



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y  
ESTRÉS ACADEMICO EN LOS ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE LA PROVINCIA DE CHINCHA, 2022**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:  
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR:  
SARITA AZUCENA INJANTE BOLIVAR

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA

DOCENTE ASESOR:  
DR. GIORGIO ALEXANDER AQUIJE CARDENAS  
CÓDIGO ORCID N° 0000-0002-9450-671X

CHINCHA, 2023

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 20 de mayo del 2023

Dra. Susana Atúncar Deza  
Decana  
Facultad de Ciencias de la Salud

Presente. –

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarle e informar que la estudiante Sarita Azucena Injante Bolívar de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa académico de psicología, ha cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

TITULADO: "ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y ESTRÉS ACADEMICO  
EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA PROVINCIA DE  
CHINCHA, 2022"

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente, remito la presente constancia adjuntando mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Dr. Giorgio Alexander Aquije Cardenas

DNI N° 45593538

Código ORCID N° 0000-0002-9450-671X

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Sarita Azucena Injante Bolívar, identificado(a) con DNI N° 71458427, en mi condición de estudiante del programa de estudios de psicología, de la Facultad de Ciencias de la salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "Ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.



Sarita Azucena Injante Bolívar  
DNI N° 71458427



## **DEDICATORIA**

A mi familia por su apoyo  
incansable en el proceso de  
desarrollo personal y profesional

## **AGRADECIMIENTO**

A los participantes al estudio, por el apoyo en el desarrollo de la investigación, su colaboración ha sido vital para la conclusión de este proyecto.

A mis maestros por su entrega incansable por el desarrollo de conocimiento y el empuje para el logro de las metas académicas en el proceso de formación profesional.

A la Universidad Autónoma de Ica por cumplir la meta que iniciamos hace 5 años, las oportunidades académicas han sido una experiencia necesaria para el logro de esta investigación.

## **RESUMEN**

Se desarrollo el estudio con el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022.

Se aplico una metodología de tipo básica de nivel relación, de corte transversal con enfoque cuantitativo, utilizando dos cuestionarios validados para la medición independiente de cada una de las variables en una muestra de 384 estudiantes determinada mediante la fórmula de poblaciones infinitas mediante un muestreo probabilístico, obteniendo los siguientes resultados:

Se presente un nivel alto (47%) de estrés académico y un nivel leve de ansiedad (45%) ante los exámenes en los estudiantes evaluados. asimismo, se determinó que existe una relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre la ansiedad antes los exámenes y el estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha.

**Palabras claves:** Ansiedad ante los exámenes, estrés académico, universitarios, Chíncha.

## **ABSTRACT**

The study was developed with the objective of determining the relationship between academic stress and anxiety before exams in university students in the province of Chincha, 2022.

A basic type of relationship level methodology was applied, cross-sectional with a quantitative approach, using two validated questionnaires for the independent measurement of each of the variables in a sample of 384 students determined by the formula of infinite populations through probabilistic sampling, obtaining the following results:

There is a high level (47%) of academic stress and a mild level of anxiety (45%) before the exams in the students evaluated. It will be prolonged that there is a significant relationship ( $p < 0.05$ ) between anxiety before exams and academic stress in university students in the province of Chincha.

**Keywords:** Anxiety before exams, academic stress, university students, Chincha.

## INDICE GENERAL

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN.....	¡Error!
<b>Marcador no definido.</b>	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN .....	iii
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INDICE GENERAL.....	viii
INDICE DE TABLAS.....	x
INDICE DE FIGURAS.....	xii
I. INTRODUCCIÓN .....	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	14
2.1. Descripción del problema .....	14
2.2. Pregunta de investigación general.....	17
2.3. Preguntas de investigación específicas .....	17
2.4. Objetivo General.....	18
2.5. Objetivos específicos.....	18
2.6. Justificación e Importancia.....	18
2.7. Alcances y limitaciones.....	19
III. MARCO TEÓRICO .....	21
3.1. Antecedentes.....	21
3.2. Bases Teóricas .....	28
3.3. Marco conceptual .....	42
IV. METODOLOGÍA .....	44
4.1. Tipo y nivel de la investigación.....	44

4.2.	Diseño de Investigación.....	44
4.3.	Hipótesis general y específicas. ....	45
4.4.	Identificación de las variables. ....	45
4.5.	Matriz de operacionalización de variables .....	47
4.6.	Población – Muestra .....	49
4.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	49
4.8.	Técnicas de análisis y procesamiento de datos.....	52
V.	RESULTADOS .....	54
5.1.	Presentación de Resultados .....	54
5.2.	Interpretación de resultados .....	61
VI.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	63
6.1.	Análisis inferencial. ....	63
VII.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	68
7.1.	Comparación de resultados. ....	68
	CONCLUSIONES .....	70
	RECOMENDACIONES.....	71
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	72
	ANEXOS.....	78
	Anexo 01: Matriz de consistencia .....	79
	Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos .....	80
	Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición .....	82
	Anexo 4: Base de datos.....	83
	Anexo 5: Informe de Turnitin al 28% de similitud.....	84

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resultados de la variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022 .....	54
Tabla 2. Resultados de la dimensión emocionalidad de la variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022.....	55
Tabla 3. Resultados de la dimensión preocupaciones de variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022.....	56
Tabla 4. Resultados de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022.....	57
Tabla 5. Resultados de la dimensión estresores de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022.....	58
Tabla 6. Resultados de la dimensión síntomas de estrés de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022.....	59
Tabla 7. Resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022.....	60
Tabla 8. Prueba de normalidad Kolmogorov - Smirnov .....	63
Tabla 9. Relación entre la ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022.....	64
Tabla 10. Relación entre la ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022.....	65

Tabla 11. Relación entre la ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.....	66
Tabla 12. Relación entre la ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.....	67

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados de la variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022. ....	54
Figura 2. Resultados de la dimensión emocionalidad de la variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022.....	55
Figura 3. Resultados de la dimensión preocupaciones de variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022.....	56
Figura 4. Resultados de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022.....	57
Figura 5. Resultados de la dimensión estresores de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022.....	58
Figura 6. Resultados de la dimensión síntomas de estrés de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022.....	59
Figura 7. Resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022.....	60

## **I. INTRODUCCIÓN**

La ansiedad es tema muy en boga y la definen como reacción emocional que por herencia le corresponde al ser humano, porque muchas veces, las personas perciben algo que les hace pensar que han tenido un poco de la misma, a lo largo de sus vidas.

Para generar ansiedad no depende de traumas, situaciones de riesgo, sino que suele estar determinada, por varios casos de contexto que ejercen presiones que someten a personas en estados estresantes a lo largo de su vida (Beck y Clark, 2012)

En el caminar de nuestra vida tenemos desde pequeños a grandes que enfrentamos a muchos tipos de pruebas y exámenes, ya sea en la escuela o en el trabajo, esto muchas veces puede desencadenar en experiencias ansiosas, que al principio se tornan positivas porque pueden servir como resiliencia, pero no obstante esta ansiedad puede tener niveles altos que no va a permitir que las personas se desarrollen con rendimiento adecuado y es más aun cuando comienzan la etapa universitaria que es más exigente.

Este trabajo estudia la ansiedad, que las personas sienten frente a una situación en particular que les resulta muy relevante o de otra forma los compromete en la situación como es el examen en cuestión

El presente trabajo de investigación consta de 7 capítulos dedicados a como poder medir el nivel que causa la ansiedad ante los exámenes

En el primer capítulo trata la introducción propiamente dicha para dar una mayor información de todo el proyecto

El segundo capítulo encontramos el marco teórico de la investigación, donde la información del estado de arte se remonta a la información de revistas psicológicas, como también antecedentes de trabajos realizados a fines a la variable presentada; las bases teóricas del mismo nos orientan hacia un mejor

conocimiento de estudio de la variable y marco conceptual nos asegura la veracidad de los mismos.

En el tercer capítulo tenemos el planteamiento del problema de la presente investigación donde se realiza un consenso de la problemática, la realización del problema general y los problemas específicos, así como también la justificación del proyecto

En el cuarto capítulo encontramos los objetivos generales y los objetivos específicos, también algunos alcances relevantes concernientes al trabajo y las limitaciones que puedan haber sucedido en el camino de este proyecto.

En el quinto capítulo podemos vislumbrar a las hipótesis tanto general como las hipótesis específicas y las variables así como su “Operacionalización de las variables”

En el sexto capítulo se puede observar las estrategias metodológicas, que tipo de investigación, el diseño de la investigación, la población y muestra

En el séptimo capítulo analizamos e interpretamos los resultados, se realiza un análisis e interpretación de los resúmenes, así como también la conclusión y las recomendaciones pertinentes que sean relevante para este proyecto.

Para finalizar esta introducción comentarles que el presente trabajo nos mostrará el nivel de ansiedad, que las personas sienten frente de una situación en particular que les resulta muy relevante o de otra forma los compromete en la situación como es el examen en cuestión.

Este trabajo es de tipo de estudio no experimental y descriptivo, en la cual se utilizó la técnica de recojo de información y producción de datos, con el instrumento “Inventario de Auto evaluación frente a los exámenes”, propuesto por Bauermeister, Collazos y Spielberger (1982), nos propone 2 tipos de dimensiones específicas: “la emocionalidad” y “la preocupación”. Este

inventario posee 20 reactivos y las alternativas de respuesta son cuatro, del tipo Likert. Este cuestionario busca determinar el nivel de ansiedad ante en el caso de la toma de exámenes, tanto antes como después, aspecto que es de mucha importancia analizar, para buscar alternativas de solución que permitan mejorar esta variable y poder aplicarlas en los estudiantes de la misma universidad.

*Los autores.*

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción del problema

De los diferentes estudios que se han realizado, sobre la variable ansiedad se han considerado los más relevantes para mejor entendimiento.

Asimismo, Lazarus R. (1969) señala que el término ansiedad posee dos premisas: primero como una respuesta o reacción a experiencias, segundo, está considerado como una variable que interviene en medida de cualquier estado que puede presentarse como respuesta de condiciones determinadas.

Incluso Spielberger C. (1980) nos muestra esta variable como una emoción desagradable que se produce por tener un estímulo que es externo, el cual es considerado como individuo amenazador, haciendo cambios en nuestra fisiología y nuestra conducta.

Más aún Navas (1989) definen la variable ansiedad es como si fuera un estado emocional, así que hay una suerte de mezcla de conducta, reacción sentimental y fisiológica.

Heredia (2008), nos hace saber que un examen tiene peculiarmente tiene cuatro fases, pero también cada fase tiene distintos sentimientos, preocupaciones y afrontamientos.

Esas fases son: primero Anticipatoria (nace la preocupación); segundo Confrontación (enfrentamiento, estrés, emocionalidad sube y lo cognitivo es estable), tercero Espera (período de espera de resultados), cuarto los resultados (se conocen y la preocupación se inclina hacia los resultados obtenidos)

Piqueras, et al. (2008) nos vislumbra que la variable tiene una forma de desorden psicológico y fisiológico que se experimenta cuando se

anticipa o se intuye una situación que es amenazante, y que tenga está más o menos probabilidad.

Piemontesi y Heredia, (2011), por su parte buscaron relacionar el rendimiento académico y las estrategias de afrontamiento con las dimensiones de ansiedad y hallaron que la relación tradicional de ansiedad ante exámenes-rendimiento académico no es una simple relación lineal.

Asimismo, Piemontesi et al, (2014) dice que este modelo pluridimensional de ansiedad tiene solo las dimensiones preocupación y también emocionalidad, verbigracia, según la que esté más presente en cada individuo se incorporaran modos diferentes de afrontamiento.

Otero (2014) nos manifiesta que hay un desacuerdo que lleva en muchas ocasiones a emplear como sinónimos términos como 'angustia', 'estrés', etc. cuando más bien es imperativo aclarar qué se entiende por ansiedad.

Rojas, (2014) nos dice que el miedo y la ansiedad son dos cosas diferente si sigue desde un criterio cuantitativo, aquí la ansiedad pasa a ser una vivencia de temor ante algo difuso, vago, inconcreto, indefinido, que, a diferencia del miedo, tiene una referencia explícita.

También Diociaiuti, (2015) en otro estudio, manifiesta que algunos autores citados de su investigación no aclaran los mayores puntajes de las dimensiones de ansiedad ante exámenes, ni tampoco comunican distintas correlaciones lo que constituyo el objetivo de su estudio.

Elergonomista, (2015) nos indica que el estado de ansiedad son las consecuencias de la actividad de los múltiples sistemas orgánicos del cuerpo humano y sin duda es afectiva

De la Cruz, (2017) nos dice que la variable en mención proviene del lenguaje “Latín”: “anxietas”, significando respectivamente angustia o aflicción, debiéndose a una respuesta como emoción o también un conjunto-respuesta que abarca muchos aspectos.

La ansiedad ante los exámenes es un fenómeno ampliamente estudiado en el ámbito de la psicología y la educación, debido a su impacto en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. A nivel internacional, diversas investigaciones han demostrado que la ansiedad ante los exámenes puede generar consecuencias negativas, como dificultades de concentración, disminución de la autoconfianza y afectación en el rendimiento académico. En el ámbito nacional, Perú no es ajeno a este problema, ya que los estudios han evidenciado que los estudiantes universitarios experimentan niveles significativos de ansiedad ante los exámenes.

La región de Ica, en particular, alberga una importante población estudiantil universitaria. Sin embargo, existe una carencia de investigaciones específicas que aborden la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico en este contexto regional. El estrés académico, entendido como el conjunto de demandas y presiones que los estudiantes enfrentan en su entorno educativo, puede ser un factor determinante en el desarrollo de la ansiedad ante los exámenes.

La comprensión de esta relación en el contexto regional de Ica es esencial para brindar una atención más adecuada a los estudiantes universitarios, considerando los factores socioculturales y educativos propios de la región. Además, es fundamental conocer cómo se comparan los niveles de ansiedad ante los exámenes y el estrés académico en Ica con respecto a otros estudios a nivel nacional e

internacional, lo cual permitirá identificar posibles particularidades o similitudes.

Por lo tanto, la presente investigación tiene como objetivo principal analizar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico en los estudiantes universitarios de la región Ica, teniendo en cuenta las perspectivas internacionales, nacionales y regionales. Se buscará identificar los factores específicos que contribuyen a esta relación y sus implicaciones en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Los resultados de este estudio podrían tener implicaciones prácticas importantes, ya que permitirían el diseño de intervenciones y programas de apoyo psicológico adaptados a las necesidades de los estudiantes universitarios en la región de Ica y, potencialmente, a nivel nacional e internacional.

## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿Cuál es la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

### **P.E.1**

¿Cuál es la relación entre la ansiedad ante los exámenes y los estresores en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022?

### **P.E.2**

¿Cuál es la relación entre la ansiedad ante los exámenes y los síntomas al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022?

### **P.E.3**

¿Cuál es la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022?

#### **2.4. Objetivo General**

Determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022

#### **2.5. Objetivos específicos.**

##### **O.E.1**

Determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y los estresores en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022

##### **O.E.2**

Determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y los síntomas al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022

##### **O.E.3**

Determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022

#### **2.6. Justificación e Importancia**

##### **Justificación**

##### **Justificación teórica:**

Este trabajo es muy importante porque en él se realizará la medición del nivel de ansiedad ante en el caso de la toma de exámenes de finales de los estudiantes en la universidad de la provincia de Chincha, claro está que puede servir de soporte teórico para futuras investigaciones que requieran estudiar estas variables.

**Justificación practica:**

Este trabajo pretende a todas luces tratar de determinar en medida básica el nivel que puedan tener los estudiantes universitarios frente a los exámenes finales y los parámetros de estrés académico en esa etapa

**Justificación metodológica:**

El estudio se desarrolló bajo una metodología de nivel correlacional utilizando instrumentos estandarizados para las características de la muestra dicha información servirá como sustento para próximas investigaciones.

**Importancia**

El estudio es importante porque los resultados podrán ser utilizados para el planteamiento de alternativas de solución en relación a la mejora de los niveles de ansiedad en la etapa de evaluación en universitarios, asimismo servirá como antecedente para futuros estudios en la misma línea de estudio

**2.7. Alcances y limitaciones****Alcances**

El estudio se enfocó en analizar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico en estudiantes universitarios de la región Ica, lo que permitió obtener información específica sobre este grupo poblacional.

Se recopiló información mediante cuestionarios para obtener datos cuantitativos, lo que proporcionó una perspectiva más completa de la problemática.

Se realizó un muestreo representativo de estudiantes universitarios de diferentes carreras y universidades de la región Ica para obtener una muestra diversa y representativa de la población estudiantil.

Se consideraron factores socioculturales y educativos específicos de la región de Ica para comprender mejor los resultados y aplicarlos de manera más pertinente a este contexto particular.

### **Limitaciones**

La investigación se llevó a cabo únicamente en la región de Ica, por lo que los resultados y conclusiones obtenidos podrían no ser generalizables a otras regiones o contextos geográficos.

El estudio se basó en la autodeclaración de los estudiantes, lo que pudo estar sujeto a sesgos y errores de memoria o percepción.

La investigación se centró principalmente en la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico, sin profundizar en otros posibles factores que podrían influir en estos fenómenos, como factores familiares, sociales o de personalidad.

La disponibilidad y acceso a la población estudiantil para participar en el estudio pudieron ser limitados, lo que pudo afectar el tamaño de la muestra y la representatividad de los resultados.

El estudio no abordó intervenciones o programas específicos para el manejo de la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico, sino que se enfocó en el análisis de la relación entre estos fenómenos y la generación de recomendaciones generales.

### **III. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. Antecedentes**

##### **Antecedentes Internacionales**

En Argentina, Diociaiuti (2015) en su tesis “Ansiedad ante exámenes finales en estudiantes universitarios de primer año en la Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana”, Grado: Licenciado en Psicología, Universidad Abierta Interamericana, nos resume:

Según su análisis en los niveles de ansiedad por parte de su muestra seleccionada, se encontró un 36,67% de los participantes de 11 individuos que experimentó esta ansiedad frente a los exámenes de forma alta, y sólo un 13,33% de cuatro individuos experimentó ansiedad ante los exámenes de forma baja, estando en un examen final. Estos datos apoyan en la bibliografía que señala que los exámenes (entre varios factores) cuando son los primeros años de que está en una carrera pueden producir altos índices de ansiedad (Martín Monzón, 2007). También de las diferencias que fueron observables para las diferentes dimensiones de ansiedad ante los exámenes, solo para la muestra total, se observó una presencia diferente de la misma al considerarla por una de las distintas variables sociales y demográficas de donde se obtuvieron sus datos.

En Ecuador, Muñoz (2017) en su tesis “Niveles de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de Bachillerato” Grado: Licenciado en Psicología Clínica, Universidad de Cuenca, nos consensua:

Esta variable para este trabajo en consideración para los niveles de ansiedad, según la calificación de sistema del bachillerato, se mostró un valor preponderante comparado hacia otras calificaciones obtenidas de otros cursos donde se tuvo que aplicarse el instrumento teniendo como resultado valores significativos en el “área fisiológica” las cuales mostraron evidencias de sudoración de las manos y dolores en el

estómago que exponen varias condiciones orgánicas y el “área de preocupación” corrobora el nerviosismo ante la autoridad y ante la espera de los resultados del examen, por esta razón los resultados alcanzados no fueron alentadores pudiendo darse el caso, que su sistema educativo hace que el examen final no sea acumulativo y esto representa menos porcentaje en su nota final, evidenciando que tiene muchas oportunidades para obtener los puntajes necesarios y si no alcanzan la nota esperada existen otras maneras de que pasen y aprueben.

### **Antecedentes Nacionales**

En Perú, Herrera, (2017) en su tesis: “Programa Dominando la ansiedad para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios Lima 2017”. GRADO: Maestra en Psicología Educativa. Universidad Cesar Vallejo, presenta la siguiente conclusión relevante para este trabajo.

Lo relevante de este trabajo es que al realizar una prueba sobre ansiedad se halló un valor “p” significativo muy alto, que permitió consensuar que la ejecución del programa sí logró una disminución en el nivel de la preocupación ante estos exámenes, que se tomó a los estudiantes de la facultad de administración de la “Universidad Autónoma del Perú”, los datos obtenidos evidenciaron significativamente, pudiéndose afirmar que con un 95% de nivel de confianza esta aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” tuvo influencia en una baja de nivel de preocupación para los estudiantes del cuarto ciclo de administración de la “Universidad Autónoma del Perú”, antes de tomar los exámenes de los cursos.

Manrique et al. (2019) En su estudio de investigación su objetivo fue evaluar las propiedades del estrés académico psicométrica del inventario SISCO en una muestra peruana, se encuestó a 628 estudiantes de universidades estatales y privadas, con una edad

promedio de un estudiante normal, con un modelo estándar que evalúa las respuestas afectivas conductuales y cognitivas, y también un modelo de cinco factores principales de la personalidad, la apertura, la amabilidad, el neuroticismo, la extraversión y la responsabilidad. Los resultados probaron que no había diferencia entre el estrés académico en ambos sexos, que el uso del inventario SISCO era confiable y confirmó la existencia de asociaciones significativas con variables relacionadas. En las conclusiones se aclara que el uso del inventario es confiable y genera confiabilidad a los estudiantes de la muestra peruana. En mi opinión, el inventario es bueno, pero no al 100%, debe tener algunas fallas minuciosas, también recalco que el resultado me pareció de lo más común posible, ya que no hay diferencia entre el nivel de estrés entre chicos y chicas, en lo que si hay es entre las causas que generan su estrés.

Sandoval et al. (2021) Su estudio de investigación tuvo como objetivo evaluar con qué frecuencia se presenta la ansiedad y el estrés en estudiantes de medicina del departamento de Ayacucho, como también analizar los factores que se presentan y los cambios físicos como hábitos. La muestra que se uso fue de 284 mujeres, que contaban con una edad promedio de 22 años. El método de estudio fue transversal y fue realizado de manera virtual, con el uso del DASS-21, el cual evalúa los factores asociados con el estrés. Los resultados demostraron que el cursar menos años de estudio, ser católico y tener alguna enfermedad crónica se asocia comúnmente más con la ansiedad, como también que el no haber realizado actividad física, usar demasiadas redes sociales y haber tenido mala ingesta de alimentos provoco un gran aumento de estrés. En conclusión, en el tema de la pandemia el cursar un año educativo más temprano, el catolicismo y tener enfermedades crónicas provoco la mayor frecuencia de estrés en los estudiantes. En mis palabras, puedo decir que, si, normalmente el estar más atareados y sufrir de una enfermedad puede llevarte a estar ansioso o estresado.

Rojas (2018) En el estudio realizado el objetivo era determinar si las distintas percepciones del ambiente educativo tenía o conlleva relación con el rendimiento educativo de los universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, la muestra del estudio en la primera medición hecha en el 2014 era de 53 estudiantes, que después del seguimiento uno abandono la carrera, cinco incompletaron sus encuestas y otro rechazo realizarla, aparte de la medición presencial también hubo una medición virtual dirigida a trece estudiantes, en total 46 estudiantes fueron encuestados. El método utilizado fue el instrumento (DREEN) Dundee Ready Education Environment Measure, con un estudio longitudinal de dos mediciones en el 2014 y 2018, los resultados de las dos mediciones dieron a conocer que no hubo diferencia entre las medias del instrumento, no hubo ninguna asociación entre las distintas percepciones del ambiente educativo y las variaciones en el rendimiento académico y tampoco hubo ninguna asociación con la edad de los encuestados. En conclusión, no hubo relación entre las distintas percepciones de los estudiantes acerca de su ambiente de aprendizaje y desarrollo educativo con su rendimiento académico. En mi opinión, el espacio o lugar en el cual aprenden los estudiantes, tiene que ver mucho en su desarrollo académico, puesto que en él se pueden distraer o lo contrario.

De La Cruz (2017) en su tesis: "Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima". Grado de "Magíster en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud". Universidad Nacional Mayor De San Marcos nos describe:

En resumen nos dice que la definición de ansiedad según las diferentes investigaciones, se debe a sensaciones experimentadas por alguno de nosotros, sea en mayor o menor parte, claro está en cualquier momento de la vida.

Cuando se considera niveles que son moderados, se posibilita de manera creciente la motivación de poder actuar y enfrentarse a situaciones amenazantes, estudiando así más para un examen y nos mantiene alerta cuando verbigracia estamos hablando a un público.

De manera general la emoción, a, ayudado a sobre pasar situaciones, pero alcanzando un nivel más elevado, esta puede dar resultados adversos, impidiendo así enfrentar a la vida, paralizándonos y hasta a veces trastornándonos.

Este trabajo también nos informa que las últimas propuestas y adelantos sobre la ansiedad es constituir la posibilidad de poder diferenciarlas en “rasgo” y el “estado” de la misma.

El autor nos habla de una tendencia a la reacción emocional con estados de angustia o ansiosos, haciendo que resulte un patrón establecido de respuesta en la persona, al mismo tiempo nos dice que es de forma transitoria, limitada a cualquier situación que la pueda generar.

En Perú, Amoretti (2017), en su tesis: “Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa El Salvador”. Grado Académico de Licenciado en Psicología. Universidad Autónoma del Perú, describe lo siguiente:

Nos dice que en su trabajo concluyo que los alumnos del centro educativo donde realizo su investigación llamada “Cristo El Salvador” presentaba niveles promedios de ansiedad ante los exámenes, pero también se evidenciaba que la confianza la percibían como una negativa de ellos mismos, cuando se encontraban en una situación de evaluación, además también evidenciaban síntomas de desagrado, nervios y también un poco de tensión.

En Perú, Calixto C. (2017) en sus tesis “Ansiedad frente a los exámenes y modos de afrontamiento al estrés de estudiantes de dos facultades de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco” Grado académico de licenciado en Psicología. Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Nos dice en conclusión que su “factor de situaciones predomina en la ansiedad frente a los exámenes, en lo que respecta a la Facultad de Psicología y en la facultad de ciencias contables y financieras”. Quiere decirnos que algunos estudiantes de nivel secundario experimentaban múltiples niveles de ansiedad frente a las evaluaciones, porque estos experimentaban, en ocasiones resultados en negativo por ejemplo el bajo rendimiento académico, cuando obtienen de bajas calificaciones, o el abandono de universitario.

En Perú Núñez Á. (2018) en su tesis “Los niveles de ansiedad ante los exámenes y su relación con el rendimiento escolar en el área de matemática en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Francisco de Asís, Cusco – 2018” grado Licenciado en educación. Universidad San Pedro

Quien nos resume y concisa que “del 100 % de los estudiantes evaluados en la variable ansiedad del segundo grado de educación secundaria, el 4 % ha experimentado algún grado de ansiedad lo que lógicamente disminuye su posibilidad de tomar decisiones intelectuales y creativas, seguidamente se ha obteniendo el mayor el porcentaje en el grado normal con un 94% no tienen ansiedad y finalmente experimentaron una ansiedad severa solo el 1. % de los estudiantes”, observando este caso no da a conocer que también puede obtenerse valores de no data alta de ansiedad y es por esa razón que se coloca como muestra este trabajo.

En Perú Zapata F. (2015) en su tesis “Niveles de ansiedad ante los exámenes en una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2015”. Grado Licenciado en Psicología. Universidad Alas Peruanas

Concluye que utilizando el instrumento IDASE y realizando el análisis psicométrico del instrumento se obtuvo una buena validez y confiabilidad; los resultados que se midieron en el nivel de ansiedad arrojaron un 79% de los estudiantes que presentan un nivel bajo de ansiedad ante los exámenes y un 19% un nivel medio, solo el 2% de los estudiantes presentan un alto nivel de ansiedad y es por lo que el estudio nos indica que se debe buscar estrategias para ayudar a ese 2% de estudiantes; concluyendo que por la mayoría de estudiantes no presenta ansiedad ante los exámenes, no resultando un inconveniente en el periodo de exámenes y en su rendimiento académico.

### **Antecedentes Locales o regionales**

En Chíncha Marcos R. (2017) en sus tesis “Estrés en los docentes de la Institución educativa secundaria Colegio Cooperativo Mixto - Chíncha en el mes de abril de 2017” Grado académico Licenciado en Psicología. Universidad Autónoma de Ica.

Concluye que los docentes según los niveles de su variable estrés tendían a ser altos en un 60%, y justo una de las dimensiones que especifica de gran importancia para llegar a este porcentaje es la ansiedad con un 20%, también la presión con un 20% y el mal afrontamiento de los problemas un 20% con esto dedujo que la variable en forma social y demográfica no se presentaba en algunos docentes como problema de estrés, quedando así confirmado que puede ser un mal tipo de estrategia empleada por algunos profesores y por consiguiente no se estaban utilizando las medidas correctas en lo que concierne al mejoramiento de los posibles problemas que se habían planteado.

## **3.2. Bases Teóricas**

### **3.2.1. Ansiedad**

#### **3.2.1.1. Definición de ansiedad:**

En el desarrollo de esta Bases Teóricas del presente proyecto está dispuesto y ubicado desde lo más general a lo más específico:

Spielberger (1980) nos dice que la variable ansiedad se puede definir como una reacción de emociones desagradables, que es generada a través de un estímulo externo del individuo captándolo de manera amenazante, y su vez producir cambios ya sea de conducta y de manera fisiológica. A su vez, Spielberger (1980) menciona que varias personas entienden la situación de una evaluación o examen de manera desafiante y también generadora de la ansiedad, relacionando, que si fallan, pueden no llegar a cumplir sus metas.

Cía, (2002) explica detalladamente que nuestra parte cognitiva y el pensamiento funcionan para traten de regular, concebir o que se mantenga esta ansiedad. Algunas personas sienten y confunden episodios reales como amenazantes. Así se estimula el peligro y los recursos de afrontamiento.

Gándara y Fuertes (2002) manifiesta que si bien esta ansiedad que se siente a veces es como si fuera un sistema que nos alerta y también que se activa ante muchos episodios que podrían llamarse amenazantes, funciona también como protección que se activa cuando estamos ante ciertas circunstancias, para evitar cualquier tipo de riesgo, y así adecuadamente poder neutralizar, afrontar o asumir tal acontecimiento. Pero cuando sobrepasa de algunos límites, esta ansiedad va tomando forma de problema y nos afecta en la salud, además impide el bienestar, interfiriendo notablemente en la actividad social, laboral y también académica.

Belloch, (2009) nos manifiesta que observa a la ansiedad como si fuera difusora de las emociones orientándola principalmente hacia

un futuro de naturaleza cognitiva basándose en una estructura cognitiva y afectiva; por eso menciona que es muy utilizada en la psicología estando relacionada a puntos de vista como es la angustia: el miedo, el estrés y también la preocupación.

En este proyecto se ha realizado un recorrido por de los diferentes test psicológicos los cuales han sido confeccionado a lo largo de muchos años, para así escoger el mejor que se amolde a la variable expuesta; entre ellos tenemos: el cuestionario de Ansiedad de Beck, el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger y Díaz-Guerrero, el cuestionario de Valoración de Ansiedad de Hamilton, entre otros. Pero el más adecuado para este proyecto es el “Inventario de Auto evaluación ante a los exámenes” creado por Bauermeister, Collazo y Spielberger (1982).

Diociaiuti M (2015), nos expone en el marco teórico la información siguiente: Las problemáticas de la ansiedad, son a nivel global, sabiendo que una característica de la humanidad es justamente la ansiedad. Este tipo de manifestación puede explicarse con diversas teorías a partir de ellas nacen las teorías cognitivas y psicoanalíticas.

Según Valero Aguayo (1999), alguno de los problemas a tribuidos a la ansiedad puesta frente/ante los exámenes son habituales porque vienen identificados junto con problemas de emoción personal y también problemas en alguna técnica de estudio.

Bertoglia R. (2005), nos dice del punto de vista de educación que el problema ante los exámenes siempre radica en angustia van desde un control hacia un descontrol que va haciéndose inmanejable pudiendo bloquear la forma de expresar los conocimientos.

Esta ansiedad que se da ante los exámenes se puede observar como si fuera un rasgo en una situación cualquiera. O también se

puede caracterizar por una alta preocupación y una alta reacción fisiológica frente a situaciones de evaluación como diaria, Piemontesi (2012).

Según otros autores, las características serían, una anticipación por sentirse fracasados, algunas formas de causas negativas o valorarse en forma negativa y haber perdido algo muy esperado.

También Asghari (2012) asegura que la ansiedad ante los exámenes es una reacción de emociones fuertes que puede tener un individuo y antes o durante el examen y podemos agregar también que esperando los resultados se genere la angustia.

Heredia (2009), nos menciona cuatro fases de ansiedad con los exámenes, la anticipatoria donde uno se prepara, la de confrontación dando el examen, la de espera y la de resultados las dos primeras generan la variable ansiedad ante los exámenes.

Stöber y Pekrun, (2004) nos señalan que son dos los conceptos hallados que son muy importantes en una investigación con variables de ansiedad ante los exámenes, la primera excepción es la de “ansiedad estado” y la “ansiedad rasgo” en la personalidad y la segunda excepción es la de dos dimensiones emocionalidad y preocupación.

De la primera excepción tenemos la ansiedad de rasgo y ansiedad de estado que se fue desglosando de un rasgo específico de una situación cualquiera como referencia a “una característica personal que se activa selectivamente en ciertas situaciones y promueve la aparición de un estado ansioso intenso”. Furlan, (2006).

Estas dimensiones mencionadas se pueden definir como: emocionalidad se refiere a la percepción de sí mismo partiendo del

estado afectivo para generar angustia y la preocupación se refiere a cuanta atención focalices de entre los pensamientos irrelevantes en un examen.

Stöber (2004), dice que la ansiedad ante las evaluaciones tiene cuatro dimensiones definidas: la emocionalidad, la preocupación, la falta de confianza (de dar un examen) y la interferencia afectada por pensamientos inadecuados que generan distracción y bloquea el conocimiento.

Asghari (2012), afirma: cuando más importancia pone el sistema educativo para el caso de los exámenes, es una de las principales vías de evaluación, se incrementará también el refuerzo de las aperturas que hacia su interior conduce este caso académicamente.

Teniendo en cuenta lo que nos quiere decir el autor es que la carga de angustia de algunos alumnos que lideran en niveles altos, es tal la carga de ansiedad en ellos que al contrario no llegan a cubrir todas las potencialidades que en un momento se propusieron. Cuando los estudiantes se ven en la experiencia de toma de un examen, esta toma forma no placentera y estresante por más de que su autoestima y motivación estén correctas, por eso comúnmente se puede observar que hay estudiantes que por más que se esfuerzan en las tareas dan como resultado notas bajas y por consiguiente se siente angustiados y avergonzados.

Furlan (2006), nos brinda la información sobre esta determinada evaluación de la ansiedad ante a los exámenes donde se realizó una profunda evaluación de la bibliografía, se trató de hallar entre otras cosas la identificación de todo instrumento que cuente la historia de casos elaborados en evaluación sobre ansiedad ante en el caso de la toma de exámenes.

Para el autor los hallazgos que influyen en la ansiedad para el caso de exámenes sobre todo en la parte académica cognitiva son aquellos que más dificultades poseen en prepararse para un examen y nos dice que para estandarizar estas mediciones en la variable se ha realizado varios instrumentos de investigación en esta área y son más menos que del año 2000 que la definiciones e indicadores de ansiedad han ido tomando forma y hoy se encuentran en diferentes instrumentos psicológicos.

Teniendo en cuenta todo lo ya investigado se puede resumir que hay una fuerte distinción entre “rasgo” y “estado” que luego pasaría a llamarse de manera más refinada como “rasgo específico-situacional”, para expresar de alguna manera esta situación personal que ocurre en ciertos momentos y genera la aparición de estados de angustia. Entonces la ansiedad ante en el caso de la toma de exámenes se puede definir como uno de los rasgos específicos en una situación especial, claro está que cuando se tenga altas preocupaciones antes de un examen o evaluación.

Los autores mencionados nos dejan varios aspectos que deducir por ejemplo anticiparse al fracaso, pensar negativamente y tener un autoestima negativa puede cambiar de sobre manera el beneficio esperado; si se conoce de manera anticipada el nivel que tienen de ansiedad los estudiantes sería de suma importancia, porque ayudaría a mejorar su calidad formativa de aprendizaje y se podrían realizar la preguntas adecuadas en los tipos de exámenes o evaluaciones para no tener gran carga de angustia dentro de los estudiantes de una institución educativa o universidad.

Bulacio (2010) define que la ansiedad es un fenómeno propio del ser humano y conforma la más común de las emociones básicas. La misma que permite a la persona percibir y anticipar ciertas situaciones como amenazantes o peligrosas, activando al ser

humano la lucha o huida, de forma que haga lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo o afrontarlo adecuadamente.

### **3.2.1.2. Modelos de teoría de ansiedad frente a los exámenes**

Existen varios modelos teóricos que pretenden explicar la ansiedad frente a los exámenes.

Uno de los primeros es el modelo motivacional o de los impulsos basado en la teoría de Hull del aprendizaje. Según este modelo 20 (Spense y Spense, 1980) señalan que alguna reacción emocional y alta forma de excitación se puede manifestar en múltiples diferencias que existen en aquellos sujetos que tienen baja y alta ansiedad justo al presentarse el aprendizaje y también las evaluaciones.

Sarason, (1990) nos afirma que el conjunto de conocimientos o modelos de dificultad cognitiva que en varios de los casos son por la atención y en otros casos son por poca habilidad. Esta ansiedad inmutablemente incide sobre la realización, centrándose en la atención no así en el trabajo de lo que es específicamente el examen, más bien se siente una especie de desprecio y al no poder tener concentración no pueden aprobar la evaluación en el momento o también lo que sucede es que en ese instante se puede descubrir que no tenido una buena estrategia de estudio y solo le queda echarse culpa a sí mismo.

Carver y Scheier, (1988) nos muestran la “teoría de la autorregulación” que se consideró como una de las diferencias básicas entre muchas personas que puedan tener ansiedad frente a las evaluaciones o a los test y por otro lado también los que no se preocupan mantienen una especie confianza y pueden ser aciertos en las preguntas al azar, a pesar de tener ansiedad; a esta situación la consideraron que pueden moldeables a través las terapias psicológicas de tipo cognitivo.

Covington, (1992) con su “teoría del modelo del propio mérito” señala que las personas con ansiedad frente a las evaluaciones exponen un tipo muestra desde su mala competencia sin resiliencia por una baja autoestima; debiéndose a experiencias con evaluación no placentera dentro del hogar o en instituciones educativas en los primeros años de vida estudiantil.

Spielberger, (1972) en estos años ya nos hablaba de “los modelos del proceso transaccional” para dimensión de la preocupación y también de todos los componentes de la dimensión emocional; estos en forma conjunta nos dan la experiencia de una ansiedad en este caso frente a los exámenes; si se consideraba que al presentarse una forma de evaluación, surgía como acción múlti-dinámica la inclinación hacia una alta ansiedad de rasgo junto a una presentación de un examen que se puede dar con miedo, resultaba un estado de ansiedad de nivel alto. Este modelo transaccional hace notar la ansiedad frente a los exámenes más aún a todo el conjunto de conocimientos previos a la socialización, sumando con ello inadecuadas experiencias de fracaso en las primeras situaciones de evaluaciones o exámenes

### **3.2.1.3. Teoría de las tres dimensiones**

Según la teoría Lang (como se citó Cano, 1999) definió a la ansiedad como un triple sistema de respuesta, que se manifiesta a nivel (cognitivo, fisiológico y motor o conductual) que pueden ser contrarios. Estos tres sistemas, regula gados por normas diferentes, dan lugar a perfiles de respuesta diferenciales, los cuales será necesario evaluar por separado para, posteriormente, elegir el método de tratamiento más adecuado. Finalmente, en la actualidad, la teoría tridimensional de la ansiedad continúa siendo aplicada en el ámbito clínico, de la salud y en ámbito escolar, lo que denota su actualidad, relevancia y practicidad.

**Nivel cognitivo subjetivo:** Se hace referencia a la experiencia; que se manifiestan en sentimientos de malestar, preocupación, hipervigilancia, tensión, miedo, inseguridad, sensación de pérdida de control, dificultad para decidir, presencia de pensamientos negativos.

**Nivel fisiológico:** Se refieren a los cambios corporales; se revela a través de la activación de diferentes sistemas, principalmente el Sistema Nervioso Autónomo y el Sistema Nervioso Motor, además se activan otros como el Sistema Nervioso Central, el Sistema Endocrino.

**Nivel motor:** Son conductas claramente observables se presenta como: hiperactividad, movimientos repetitivos, dificultades para la comunicación (tartamudez) y un aumento del consumo de muchos alimentos o algunas sustancias dudosas que los conducen a actuar de determinada manera.

#### **3.2.1.4. Escala de ansiedad ante exámenes (IDASE)**

Valero, (1999) nos dice que toda escala creada para realizar la evaluación de la ansiedad ante los exámenes va a incidir siempre en todos los rasgos, características o cualidades de manera general en las personas que se demarca la ansiedad, y también de manera más específica en las cualidades cognitivas como son: la preocupación y/o la emocionalidad. El IDASE escala de la ansiedad, tiene 20 ítems, es considerado el más frecuente en consulta para medir “la ansiedad ante los exámenes”, dando evidencia de una alta fiabilidad y también valides, tiene dos componentes de manera general como dimensiones para medir la ansiedad producida por exámenes como se menciona más adelante.

Primero la emocionalidad corresponde a todo lo fisiológico, de la parte afectiva donde se tienen en cuenta los sentimientos

desagradables como el nerviosismo o la tensión. La emoción es una reacción psico-biológica de la persona ante un conjunto de sucesos o fenómenos que influyen por encima de su conducta o su comportamiento.

En segundo lugar, la preocupación es una dimensión del tipo cognoscitivo, conformado por pensamientos de personas con ego muy elevado y sin importancia para las situaciones que se orientan a tareas por realizar, reflejando expectativas que son negativas por parte de uno mismo, de la situación y de la consecuencia. Por ello vivir preocupado por el futuro no permite vivir plenamente lo que está pasando en el presente y opaca las experiencias actuales; porque es una condición que dispersa la atención y hace ver las cosas desde una perspectiva pesimista.

#### **3.2.1.5. Causas que tiene la ansiedad ante exámenes sobre el aprendizaje y el rendimiento académico según Papalia**

Papalia (2005) en donde considero que existen múltiples variables que producen la ansiedad en los alumnos frente a un examen añade Spielberg (1980) que todas estas manifestaciones afectan en las tareas, cuales se mencionan a continuación:

**Factores relacionados con el medio ambiente.** Tales como: aula desconocida, aspecto de los examinadores, tipo de instrucciones, ruido y calor medioambiental, tiempo disponible, etc., también inciden sobre los sujetos aumentando o disminuyendo su nivel de ansiedad.

**Según la importancia de la prueba.** No causa la misma ansiedad un control rutinario, o una prueba parcial con posibilidades de recuperación, que un examen final que implica aprobar o suspender la asignatura y conlleva pasar al curso siguiente o repetir. Cuando el

examen es el último de una oposición y el examinando se juega una plaza, la dosis de ansiedad puede ser muy elevada.

**Nivel psicológico.** En donde se experimenta una imposibilidad de actuar, tomar decisiones, expresarse uno mismo como así también manejar la situación cotidiana.

Algunos efectos de la ansiedad ante exámenes se han determinado se han determinado en niveles siguientes:

**a) Nivel fisiológico.** Encontramos reacciones como taquicardias, tensiones musculares, las náuseas, resequedad de boca o sudoración. Un ejemplo son molestias que atacan al estómago, así como dificultades en el aparato respiratorio, resequedad en boca, mareos y cefaleas.

**b) Nivel cognitivo:** aquí entran los pensamientos negativos, como el “no podré, soy un inútil” ejemplo: preocupación, temor e inseguridad, dificultad para decir pensamientos negativos sobre uno mismo pensamiento negativo sobre una actuación ante los otros.

**c) Nivel motor u observable:** Evitación de situaciones tímidas, fumar, comer o beber por exceso, intranquilidad motora (movimientos repetitivos), ir de un lugar para el otro, sin una finalidad concreta, tartamudear.

#### **3.2.1.6. Los tipos de la variable ansiedad según Beck:**

Beck (como se citó en Cía, 2002) propusieron que determinados esquemas automáticos son comunes la ansiedad normal y juegan un papel importante en el desarrollo y de la ansiedad patológica, los tipos de ansiedad se dividen en dos formas.

**Ansiedad Normal.** Es aquella que experimenta toda persona frente a una situación no acostumbrada o estresante y es creada por la propia persona cuando enfrenta situaciones de autorrealización. Por

lo tanto, ha sido denominada Ansiedad Motivadora y comprende al estado de preocupación que vive la persona hasta lograr su objetivo.

**Ansiedad Patológica.** Es aquella ansiedad que representa una respuesta exagerada frente a la situación estresante e incluso se presenta sin estímulo presente en el “aquí y ahora”. Denominado Ansiedad Perturbadora que va acompañado de trastornos fisiológicos en todas las áreas (aparatos y sistemas) somático muscular (tensión), somático sensorial (parestesias, dolorosas), cardiovascular, respiratorio, gastrointestinal, genitourinario y autonómico (sistemas nerviosos vegetativo). Finalmente, este estado perturba las funciones cognitivas. Es por lo que la persona posiblemente posee rasgos específicos de tolerancia o predisposición para responder de determinada manera ante una serie de circunstancias.

### **3.2.1.7. Manifestaciones de la ansiedad**

#### **a) Ansiedad antes del examen**

En este caso la ansiedad puede aparecer cuando se fija la fecha para tomar la evaluación y según se va acercando la fecha se va incrementando en mayor grado. Algunos estudiantes empiezan a sentir ansiedad solo con recordar algunos exámenes anteriores y verbalizan “es demasiada materia para mí”, “seguro que otros se han preparado mejor que yo” etc. Esta ansiedad se mantiene sin afectar al cuerpo (Bausela, 2005).

Otro momento es horas antes del examen hasta que se da el mismo; aquí es donde incide la más alta intensidad de ansiedad dando énfasis en las situaciones cognitivas como también fisiológicas que dan paso e incluyen temblores, etc. (Benedicto y Botella, 1992).

#### **b) Ansiedad durante el examen**

La variable en este momento se determina través de como el estudiante se ha desempeñado en su etapa anterior. Durante el examen se convergen 3 planos: cognitivo, motriz y fisiológico; los procesamientos negativos se incrementan. Sí se contesta las primeras preguntas y es capaz de contestarlas, su estado de ansiedad se verá reducido, lo que conllevará una disminución de su preocupación. (Bausela, 2005).

### **c) Después del examen**

Después de terminado el examen, la variable todavía puede seguir incidiendo en el estudiante, aunque en proporción baja ya en esta etapa se puede observar los pensamientos negativos como: “debería haber escrito esto en lugar de otro”, “me fue fatal”.

Estos son pensamientos que actúan mecanismos de defensa puede ser un factor negativo para el estudiante al debilitar su autoestima, por ello causa depresión y otros sentimientos. (Barriga, 1994).

Realizando todo análisis de conceptos teóricos que conlleva a nutrir el conocimiento sobre la variable a estudiarse, a continuación, se describe el Marco Conceptual.

## **3.2.2. Estrés académico**

### **3.2.2.1. Definición:**

Según Sánchez et al. (2020), el estrés académico se refiere a la respuesta negativa y desadaptativa que experimentan los estudiantes debido a la excesiva carga y presiones académicas.

Martínez y Jiménez (2018) definen el estrés académico como la tensión psicológica y emocional que surge de las exigencias del

entorno académico, como la carga de trabajo, las expectativas de rendimiento y la presión temporal.

Según Rodríguez y Fernández (2019), el estrés académico implica una respuesta de tensión y malestar psicológico que surge cuando los estudiantes se enfrentan a demandas académicas desafiantes que perciben como amenazantes o difíciles de afrontar.

González y Navarro (2017) describen el estrés académico como una respuesta fisiológica, cognitiva y emocional que surge debido a la percepción de sobrecarga de tareas, falta de control y elevadas demandas académicas.

Pérez et al. (2016) definen el estrés académico como un estado de tensión psicológica y emocional que se produce ante situaciones académicas percibidas como amenazantes o desafiantes, y que puede tener efectos negativos en el bienestar y el rendimiento del estudiante.

### **Teorías relacionadas al estrés académico**

La teoría relacionada al estrés académico involucra varios componentes que ayudan a comprender y explicar este fenómeno. A continuación, se mencionan algunos de los componentes clave:

**Estresores académicos:** Son los factores o situaciones específicas en el entorno académico que generan estrés. Estos pueden incluir la carga de trabajo, la presión de los exámenes, las expectativas de rendimiento, la competencia con otros estudiantes, la falta de tiempo y la dificultad del material académico.

**Evaluación cognitiva:** Se refiere a cómo los estudiantes perciben e interpretan los estresores académicos. La evaluación cognitiva implica la valoración subjetiva de la importancia, la amenaza y la capacidad de afrontamiento frente a los desafíos académicos. Las percepciones y creencias de los estudiantes sobre su capacidad para hacer frente a las demandas académicas pueden influir en el nivel de estrés experimentado.

**Respuesta fisiológica:** El estrés académico puede desencadenar una serie de respuestas fisiológicas en el cuerpo, como la liberación de hormonas del estrés (por ejemplo, cortisol), aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular y cambios en la respiración. Estas respuestas fisiológicas son parte de la reacción de lucha o huida del organismo frente a situaciones estresantes.

**Respuesta emocional:** El estrés académico puede desencadenar una variedad de emociones negativas, como ansiedad, frustración, irritabilidad, tristeza y miedo. Estas emociones pueden afectar el bienestar emocional de los estudiantes y su capacidad para concentrarse, tomar decisiones y enfrentar eficazmente los desafíos académicos.

**Consecuencias académicas y psicológicas:** El estrés académico puede tener diversas consecuencias en el rendimiento académico, como dificultades en el estudio, disminución de la concentración y problemas de memoria. Además, el estrés académico puede afectar el bienestar psicológico de los estudiantes, aumentando el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión.

Estos componentes proporcionan un marco teórico para comprender el estrés académico y sus implicaciones en el rendimiento y bienestar de los estudiantes. Es importante considerar estos componentes al investigar y abordar el estrés académico en contextos educativos.

### **3.3. Marco conceptual**

**Estrés académico:** Se refiere al nivel de presión y tensión experimentado por los estudiantes debido a las demandas y expectativas académicas, como plazos de entrega, exámenes y altas cargas de trabajo.

**Ansiedad ante los exámenes:** Es la respuesta emocional de aprehensión y preocupación intensa experimentada antes, durante o después de un examen. Puede manifestarse a través de síntomas físicos y cognitivos, como nerviosismo, dificultad para concentrarse y miedo al fracaso.

**Perfeccionismo:** Es una tendencia a establecer estándares extremadamente altos y exigentes para uno mismo. Los estudiantes perfeccionistas pueden experimentar un estrés adicional debido a su temor a cometer errores y su búsqueda constante de la excelencia académica.

**Procrastinación:** Se refiere a la tendencia a posponer o retrasar tareas importantes. La procrastinación puede aumentar el estrés académico, ya que los estudiantes se sienten abrumados por la acumulación de trabajo y la falta de tiempo para completarlo.

**Síndrome del impostor:** Es la sensación de que el éxito académico obtenido se debe a la suerte o a un error, en lugar de a las propias habilidades y esfuerzos. Los estudiantes que experimentan este

síndrome pueden sentirse constantemente ansiosos y temerosos de ser descubiertos como "fraudes".

**Agotamiento:** Se refiere a una sensación de agotamiento físico, mental y emocional causada por el estrés académico crónico. Los estudiantes pueden experimentar una disminución de la motivación, dificultades para concentrarse y una sensación general de desgaste.

**Autoeficacia:** Es la creencia en las propias habilidades para enfrentar y tener éxito en situaciones académicas desafiantes. Una alta autoeficacia puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad ante los exámenes, ya que los estudiantes confían en su capacidad para superar las dificultades.

**Apoyo social:** Se refiere al respaldo emocional y práctico proporcionado por amigos, familiares y compañeros de estudio. Un buen sistema de apoyo social puede ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico y la ansiedad, brindándoles un espacio para compartir preocupaciones y recibir orientación.

**Técnicas de relajación:** Son estrategias como la respiración profunda, la meditación y el ejercicio físico, que ayudan a reducir la tensión y promover la relajación. Las técnicas de relajación pueden ser útiles para aliviar la ansiedad antes de los exámenes y mejorar el bienestar general.

**Intervenciones psicológicas:** Son enfoques terapéuticos diseñados para abordar el estrés académico y la ansiedad. Estas intervenciones pueden incluir terapia cognitivo-conductual, entrenamiento en habilidades de afrontamiento y asesoramiento psicológico individual o grupal.

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipo y nivel de la investigación.**

De acuerdo a Hernández (2014) existen dos tipos de investigación: la básica y la aplicada. Estas se diferencian por las propiedades que contienen para aportar a la ciencia, siendo la investigación básica, necesaria para la obtención de información para la ampliación del conocimiento académico.

Es por esta razón la investigación presente posee en virtud de su orientación a la medición de la variable, que es una investigación básica porque su medición implicará ampliar el conocimiento en torno al nivel de ansiedad que presentan los estudiantes de la Universidad Autónoma de Ica

Según Muñoz, C. (2015) nos exhorta a precisar un enfoque de una investigación para utilizarlo en una tesis, siempre y cuando pueda precisarse si se trata de una investigación hipotético-deductiva, empírico-inductiva, racionalista-deductiva, cualitativa, cuantitativa, mixta, explicativa, descriptiva, aplicada, correlacional, etcétera (p.81)

Según Muñoz, C. (2015) no solo hay que enmarcarse en una sola metodología de investigación, según cual sea el tema de estudio, se puede utilizar metodologías variadas, con tal que no comprometa un desarrollo normal de la investigación. Es preferible que los métodos empleados sean de la misma área de estudios, pero no hay ninguna limitante para utilizar métodos de disciplinas afines e incluso no relacionadas. (p.142)

### **4.2. Diseño de Investigación**

Esta investigación tiene diseño no experimental, descriptivo, transversal ya que recolecta datos en un solo momento (Hernández et al, 2014)

Según Muñoz C. (2015) nos dice que los métodos, las técnicas y los procedimientos que utilizarán en la propia investigación. Pueden ser la

parte más importante de todo el proyecto de tesis, ya que se obliga a que el alumno establezca un planteamiento metodológico formal de su investigación, aunque sólo sea tentativo y de carácter general. Por esta razón esta investigación tiene diseño no experimental.

#### **4.3. Hipótesis general y específicas.**

##### **4.3.1. Hipótesis general**

Existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022

##### **4.3.2. Hipótesis específicas.**

###### **H.E.1**

Existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y los estresores en los estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022

###### **H.E.2**

Existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y los síntomas al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022

###### **H.E.3**

Existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y el afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022

#### **4.4. Identificación de las variables.**

##### **Variable 1:**

Ansiedad ante los exámenes

##### **Dimensiones:**

- D.1: Emocionalidad
- D.2: Preocupaciones

**Variable 2:**

Estrés académico

**Dimensiones:**

- D.1: Estresores
- D.2: Síntomas de estrés
- D.3.: Estrategias de afrontamiento

#### 4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Ansiedad ante los exámenes	D.1: Emocionalidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentimientos de displacer: nerviosismo</li> <li>- Sentimientos de Angustia:</li> <li>- Tensión y pánico: Sudoración, Frecuencia Cardíaca</li> </ul>	<p>1: Me siento confiado(a) y tranquilo(a) mientras contesto los exámenes.            2: Mientras contesto los exámenes finales me siento inquieto(a) y perturbado(a).            8: Me siento muy agitado(a) mientras contesto un examen importante.            9: Aun estando preparado(a) para un examen me siento angustiado(a) por el mismo.            10: Empiezo a sentirme muy inquieto(a) justo antes de recibir el resultado de un examen.            11: Durante los exámenes siento mucha tensión.            12: Quisiera que los exámenes no me afectarán tanto.            15: Me coge fuerte el pánico cuando rindo un examen importante.            16: Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.            18: Siento que el corazón me late muy rápidamente durante los exámenes importantes.</p>		<p><b>Alto</b></p> <p><b>Medio</b></p> <p><b>Bajo</b></p>	Ordinal
	D.2: Preocupación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confusiones</li> <li>- Ideas negativas</li> <li>- Preocupación por resultados de derrota</li> </ul>	<p>3: El pensar en la calificación que pueda obtener en un curso interfiere con mi trabajo en los exámenes.            4: Me paraliza el miedo en los exámenes finales.            5: Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.            6: Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo.            7: El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.            13: Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso(a) que siento malestar en el estómago.            14: Me parece que estoy en contra de mí mismo(a) mientras contesto exámenes importantes.            17: Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.            19: Tan pronto como termino un examen, trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.            20: Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvida datos que estoy seguro que sé</p>			

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
<b>Estrés académico</b>	<b>D.1:</b> Estrés	Conjunto de estímulos que generan estrés académico	1,2,3,4 5,6,7	Puede ser: Ordinal, nominal, de razón o intervalo, según el tipo de instrumento de medición	Nivel leve de estrés Nivel moderado de estrés Nivel severo de estrés	0 a 33% Nivel leve de estrés
	<b>D.2:</b> Síntomas de estrés	Indicadores que evidencian la presencia de estrés académico	8,9,10,11,12 13,14			34% a 66% Nivel moderado de estrés
	<b>D.3:</b> Afrontamiento al estrés.	Recursos que el estudiante emplea para hacer frente al estrés académico	15,16,17,18 19,20,21			57% a 100% Nivel severo de estrés

#### **4.6. Población – Muestra**

##### **Población.**

Según los autores (Hernández, Fernández y Baptista, 2010) “La población o universo es la suma de conjunto de todos los elementos que evidencian características en común, observados en un lugar y en una situación determinada donde tiene lugar la investigación”.

La población de esta investigación está constituida por los estudiantes universitarios de la provincia de Chincha en el periodo 2022.

##### **Muestra.**

La muestra del estudio al ser la población sin número o infinito se infiere un tamaño de 384 estudiantes universitarios.

##### **Muestreo.**

El muestreo aplicado fue el probabilístico mediante la fórmula de poblaciones infinitas la cual se detalla a continuación:

#### **4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información.**

##### **Técnica**

La técnica utilizada fue la encuesta, mediante la aplicación de instrumentos psicométricos se procederá a medir las características de las variables de estudio.

##### **Instrumento.**

Valderrama, (2015) son todos los medios materiales que emplean el investigador para recoger y almacenar la información.

Para recoger la información de este trabajo de investigación en los estudiantes del primer año de la universidad Autónoma de ICA, la técnica empleada fue la encuesta y el instrumento “Inventario de

Autoevaluación ante los exámenes IDASE que incluye 20 reactivos con respuesta tipo Likert, tomado de las investigaciones del inventario de Autoevaluación ante los exámenes desarrollado por Spielberge, Bauermeister y Collazos en Puerto Rico, comparado y adaptado por 4 Doctores en Psicología Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho (2001) en su trabajo “Características Psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad Ante Exámenes” para la “Revista de actualización profesional del Colegio de Psicólogos del Perú”, habiendo pasado buenos índices de validez y confiabilidad; está dividido en dos dimensiones:

1. La emocionalidad se mide con los reactivos de número: (1, 2, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16 y 18).

2. La preocupación se mide con los reactivos de número: (3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 17, 19 y 20).

Las preguntas con respuesta tipo Likert tienen las opciones “Casi Nunca”, “Algunas Veces”, “Frecuentemente” y “Casi Siempre” de fácil entendimiento; teniendo una calificación del primer ítem de manera contraria a los otros 19 (4 puntos para la opción = A, 3 para la opción = B, 2 para la opción = C y 1 para la opción = D); los demás son al contrario (1 punto para la opción = A, 2 para la opción = B, 3 para la opción = C y 4 para la opción = D).

Asimismo, se determinó la medición del estrés académico mediante el Inventario Sisco-21 el cual tiene validación en Perú para una muestra de estudiantes chinchanos, este instrumento esta conformado por 21 reactivos organizados en 3 dimensiones (Estrés, síntomas de estrés, Estrategias de afrontamiento).

Siendo el cuestionario tomado en las aulas y justo antes de los exámenes de matemáticas para ser más efectivo la toma, teniendo duración de 10 minutos, sin ningún contratiempo.

**Nombre :** Inventario Sistemico cognitivista para el estudio del estrés académico

**Abreviatura :** SISCO SV-21

**Autor :** Arturo Barraza Macías

**Año :** 2005

**Objetivo :** Evaluación del estrés académico

**Estructura :** Compuesto por 21 ítems que miden 3 dimensiones estresoras.

**Respuesta :** Tipo Likert

**Dimensiones:** Estresores, Síntomas y Estrategias

**Administración:** Autoadministrado

**Duración:** Sin límite de tiempo

**Población objetivo:** Estudiantes de secundaria y superior

**Calificación e interpretación:**

La calificación se efectúa de 0 a 5, puntuando con cero puntos cuando la persona marca “Nunca”, con un punto cuando marca “Casi nunca”, con dos puntos cuando marca “Rara vez”, con tres puntos cuando marca “Algunas veces”, con cuatro puntos cuando marca “Casi siempre” y con cinco puntos cuando marca “Siempre”.

A ese puntaje bruto se le convierte en porcentaje empleando como puntaje máximo 105. El valor porcentual obtenido es categorizado en una de las siguientes categorías diagnósticas de estrés académico:

%	Categoría de estrés
0% – 33%	Nivel leve de estrés
34% – 66%	Nivel moderado de estrés

67% - 100%	Nivel severo de estrés
------------	------------------------

Con respecto a las dimensiones del instrumento, de acuerdo a Barraza (2005) indica que se procede a aplicar la misma fórmula de puntuaciones para la obtención del porcentaje, únicamente que se consideran como puntajes máximos los siguientes:

Puntaje máximo	Dimensión
35	Estresores
35	Síntomas
35	Estrategias

De este modo, la fórmula a proceder sería la siguiente:

$$\text{Nivel de la dimensión de estrés} = \frac{\text{Puntaje directo de la dimensión} \times 100}{35}$$

Los puntajes directos por cada una de las dimensiones se obtienen sumando cada puntaje individual por ítem del 0 al 5, considerando los siguientes grupos de ítem:

Una vez obtenido ello, se procede a ubicar el nivel de la dimensión del estrés por dimensión de acuerdo a la tabla general de categorización del estrés, la cual se muestra a continuación:

%	Niveles del estrés por dimensiones
0% – 33%	Leve
34% – 66%	Moderado
67% - 100%	Severo

#### 4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.

Según Hernández (2015) nos dice que para analizar nuestros datos, en los métodos investigación se confían en los procedimientos estandarizados y cuantitativos o sea en lo que es la estadística descriptiva o inferencial, también de algunos estudios combinados.

Todos los modelos como también las técnicas de análisis que se relacionan con el planteo del problema, forma del diseño y todas las estrategias elegidas para los procedimientos; así también se observa, que el análisis se puede dar encima de los datos que la originaron o puede requerirse de qué los cambien. Además según él autor postula que las múltiples posibilidades de análisis se consideran en métodos, así como las alternativas que se conocen para la estadística y también para el análisis temático.

Los resultados obtenidos de esta investigación han sido realizados primero en una base de datos de Excel para después poder pasarlos al programa estadístico SPSS V.25 y a su vez poder interpretar los resultados de frecuencia y porcentaje.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación de Resultados

Tabla 1. Resultados de la variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	84	22%
Medio	120	31%
Alto	180	47%
Total	384	100%

Figura 1. Resultados de la variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022.

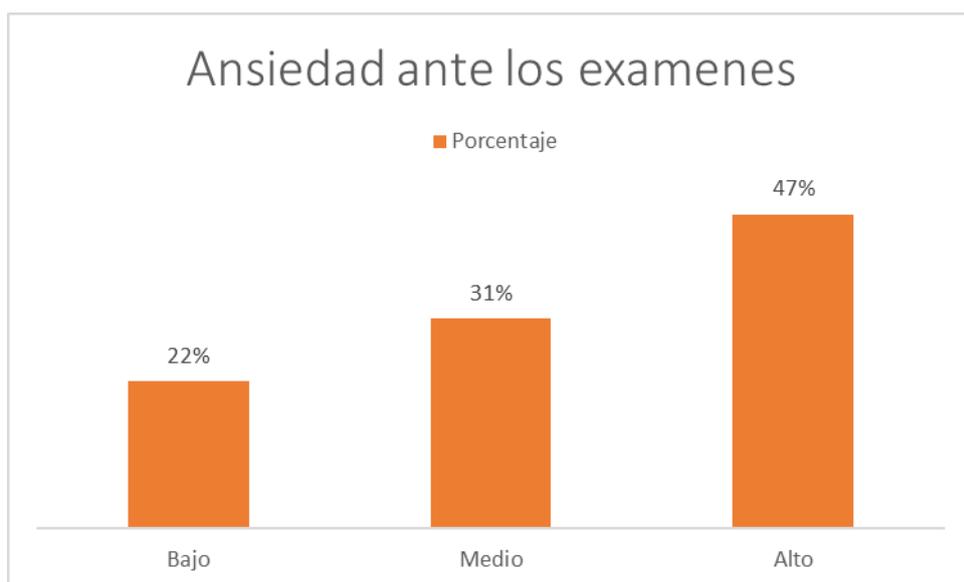
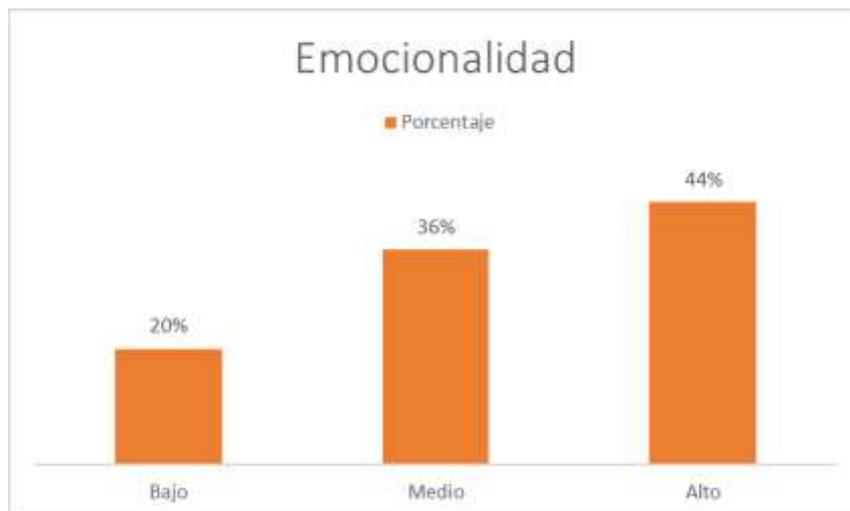


Tabla 2. Resultados de la dimensión emocionalidad de la variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	75	20%
Medio	139	36%
Alto	170	44%
Total	384	100%

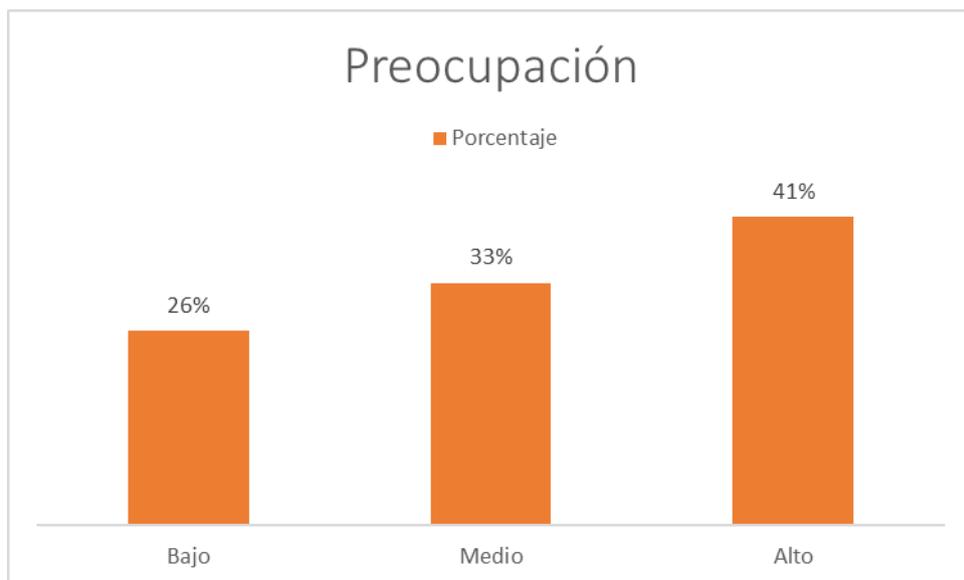
Figura 2. Resultados de la dimensión emocionalidad de la variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022



*Tabla 3. Resultados de la dimensión preocupaciones de variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	100	26%
Medio	125	33%
Alto	159	41%
Total	384	100%

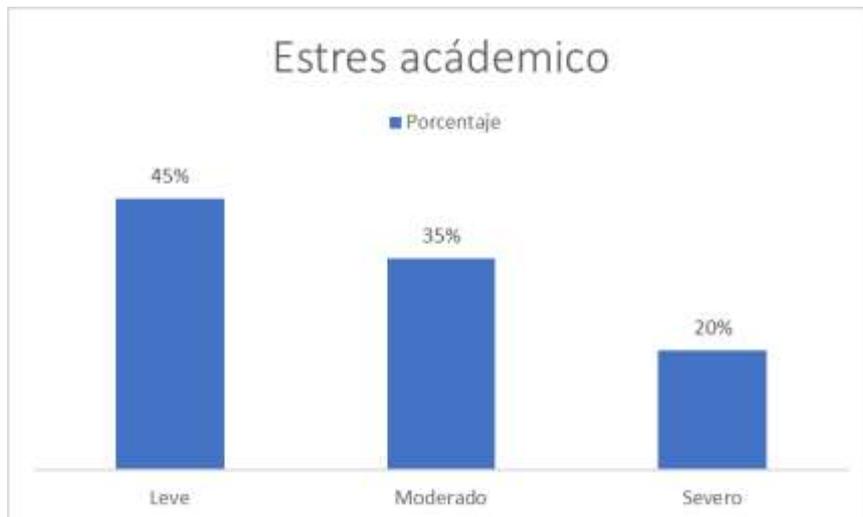
*Figura 3. Resultados de la dimensión preocupaciones de variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022.*



*Tabla 4. Resultados de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022*

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	173	45%
Moderado	135	35%
Severo	76	20%
Total	384	100%

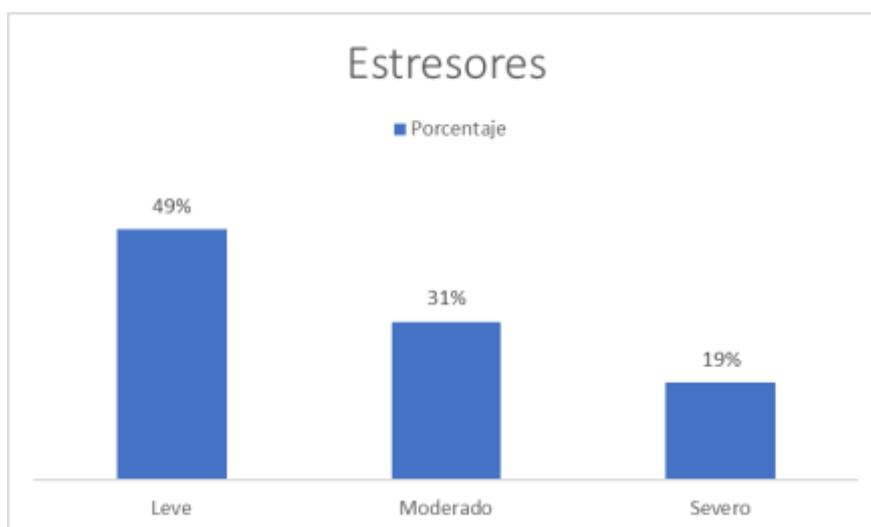
*Figura 4. Resultados de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022*



*Tabla 5. Resultados de la dimensión estresores de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022.*

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	190	49%
Moderado	120	31%
Severo	74	19%
Total	384	100%

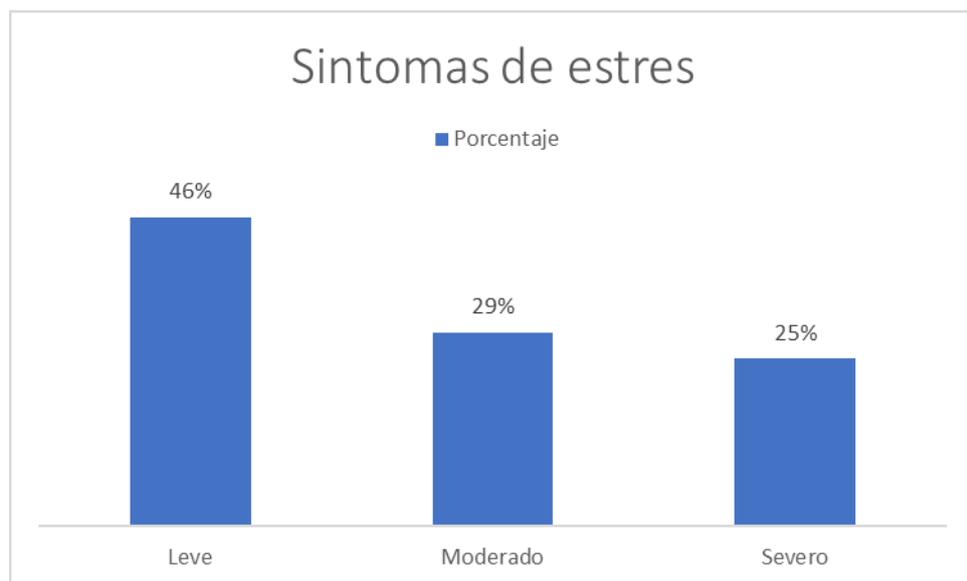
*Figura 5. Resultados de la dimensión estresores de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022.*



*Tabla 6. Resultados de la dimensión síntomas de estrés de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022*

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	177	46%
Moderado	111	29%
Severo	96	25%
Total	384	100%

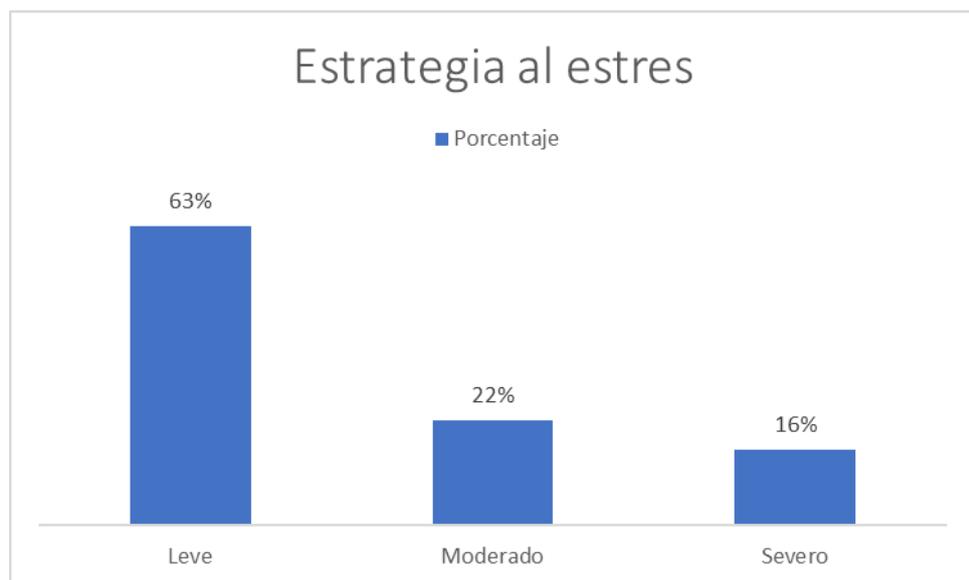
*Figura 6. Resultados de la dimensión síntomas de estrés de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022.*



*Tabla 7. Resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022*

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	240	63%
Moderado	84	22%
Severo	60	16%
Total	384	100%

*Figura 7. Resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chíncha, 2022*



## 5.2. Interpretación de resultados

En la tabla y figura 1 se presentan los resultados de la variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022 donde el 22% (84) manifiesta un nivel bajo de esta variable, el 31% (120) indica tener un nivel medio y el 47% (180) presenta un nivel alto de ansiedad ante de los exámenes

De igual forma en la tabla y figura 2 se muestra los resultados de la dimensión emocionalidad de la variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022, donde el 20% (75) indica tener un nivel bajo, el 36% (139) manifiesta un nivel medio y el 44% (170) estudiantes indican tener un nivel alto de emocionalidad respecto a los exámenes.

Sin embargo, en la tabla y figura 3, se presenta los resultados de la dimensión preocupaciones de variable ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022, donde el 26% (100) indica tener un nivel bajo, el 33% (125) manifiesta niveles medios y el 41% (159) presentan un nivel alto de preocupaciones ante los exámenes. % (

Así también, en la tabla y figura 4 se muestran los resultados de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022, donde el 45% (173) de participantes tiene niveles leves de estrés, el 35% (135) tiene un nivel moderado y el 20% (76) tienen un nivel severo de estrés académico.

De igual forma en la tabla y figura 5 se muestran los resultados de la dimensión estresores de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022, donde el 49% (190) tienen un nivel leve de estresores, mientras que el 31% (120) poseen un nivel moderado y el 19% (74) tiene nivel severo.

Asimismo en la tabla y figura 6 se muestra los resultados de la dimensión síntomas de estrés de la variable estrés académico en

estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022, donde el 46% (177) tiene un nivel leve de síntomas de estrés, mientras que el 29% (111) tiene un nivel moderado y el 25% (96) manifiesta un nivel severo.

Además, en la tabla y figura 7 se muestran los resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento variable estrés académico en estudiantes universitarios de la provincia de Chincha, 2022, donde el 63% (240) tiene un nivel leve, el 22% (84) presentan un nivel moderado y el 16% (60) tiene un nivel severo de estrategias de afrontamiento al estrés.

## VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Analisis inferencial.

#### Prueba de normalidad

H<sub>0</sub>: Los datos provienen de una distribución paramétrica

H<sub>1</sub>: Los datos no provienen de una distribución paramétrica

#### Criterio de decisión:

Si  $p < 0.05$ : se rechaza la hipótesis nula

Si  $p > 0.05$ : No se rechaza la hipótesis nula

Tabla 8. Prueba de normalidad Kolmogorov - Smirnov

	Kolmogorov - Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad ante los exámenes	,323	384	,000
Emocionalidad	,243	384	,000
Preocupación	,234	384	,000
Estrés académico	,334	384	,000
Estresores	,523	384	,000
Síntomas de estrés	,334	384	,000
Afrontamiento al estrés	,333	384	,000

Según la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov la cual fue aplicada porque el tamaño muestral fue superior a 50 individuos, en dicho resultado el nivel de significancia ( $p < 0.05$ ) indica que los datos provienen de una distribución no paramétrica

#### Prueba de hipótesis

## Contrastación de la hipótesis general

### *Hipótesis nula*

H<sub>0</sub>: No existe entre la ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.

### *Hipótesis alterna*

H<sub>a</sub>: existe entre la ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.

### **Criterio de decisión:**

Si  $p < 0.05$ : se rechaza la hipótesis nula

Si  $p > 0.05$ : No se rechaza la hipótesis nula

*Tabla 9. Relación entre la ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.*

Rho Spearman	de Ansiedad ante los exámenes	ante los	Coeficiente de correlación	Estrés académico
			Sig. (bilateral)	,553**
			N	,000
				384

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Se observa que el coeficiente de correlación Rho de Spearman existente entre las variables, muestran una relación moderada positiva y es estadísticamente significativa ( $r_s = 0.553$ ,  $p_{\text{valor}} = 0,000 < 0,05$ ). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que tiene una relación directamente significativa, entre la

ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.

### **Contrastación de la hipótesis específica 1**

#### ***Hipótesis nula***

H<sub>0</sub>: No existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y los estresores en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022

#### ***Hipótesis alterna***

H<sub>1</sub>: Existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y los estresores en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022

#### **Criterio de decisión:**

Si  $p < 0.05$ : se rechaza la hipótesis nula

Si  $p > 0.05$ : No se rechaza la hipótesis nula

*Tabla 10. Relación entre la ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.*

				Estresores
Rho Spearman	de Ansiedad ante los exámenes	los	Coeficiente de correlación	de ,575**
			Sig. (bilateral)	,000
			N	384

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Se observa que el coeficiente de correlación Rho de Spearman existente entre las variables, muestran una relación moderada positiva y es estadísticamente significativa ( $r_s = 0.575$ ,  $p_{\text{valor}} = 0,000 < 0,05$ ).

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que tiene una relación directamente significativa, entre la ansiedad ante los exámenes y la dimensión estresores en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.

### **Contrastación de la hipótesis específica 2**

#### ***Hipótesis nula***

H<sub>0</sub>: No existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y los síntomas de estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022

#### ***Hipótesis alterna***

H<sub>2</sub>: existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y los síntomas de estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022

#### **Criterio de decisión:**

Si  $p < 0.05$ : se rechaza la hipótesis nula

Si  $p > 0.05$ : No se rechaza la hipótesis nula

*Tabla 11. Relación entre la ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.*

			Síntomas de estrés
Rho Spearman	de Ansiedad ante los exámenes	Coeficiente de correlación	de ,645**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	384

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Se observa que el coeficiente de correlación Rho de Spearman existente entre las variables, muestran una relación moderada positiva y es estadísticamente significativa ( $r_s = 0.645$ ,  $p_{\text{valor}} = 0,000 < 0,05$ ).

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que tiene una relación directamente significativa, entre la ansiedad ante los exámenes y la dimensión síntomas al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.

### **Contrastación de la hipótesis específica 3**

#### ***Hipótesis nula***

H<sub>0</sub>: No existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y el afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022

#### ***Hipótesis alterna***

H<sub>3</sub>: Existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y el afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022

#### **Criterio de decisión:**

Si  $p < 0.05$ : se rechaza la hipótesis nula

Si  $p > 0.05$ : No se rechaza la hipótesis nula

*Tabla 12. Relación entre la ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.*

			Afrontamiento al estrés
Rho Spearman	de Ansiedad ante los exámenes	los	de ,575**
		Coeficiente de correlación	
		Sig. (bilateral)	,000
		N	384

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Se observa que el coeficiente de correlación Rho de Spearman existente entre las variables, muestran una relación moderada positiva

y es estadísticamente significativa ( $r_s = 0.575$ ,  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ ). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que tiene una relación inversa y significativa, entre la ansiedad ante los exámenes y la dimensión

## **VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

### **7.1. Comparación de resultados.**

Varios estudios han encontrado una asociación significativa entre el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes. El estrés académico se refiere a la presión y la carga mental experimentada por los estudiantes debido a las demandas académicas, como plazos de entrega, volumen de trabajo y dificultad de los cursos. La ansiedad ante los exámenes, por su parte, se caracteriza por sentimientos de aprehensión, preocupación y miedo relacionados específicamente con las evaluaciones académicas.

Un estudio publicado en el *Journal of Anxiety Disorders* examinó la relación entre el estrés académico, la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico. Los resultados mostraron que los estudiantes que experimentaban altos niveles de estrés académico tenían una mayor probabilidad de experimentar ansiedad ante los exámenes, y a su vez, la ansiedad ante los exámenes se asociaba negativamente con el rendimiento académico.

Otro estudio publicado en la revista *Journal of College Counseling* investigó los factores que contribuyen a la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Los resultados indicaron que el estrés académico, la autoeficacia académica percibida y la importancia personal atribuida a los resultados de los exámenes eran predictores significativos de la ansiedad ante los exámenes. Esto sugiere que los estudiantes que perciben una alta importancia en los resultados de los exámenes y tienen baja autoeficacia

académica tienen más probabilidades de experimentar ansiedad ante los exámenes.

Un metaanálisis publicado en la revista *Anxiety, Stress & Coping* examinó múltiples estudios sobre la relación entre el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Los resultados globales indicaron una correlación significativa y positiva entre el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes, lo que respalda la idea de que ambos fenómenos están interrelacionados.

En resumen, la evidencia científica respalda una relación positiva entre el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. El estrés académico puede desencadenar ansiedad ante los exámenes, y esta ansiedad puede afectar negativamente el rendimiento académico. Factores como la autoeficacia percibida y la importancia personal atribuida a los resultados de los exámenes también pueden influir en la ansiedad experimentada. Es importante reconocer estos desafíos y desarrollar estrategias efectivas de manejo del estrés y la ansiedad para promover el bienestar estudiantil y el éxito académico.

## **CONCLUSIONES**

### **Primera**

Se logro determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y estrés académico mediante un análisis estadístico bivariado ( $p < 0.05$ )

### **Segunda**

Se logro determinar la existencia de una relación directa y significativa ( $p < 0.05$ ) entre la ansiedad ante los exámenes y los estresores en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022

### **Tercera**

Se logro determinar la existencia de una relación directa y significativa ( $p < 0.05$ ) entre la ansiedad ante los exámenes y los síntomas al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.

### **Cuarta**

Se logro determinar la existencia de una relación inversa y significativa ( $p < 0.05$ ) entre la ansiedad ante los exámenes y afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.

## RECOMENDACIONES

Desarrollar programas de intervención psicoeducativa: Basado en los hallazgos de múltiples estudios, se recomienda implementar programas de intervención psicoeducativa que proporcionen a los estudiantes estrategias efectivas para manejar el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes. Estos programas pueden incluir técnicas de relajación, habilidades de afrontamiento y entrenamiento en manejo del tiempo. Además, es esencial abordar la importancia de establecer metas realistas y promover un enfoque basado en el progreso en lugar de la perfección.

Fomentar la formación de redes de apoyo social: Diversas investigaciones han demostrado que el apoyo social puede ser un factor protector contra el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios. Por lo tanto, se sugiere promover la formación de redes de apoyo social tanto dentro como fuera del entorno académico.

Integrar estrategias de estudio efectivas en el currículo: Los estudiantes pueden beneficiarse de estrategias de estudio efectivas que les permitan prepararse de manera adecuada para los exámenes. En este sentido, se recomienda que las instituciones educativas integren actividades y recursos de estudio en el currículo. Esto puede incluir talleres de habilidades de estudio, materiales de apoyo escritos y en línea, y la promoción de técnicas de estudio basadas en la evidencia, como la elaboración de resúmenes y la realización de ejercicios prácticos.

Establecer servicios de asesoramiento universitario especializados: La disponibilidad de servicios de asesoramiento universitario especializados en el manejo del estrés académico y la ansiedad ante los exámenes es fundamental. Se recomienda que las instituciones universitarias asignen recursos para contar con profesionales capacitados en el área de salud mental que puedan brindar apoyo y orientación a los estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albanesi de Nasetta, S.; Casari, L. (2011). Estilos de personalidad prevalentes en mujeres estudiantes de psicología. *Revista Electrónica de Psicología Política*, 25; 21-40.
- Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E. y Pecho, J. (2001). Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE). *Paradigmas. Revista Psicológica de Actualización Profesional*, 2, (3 y 4).
- Amoretti T. (2017) “Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa El Salvador”. Lima – Perú. Universidad Autónoma del Perú,
- Aragón Borja, L. E.; Contreras Gutiérrez, O.; Tron Álvarez, R. (2011). Ansiedad y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. *Journal of Behaviour, Health & Social Issues*, 3 (1), 43-56.
- Arias, F (2012). *El proyecto de investigación*. Caracas; El pasillo
- Asghari, A., et al. (2012). Test Anxiety and its related concepts: a brief review. *Education, Science and Psychology*, 22 (3), 3-8.
- Bauermeister, J., Huergo, M., García, C. y Otero, R. (1988). El Inventario de Autoevaluación Sobre Exámenes (IDASE) y su aplicabilidad a estudiantes de escuela secundaria. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 10(1), 21-37.
- Bertoglia Richards, L. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas*, 4, 13-18.
- Burns David (2006) “Adiós Ansiedad”, Espasa Libros, S. L. U., 2006, Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U. Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

- Calixto Cecilia, Salvador Yasmine (2017) "Ansiedad frente a los exámenes y modos de afrontamiento al estrés de estudiantes de dos facultades de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco" Huánuco – Perú. Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Celis, J., et al. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62 (1), 25-30.
- Chávez Chacaltana, H., & Chávez Zamora, J. (2015). Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario - UNMSM ciclo 2012-I. *Revista De Investigación En Psicología*, 17(2), 187-201. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v17i2.11266>
- Cía, A. H. (1999). *Estrategias para superar el pánico y la agorafobia*. Buenos Aires: El ateneo.
- Clark, D & Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- De La Cruz (2017) "Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima" Lima Perú 2017. Universidad Nacional Mayor De San Marcos
- Diociaiuti M (2015) Ansiedad ante exámenes finales en estudiantes universitarios de primer año en la Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana, Rosario – Argentina 2015 Universidad Abierta Interamericana
- Elergonomista (2015). Ansiedad. Disponible en [www.elergonomista.com/psicologia/ansiedad.htm](http://www.elergonomista.com/psicologia/ansiedad.htm)
- Ellis, A. (2000). *Cómo controlar la ansiedad antes que lo controle a usted*. Barcelona: Paidós.
- Fernández-Álvarez, H. (1999). *Terapia Cognitiva*. En: *El bienestar que buscamos*. Buenos Aires: Adriana Hidalgo Editora.

- Freud, S. (1926 [2010]). Inhibición, Síntoma y Angustia. En: Obras Completas. Tomo XX. Buenos Aires: Amorrortu.
- Furlan, L (2013) Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios Argentinos. Revista Colombiana de Psicología. 22(1), 75-89
- Furlan, L. (2013). Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes: Valores normativos para su adaptación Argentina (GTAI-AR). Manuscrito inédito.
- Furlan, L.; et al. (2010). Propiedades psicométricas y estandarización de la Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes a la población universitaria argentina. *Evaluar*, 10, 22-31.
- González, M., & Navarro, E. (2017). Estrés académico y rendimiento en estudiantes universitarios: un análisis correlacional. *Revista de Investigación Educativa*, 35(1), 47-62.
- Grandis A. (2009) tesis: "Evaluación de la Ansiedad frente a los exámenes Universitarios", Córdoba – Argentina 2009 Universidad Nacional De Córdoba
- Grasses, G.; Rigo, E. (2010). Estudio de la influencia de la ansiedad y el estrés en el rendimiento académico vs. La influencia del rendimiento académico en los niveles de ansiedad y estrés. *Educación Cultura*, 21, 97-116.
- Harpell, J. V. & Andrews, J. W. (2012). Multi-informant test anxiety assessment of adolescents. *Scientific Research*, 3 (7), 518-524.
- Heredia, D., et al. (2008). Adaptación del Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes: GTA-A. *Evaluar*, 8, 46-60.
- Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación. Mexico D.F. McGrawHill
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. México D. F.: McGraw-Hill.

- Herrera (2017) tesis: "Programa "Dominando la ansiedad" para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios, Lima 2017" Universidad Cesar Vallejo
- Lahuerta, B., et. al. (2011). Estrés y ansiedad. En: Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente. Madrid: McGraw Hill.
- Lazarus, R. (1986). Estrés y procesos cognitivos. México: Martínez Roca
- Marcos R. (2017) "Estrés en los docentes de la Institución educativa secundaria "Colegio Cooperativo Mixto - Chincha en el mes de abril de 2017", Ica – Perú Universidad Autónoma de Ica.
- Martín Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de psicología, 25 (1), 87-99.
- Martínez G, Cerna G. Valoración del Estado de Salud. Edit. OPS-OMS. pág. 15-18. Washington. EE.UU. América. 1990
- Martínez, G., & Jiménez, M. (2018). El estrés académico en estudiantes universitarios: análisis de sus componentes y consecuencias. Revista de Investigación Educativa, 36(1), 105-120.
- Muñoz (2017) tesis "Niveles de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de Bachillerato", Ecuador. Universidad de Cuenca.
- Núñez Á. (2018) "Los niveles de ansiedad ante los exámenes y su relación con el rendimiento escolar en el área de matemática en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Francisco de Asis, Cusco – 2018" Chimbote - Perú. Universidad San Pedro.
- Otero Pérez Valentín Martínez (2014) "Anxiety in university students: study of a sample of students of the faculty of education" Universidad Complutense de Madrid
- Pérez, E. (2005). Educación para la elección de carrera. En Pérez, E., et al., Orientación, información y educación para la elección de carrera (pp.131-149). Buenos Aires: Paidós.

- Pérez, L., Gómez, A., & Ramos, J. (2016). Estrés académico y rendimiento en estudiantes universitarios: un estudio longitudinal. *Revista de Psicología Educativa*, 22(2), 81-98.
- Piemontesi, S. & Heredia, D. (2011). Relaciones entre la ansiedad frente a los exámenes, estrategias de afrontamiento, autoeficacia para el aprendizaje autorregulado y rendimiento académico. *Tesis*, 1, 74-86.
- Piemontesi, S., et al. (2014). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28 (1), 89-96.
- Rodríguez, L., & Fernández, S. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios: un análisis cualitativo. *Revista de Psicología*, 27(2), 220-236.
- Rojas Enrique 2014 Editorial Planeta, S. A." Como superar la ansiedad"
- Sánchez, J., González, M., & Martínez, R. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios: factores asociados y consecuencias. *Revista de Psicología Educativa*, 26(2), 75-92.
- Schlatter Navarro, Javier Octubre 2003 ©2003. Javier Schlatter Navarro Ediciones Universidad de Navarra, S.A. (EUNSA) Plaza de los Sauces, 1 y 2. 31010 Barañáin (Navarra) - España Teléfono: +34 948 25 68 50 - Fax: +34 948 25 68 54 e-mail: eunsa@cin.es
- Sierra, J. C.; Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Mal-estar e subjetividad*, 3 (1), 10-59.
- Spielberger, C. (1980a). *Tensión y ansiedad*. México: Harla.
- Spielberger, C. (1980b). *Test anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C., González, H., Taylor, C., Algaze, B. , y Anton, W. (1978). Estrés ante el examen y ansiedad ante la prueba. En Spielberger, C. y Sarason, I. (Eds). *Stress and anxiety*. Washintong: Hemisphere.

- Spielberger, C., y Vagg, P. (1995). Test Anxiety. A transactional process. En Spielberger, C. y Vagg, P. (Eds.). Test anxiety: theory, assessment and treatment (pp. 3-14). Washintong: Taylor & Francis
- Spielberger, Charles D. Y Díaz-Guerrero, Rogelio (1983) en Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo
- Stöber, J. (2004). Dimensions of test Anxiety: Relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty. Anxiety, Stress, & Coping, 17 (3), 213-226.
- Tasayco Jala, A & Rangel Magallanes, M (2019) Investigación para universitarios. Documenta Asesoría y Servicios Generales. ISBN: 978-612-48037-0- 3
- Valderrama Mendoza, Santiago (2015) "Pasos para elaborar proyectos de investigación científica: Cuantitativa, Cualitativa y Mixta" Editorial San Marcos 2015
- Valero Aguayo, Luis (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX Universidad de Malaga.
- Zapata F. (2015) "Niveles de ansiedad ante los exámenes en una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2015" Lima – Perú Universidad Alas Peruanas.

# **ANEXOS**

## Anexo 01: Matriz de consistencia

### ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y ESTRÉS ACADEMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA PROVINCIA DE CHINCHA, 2022

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación entre la ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p><b>P.E.1</b> ¿Cuál es la relación entre la ansiedad ante los exámenes y los estresores en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022?</p> <p><b>P.E.2</b> ¿Cuál es la relación entre la ansiedad ante los exámenes y los síntomas al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022?</p> <p><b>P.E.3</b> ¿Cuál es la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p><b>O.E.1</b> Determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y los estresores en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022</p> <p><b>O.E.2</b> Determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y los síntomas al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022</p> <p><b>O.E.3</b> Determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe entre la ansiedad ante los exámenes y estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p><b>H.E.1</b> Existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y los estresores en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022</p> <p><b>H.E.2</b> Existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y los síntomas al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022</p> <p><b>H.E.3</b> Existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y el afrontamiento al estrés en los estudiantes universitarios de la provincia de chincha, 2022</p>	<p><b>Variable 1:</b> Ansiedad ante los exámenes</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D.1: Emocionalidad</li> <li>- D.2: Preocupaciones</li> </ul> <p><b>Variable 2:</b> Estrés académico</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D.1: Estresores</li> <li>- D.2: Síntomas de estrés</li> <li>- D.3.: Estrategias de afrontamiento</li> </ul>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Tipo de investigación:</b> Basica <b>Nivel de Investigación:</b> Relacional <b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Población:</b> Estudiantes universitarios de la provincia de Chincha</p> <p><b>Muestra:</b> 384 Estudiantes universitarios de la provincia de Chincha</p> <p><b>Técnica e instrumentos:</b> <b>Técnica:</b> Encuesta <b>Instrumentos:</b> Cuestionario</p> <p><b>Métodos de análisis de datos</b> Tabulacion Análisis descriptivo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablas académicas</li> <li>• Gráficos de barra</li> </ul> <p>Análisis inferencial</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba de normalidad</li> <li>• Prueba de correlación</li> </ul>

## Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

### INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES – IDASE ( Bauermeister, Collazos y Spielberg )

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: M  F  Carrera que estudia: \_\_\_\_\_

Colegio de procedencia: Particular  Estatal  Distrito: \_\_\_\_\_

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

<p><b>Instrucciones:</b> Lea cuidadosamente cada una de las siguientes oraciones y marque la letra (A, B, C, D) para indicar cómo se siente generalmente respecto a exámenes. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada oración, pero trate de marcar la respuesta que mejor describa lo que siente generalmente respecto a pruebas y exámenes.</p>	<p>A = Casi nunca B = Algunas veces C = Frecuentemente D = Casi siempre</p>
--	---

No.	ITEMS	ALTERNATIVAS			
01.	Me siento confiado(a) y tranquilo(a) mientras contesto los exámenes.	A	B	C	D
02.	Mientras contesto los exámenes finales me siento inquieto(a) y perturbado(a).	A	B	C	D
03.	El pensar en la calificación que pueda obtener en un curso interfiere con mi trabajo en los exámenes.	A	B	C	D
04.	Me paraliza el miedo en los exámenes finales.	A	B	C	D
05.	Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.	A	B	C	D
06.	Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo.	A	B	C	D
07.	El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.	A	B	C	D
08.	Me siento muy agitado(a) mientras contesto un examen importante.	A	B	C	D
09.	Aun estando preparado(a) para un examen me siento angustiado(a) por el mismo.	A	B	C	D
10.	Empiezo a sentirme muy inquieto(a) justo antes de recibir el resultado de un examen.	A	B	C	D
11.	Durante los exámenes siento mucha tensión.	A	B	C	D
12.	Quisiera que los exámenes no me afectarán tanto.	A	B	C	D
13.	Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso(a) que siento malestar en el estómago.	A	B	C	D
14.	Me parece que estoy en contra de mí mismo(a) mientras contesto exámenes importantes.	A	B	C	D
15.	Me coge fuerte el pánico cuando rindo un examen importante.	A	B	C	D
16.	Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.	A	B	C	D
17.	Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.	A	B	C	D
18.	Siento que el corazón me late muy rápidamente durante los exámenes importantes.	A	B	C	D
19.	Tan pronto como termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.	A	B	C	D
20.	Durante el examen de un curso me ponga tan nerviosos que se me olvida datos que estoy seguro que sé	A	B	C	D
<b>TOTAL</b>					

## Inventario SISCO SV-21

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Si  
 No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 0 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (0) es poco y (5) mucho.

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

¿Con qué frecuencia te estresa?:

Dimensión estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Dimensión síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Dimensión estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

### **Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición**

## Anexo 4: Base de datos

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	R1	Númérico	8	0	R1	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
2	R2	Númérico	8	0	R2	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
3	R3	Númérico	8	0	R3	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
4	R4	Númérico	8	0	R4	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
5	R5	Númérico	8	0	R5	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
6	R6	Númérico	8	0	R6	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
7	R7	Númérico	8	0	R7	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
8	R8	Númérico	8	0	R8	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
9	R9	Númérico	8	0	R9	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
10	R10	Númérico	8	0	R10	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
11	R11	Númérico	8	0	R11	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
12	R12	Númérico	8	0	R12	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
13	R13	Númérico	8	0	R13	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
14	R14	Númérico	8	0	R14	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
15	R15	Númérico	8	0	R15	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
16	R16	Númérico	8	0	R16	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
17	R17	Númérico	8	0	R17	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
18	R18	Númérico	8	0	R18	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
19	R19	Númérico	8	0	R19	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
20	R20	Númérico	8	0	R20	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
21	R21	Númérico	8	0	R21	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
22	R22	Númérico	8	0	R22	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
23	R23	Númérico	8	0	R23	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
24	R24	Númérico	8	0	R24	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
25	R25	Númérico	8	0	R25	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
26	R26	Númérico	8	0	R26	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
27	R27	Númérico	8	0	R27	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
28	P1	Númérico	8	0	P1	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
29	P2	Númérico	8	0	P2	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
30	P3	Númérico	8	0	P3	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
31	P4	Númérico	8	0	P4	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada

## Anexo 5: Informe de Turnitin al 28% de similitud

### ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y ESTRÉS ACADEMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA PROVINCIA DE CHINCHA, 2022

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.uigv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>7%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.autonomadeica.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Autónoma de Ica</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.usmp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.upsjb.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

9	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	1 %
10	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	imgbiblio.vaneduc.edu.ar Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1 %
14	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	1 %
15	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1 %
16	idoc.pub Fuente de Internet	1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo