Període d'exàmens (data)	10 – 18 desembre	
Tens els exàmens molt junts o separats?	Força repartits	

Nº Identificació	A 5	
Edat	24	
Nota mitjana	7,5	
Nota d'examen després del test	7,25	
Curs i estudi	4t cafe	
Esport	futbol	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	1 dia / setmana	2 hores
Període d'exàmens (data)	10/12 – 21/12	
Tens els exàmens junts o separats?	junts	

Nº Identificació	A 6	
Edat	20	
Nota mitjana	6,9	
Nota d'examen després del test	7,7	
Curs i estudi	3er de CAFE	
Esport	Futbol, ara mateix lesionat.	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	0 dies a la setmana	0 hores a la setmana
Període d'exàmens (data)	2-3 ultimes setmanes de cada semestre	
Tens els exàmens junts o separats?	Els tinc molt junts a final de semestre	

Nº Identificació	A 7	
Edat	22	
Nota mitjana	6,9	
Nota d'examen després del test	6,5	
Curs i estudi	4t CAFE	
Esport	Futbol	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	1 dia setmana	
Període d'exàmens (data)	2 primeres setmanes de desembre	
Tens els exàmens junts o separats?	junts	

Nº Identificació	A 8	
Edat	22	
Nota mitjana	7,5	
Nota d'examen després del test	7	
Curs i estudi	3r CAFE	
Esport	Lesionat	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	0	0
Període d'exàmens (data)	Principis de desembre	
Tens els exàmens junts o separats?	Junts	

Nº Identificació	A 9	
Edat	20	
Nota mitjana	7	
Nota d'examen després del test	7,7	
Curs i estudi	3er de CAFE	
Esport	Futbol, actualment lesionat	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	3 dies a la setmana	2 hores a la setmana
Període d'exàmens (data)	2-3 últimes setmanes de cada semestre	
Tens els exàmens junts o separats?	Els tinc molt junts a final de semestre	

Nº Identificació	B 1	
Nota mitjana	6,9	
Nota d'examen després del test	6,5	
Curs i estudi	3r de Publicitat i Relacions Públiques	
Esport	Rugby	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	Nivell lliga universitària, dos entrenaments a la setmana més partit.	
Període d'exàmens (data)	26-XI-2012	
Tens els exàmens junts o separats?	Normalment, en tenim un parell o tres per setmana (2), en aquest cas és un examen aïllat.	

Nº Identificació	B 2	
Nota d'examen després del test	8,3	
Curs i estudi	4rt Curs de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	
Esport	Rugby, Natació, Vòlei, BTT, Gimnàs	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	5 dies a la setmana 15h més o menys	
Període d'exàmens (data)	Del 04/12/2012 al 13/12/2012	
Tens els exàmens molt junts o separats?	Força separats. El primer el tinc el dia 4 de desembre, el segon el 11 de desembre i el tercer el 13.	

Nº Identificació	B 3	
Edat	27	
Nota mitjana	7,5	
Nota d'examen després del test	8	
Curs i estudi	3er CAFE	
Esport	Alpinisme, escalada, running, Natació.	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	4 dies a la setmana, 8 hores a la setmana	
Període d'exàmens (data)	10/12/2012 – 17/12/2012	
Tens els exàmens junts o separats?	Tinc un dilluns, un dimarts, i la setmana vinent 3 dilluns. Tot això sens comptar amb treballs i presentacions.	

Nº Identificació (NO OMLIR)	B 4	
Edat	22	
Nota mitjana	7	
Nota d'examen després del test	6,5	
Curs i estudi	3er CAFE	
Esport	futbol	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	3 dies	2h
Període d'exàmens (data)	17/12/12	
Tens els exàmens molt junts o separats?	junts	

Nº Identificació	B 5	
Edat	20	
Nota mitjana	7	
Nota d'examen després del test	7,25	
Curs i estudi	3r Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	
Esport	Bàsquet i "running"	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	De 3 a 4 dies a la setmana (2 de bàsquet i 1 o 2 de running depenent dels temps lliure que tinc)	2h entrenament bàsquet 1h30min partit bàsquet 30-40min running cada sessió (2 sessions normalment) TOTAL: 4h i 30 min aprox.
Període d'exàmens (data)	17/12/2012	
Tens els exàmens molt junts o separats?	En alguns casos junts i en altres separats però majoritàriament podríem dir separats. (1 dilluns passat, 1 dijous, 1 aquest dilluns i 1 aquest dimarts)	

Nº Identificació	B 6	
Edat	23	
Nota mitjana	7	
Nota d'examen després del test	8.25	
Curs i estudi	4rt CAFE	
Esport	Futbol i fitness	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	5 dies per setmana.	Dues hores aprox. al dia.
Període d'exàmens (data)	Primera setmana desembre	
Tens els exàmens junts o separats?	Separats	

Nº Identificació	B 7	
Edat	28	
Nota mitjana	6.9	
Nota d'examen després del test	5	
Curs i estudi	CAFE	
Esport	RUGBI	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	DILLUNS: 2:40 DIMARTS: 40 DIMECRES: 2:30	
Període d'exàmens (data)	17/12/2012	
Tens els exàmens junts o separats?	SEPARATS	

Nº Identificació	B 8	
Edat	23	
Nota mitjana	7,78 (ÚLTIMA VEGADA DE CAMPUS)	
Nota d'examen després del test	6,8 i 8,2	
Curs i estudi	4 CAFE	
Esport	GIMNÀS	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	3 DIES 6 HORES	
Període d'exàmens (data)	10 DESEMBRE	
Tens els exàmens junts o separats?	JUNTS	

Nº Identificació	B 9	
Edat	30	
Nota mitjana	7,5	
Nota d'examen després del test	7	
Curs i estudi	3r CAFE	
Esport	Btt, snowboard	
Nivell AF: dies/setmana i hores/setmana	2 cop per setmana	
Període d'exàmens (data)	2ª setmana de desembre	
Tens els exàmens junts o separats?	Força junts	

Annex 5: Tests STAI durant exàmens grup que no realitza AF

Nº identificació	E A 1			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	E A 2			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	E A 3			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	E A 4			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	E A 5			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	E A 6			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	E A 7			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	E A 8			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	E A 9			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Annex 6: Tests STAI durant exàmens grup que sí realitza AF

Nº identificació	B1			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	B2			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	B3			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	B4				
		Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado		0	1	2	3
2. Me siento seguro		0	1	2	3
3. Estoy tenso		0	1	2	3
4. Estoy contrariado*		0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)		0	1	2	3
6. Me siento alterado		0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras		0	1	2	3
8. Me siento descansado		0	1	2	3
9. Me siento angustiado**		0	1	2	3
10. Me siento confortable***		0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo		0	1	2	3
12. Me siento nervioso		0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****		0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)		0	1	2	3
15. Estoy relajado		0	1	2	3
16. Me siento satisfecho		0	1	2	3
17. Estoy preocupado		0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****		0	1	2	3
19. Me siento alegre		0	1	2	3
20. En este momento me siento bien		0	1	2	3

Nº identificació	B5			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	B6			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	<u>3</u>
2. Me siento seguro	0	1	2	<u>3</u>
3. Estoy tenso	<u>0</u>	1	2	3
4. Estoy contrariado*	<u>0</u>	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	<u>3</u>
6. Me siento alterado	<u>0</u>	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	<u>1</u>	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	<u>3</u>
9. Me siento angustiado**	<u>0</u>	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	<u>2</u>	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	<u>3</u>
12. Me siento nervioso	<u>0</u>	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	<u>0</u>	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	<u>0</u>	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	<u>2</u>	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	<u>3</u>
17. Estoy preocupado	0	<u>1</u>	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	<u>0</u>	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	<u>2</u>	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	<u>3</u>

Nº identificació	B7			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1X	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2X	3
3. Estoy tenso	0	1X	2	3
4. Estoy contrariado*	0X	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2X	3
6. Me siento alterado	0	1X	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1X	2	3
8. Me siento descansado	0X	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1X	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2X	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2X	3
12. Me siento nervioso	0	1X	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1X	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1X	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2X	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2X	3
17. Estoy preocupado	0	1X	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1X	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2X	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2X	3

Nº identificació	B8			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	B9			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Annex 7: Test Escala Estrès Percebut durant exàmens alumnes no realitzen AF

Número identificació: A1

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4x

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4x

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4x

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2x 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2x 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0x 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4x

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0x 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4x

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0x 1 2 3 4

Número identificació: A2

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4 3

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4 1

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4 3

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4 3

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4 2

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4 3

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4 1

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4 2

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4 2

Número identificació: A3

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 **3** 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 **1** 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 **2** 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 **1** 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 **4**

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 **3** 4

7. En el último

mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 **3** 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 **3** 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 **2** 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 **2** 3 4

Número identificació: A4

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 **2** 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 **1** 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 **3** 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 **4**

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 **3** 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 **1** 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 **3** 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 **3** 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 **3** 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 **1** 2 3 4

Número identificació : A5

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 **3** 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 **3** 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 **4**

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 **2** 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 **1** 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 **4**

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 **1** 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 **3** 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 **3** 4

Número identificació: A6

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 **3** 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 **2** 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 **3** 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 **2** 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 **2** 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 **2** 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 **3** 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 **2** 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 **2** 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

Número identificació: A7

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

Número identificació: A8

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4 3

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4 1

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4 3

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4 3

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4 2

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4 3

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4 1

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4 2

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4 2

Número identificació : A9

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 **3** 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 **2** 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 **3** 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 **2** 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 **2** 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 **2** 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 **3** 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 **2** 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 **2** 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

Annex 8: Test Escala Estrès Percebut durant exàmens alumnes sí realitzen AF

Número identificació: B1

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

Número identificació: B2

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1x 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0x 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2x 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4x

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4x

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1x 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4x

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3x 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2x 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1x 2 3 4

Número identificació: B3

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

Número identificació: B4

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 **1** 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 **1** 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 **2** 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 **2** 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 **3** 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 **4**

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 **2** 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 **1** 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 **3** 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 **3** 4

Número identificació: B5

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

Número identificació: B6

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

Número identificació: B7

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2X 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2X 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2X 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3X 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3X 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2X 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3X 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3X 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1X 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1X 2 3 4

Número identificació: B8

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último

mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

Número identificació: B9

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

Annex 9: Test STAI sense exàmens alumnes no realitzen AF

Nº identificació	A1			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	A2			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	A3			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	A4			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	A5			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	A 6			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	A7			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	A 8			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	A 9			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Annex 10: Test STAI sense exàmens alumnes sí realitzen AF

Nº identificació	B1			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	B2			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	B3			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	B4			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	B5			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Nº identificació	B6			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	<u>3</u>
2. Me siento seguro	0	1	2	<u>3</u>
3. Estoy tenso	<u>0</u>	1	2	3
4. Estoy contrariado*	<u>0</u>	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	<u>3</u>
6. Me siento alterado	<u>0</u>	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	<u>1</u>	2	3
8. Me siento descansado	0	<u>1</u>	2	3
9. Me siento angustiado**	<u>0</u>	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	<u>2</u>	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	<u>3</u>
12. Me siento nervioso	<u>0</u>	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	<u>0</u>	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	<u>0</u>	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	<u>2</u>	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	<u>3</u>
17. Estoy preocupado	0	<u>1</u>	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	<u>0</u>	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	<u>3</u>
20. En este momento me siento bien	0	1	2	<u>3</u>

Nº identificació	B7			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	X
2. Me siento seguro	0	1	2	X
3. Estoy tenso	X	1	2	3
4. Estoy contrariado*	X	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	X	3
6. Me siento alterado	X	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	X	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	X
9. Me siento angustiado**	X	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	X
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	X
12. Me siento nervioso	0	X	2	3
13. Estoy desasosegado****	X	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	X	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	X
16. Me siento satisfecho	0	1	2	X
17. Estoy preocupado	0	X	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	X	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	X
20. En este momento me siento bien	0	1	2	X

Nº identificació	B8			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado				3
2. Me siento seguro				3
3. Estoy tenso	0			
4. Estoy contrariado*	0			
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)				3
6. Me siento alterado	0			
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras				3
8. Me siento descansado			2	
9. Me siento angustiado**	0			
10. Me siento confortable***			2	
11. Tengo confianza en mí mismo			2	
12. Me siento nervioso	0			
13. Estoy desasosegado****	0			
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0			
15. Estoy relajado				3
16. Me siento satisfecho				3
17. Estoy preocupado				3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****				3
19. Me siento alegre				3
20. En este momento me siento bien				3

Nº identificació	B9			
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado*	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado**	0	1	2	3
10. Me siento confortable***	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado****	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado*****	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

Annex 11: Test Escala Estrès Percebut sense exàmens alumnes no realitzen AF

A 1

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

A 2

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

1

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

1

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

2

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

2

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

3

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

2

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

3

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

2

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

1

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0

A 3

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 **1** 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 **1** 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 **4**

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 **1** 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 **3** 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 **3** 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 **2** 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 **2** 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 **1** 2 3 4

A 4

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

A 5

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 **2** 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 **2** 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 **2** 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 **1** 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 **1** 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 **2** 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 **2** 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 **2** 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 **2** 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 **1** 2 3 4

A 6

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 **1** 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 **1** 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 **3** 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 **3** 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 **1** 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 **3** 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 **4**

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

A 7

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

A 8

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

1

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

1

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

2

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

3

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

2

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

3

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

3

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

2

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0

A 9

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 **1** 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 **1** 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 **3** 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 **3** 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 **1** 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 **3 4**

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 **4**

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

Annex 12: Test Escala Estrès Percebut sense exàmens alumnes sí realitzen AF

B1

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

B2

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

B3

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

B4

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

B5

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

B6

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

B7

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4

B8

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

1

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

3

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

3

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

3

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0

B9

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

0 1 2 3 4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?

0 1 2 3 4

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

0 1 2 3 4

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

0 1 2 3 4

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?

0 1 2 3 4

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?

0 1 2 3 4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?

0 1 2 3 4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?

0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?

0 1 2 3 4