

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**



**TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

---

“Ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento al estrés en  
estudiantes de psicología de una universidad privada Trujillo”

---

**Área de Investigación:**

Ciencias Médicas – Psicología positiva y bienestar psicológico

**Autora:**

Br. Dávila Sánchez, Ariana Antuane

**Jurado Evaluador:**

Presidente: Luis Felipe Isla Ordinola

Secretario: Diana Jacqueline Salinas Gamboa

Vocal: Vhanya Olenka Malpica Risco

**Asesora:**

Izquierdo Marín, Sandra Sofia

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0651-6230>

**Trujillo - Perú  
2023**

**Fecha sustentación:**

22 – 09 - 2023

# ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRES 2023

## INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>9%</b>	<b>10%</b>	<b>2%</b>	<b>8%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.upao.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.usmp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad de Jaén</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.untrm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 1%

*Sandra S. Izquierdo Marín*  
Dra. Sandra S. Izquierdo Marín  
PSICOLOGA  
C.P.S.P. 14219

## DECLARACION DE ORIGINALIDAD

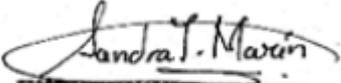
Yo, **Sandra Sofia Izquierdo Marín**, docente del Programa de Estudio de **Psicología**, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesora de la tesis de investigación titulada: **“Ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada Trujillo”**, autora **Ariana Antuane Dávila Sánchez**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 9% así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el 03 de octubre del 2023.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la Universidad.

Trujillo, 03 de octubre del 2023.

### ASESORA

Izquierdo Marín, Sandra Sofia  
DNI: 42796297  
ORCID: 0000-0002-0651-6230  
FIRMA:



**Dra. Sandra S. Izquierdo Marín**  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. 1-219

### AUTORA

Dávila Sánchez, Ariana Antuane  
DNI: 71256513  
FIRMA:



**“Ansiedad ante los exámenes y estrategias de  
afrentamiento al estrés en estudiantes de  
psicología de una universidad privada Trujillo”**

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del jurado:

Cumpliendo con las disposiciones vigentes que me presenta el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina Humana, Escuela Profesional de Psicología, someto a su criterio profesional, la evaluación de la presente tesis titulada: “Ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada Trujillo”, elaborada con la finalidad de obtener el título profesional de Psicología.

Con la certeza que se le concederá el valor justo y manifestando apertura a sus observaciones, les agradezco con anticipación apreciaciones que se proponen a la investigación.

Trujillo, Setiembre del 2023

## **DEDICATORIA**

A mi hermana Lucecita por ser la mayor  
motivación para elegir esta gran profesión.

A mis padres Walter y Margarita  
por su amor inmenso que  
forjo a la persona que soy ahora,  
por sus enseñanzas y su apoyo incondicional  
para culminar con este gran logro:  
mi titulación.

## AGRADECIMIENTOS

A la Virgen de la Puerta,  
de quien me declaro fiel creyente,  
quien me ha guiado y fortalecido  
mis pasos para culminar con  
los proyectos de mi vida.

A mis padres y mi hermana,  
puesto que, sin ellos,  
la culminación de esta etapa  
no sería posible.

A Sharon, Kevin y Lila por sus ánimos,  
su compañía y sus consejos  
para que este proyecto  
sea culminado con satisfacción.

A mis asesoras de tesis, Dra. Lidia Mercedes Silva Ramos y  
Dra. Sandra Sofía Marín Izquierdo, por su tiempo y  
su capacidad para guiar mis ideas,  
porque su aporte ha sido muy importante para el  
desarrollo de principio a fin de esta tesis.

## INDICE DE CONTENIDO

CONTRACARATULA .....	III
PRESENTACIÓN .....	IV
DEDICATORIA .....	V
AGRADECIMIENTOS.....	VI
INDICE DE CONTENIDO.....	VII
INDICE DE TABLAS .....	X
RESUMEN .....	XI
ABSTRACT .....	XII
CAPÍTULO I: MARCO METODOLÓGICO .....	13
1.1. EL PROBLEMA .....	14
1.1.1. Delimitación del problema.....	14
1.1.2. Formulación del problema.....	17
1.1.3. Justificación del estudio .....	18
1.1.4. Limitaciones .....	18
1.2. OBJETIVOS.....	19
1.2.1. Objetivo general.....	19
1.2.2. Objetivos específicos.....	19
1.3. HIPOTESIS .....	19
1.3.1. Hipótesis general.....	19

<b>1.3.2. Hipótesis específicas</b> .....	19
<b>1.4. VARIABLES E INDICADORES</b> .....	20
Variable 1.....	20
Variable 2: .....	20
<b>1.5. DISEÑO DE EJECUCION</b> .....	20
<b>1.5.1. Tipo de investigación</b> .....	20
<b>1.5.2. Diseño de investigación</b> .....	21
<b>1.6. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO</b> .....	21
<b>1.6.1. Población</b> .....	21
<b>1.6.2. Muestra</b> .....	22
<b>1.6.3. Muestreo</b> .....	23
<b>1.7. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b> .....	24
<b>1.7.1. Técnica</b> .....	24
<b>1.7.2. Instrumentos</b> .....	24
<b>1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b> .....	27
<b>1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO</b> .....	27
<b>CAPITULO II: MARCO REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	29
<b>2.1. ANTECEDENTES</b> .....	30
<b>2.2. MARCO TEÓRICO</b> .....	33
<b>2.2.1. Ansiedad ante los exámenes</b> .....	33
<b>2.2.2. Estrategias de afrontamiento al estrés</b> .....	42
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL</b> .....	51

<b>CAPITULO III: RESULTADOS .....</b>	<b>52</b>
<b>CAPITULO IV: ANALISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>63</b>
<b>CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>71</b>
<b>5.1. CONCLUSIONES.....</b>	<b>72</b>
<b>5.2. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>75</b>
<b>CAPITULO VI: REFERENCIAS Y ANEXOS .....</b>	<b>76</b>
<b>6.1. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>77</b>
<b>6.2. ANEXOS.....</b>	<b>85</b>

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población porcentual según ciclos de la muestra de estudio .....	22
Tabla 2. Integrantes de la muestra del programa de estudio, según ciclos .....	23
Tabla 3. Niveles de Ansiedad ante los exámenes en la muestra de estudio .....	53
Tabla 4. Niveles según dimensiones de Ansiedad ante los exámenes en los integrantes del estudio.....	54
Tabla 5A. Niveles de Estrategias de afrontamiento al estrés según dimensión en los participantes del estudio .....	55
Tabla 6. Correlación entre las variables de estudio en integrantes de la muestra de estudio.....	58
Tabla 7. Correlación entre Preocupación de Ansiedad ante los exámenes y las Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes del programa académico estudiado .....	59
Tabla 8. Correlación entre Respuestas fisiológicas y las Estrategias de afrontamiento al estrés en la muestra de estudio .....	60
Tabla 9. Correlación entre Situaciones y Estrategias de afrontamiento al estrés en los integrantes del programa académico estudiado .....	61
Tabla 10. Correlación entre Respuestas de evitación con las Estrategias de afrontamiento con los integrantes del programa académico estudiado .....	62

## RESUMEN

La actual investigación sustantiva y diseño descriptivo – correlacional tuvo como objetivo establecer la relación entre Ansiedad ante los Exámenes y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. La indagación, se llevó a cabo con una población de 723 estudiantes entre las edades de 17 y 28 años del I al X ciclo de la escuela profesional de Psicología, la muestra probabilista estratificada quedó formada por 176 estudiantes. Se usó: el cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes y COPE – 28. Los resultados evidencian correlación altamente significativa ( $p < .01$ ) directa, con tamaño de efecto magnitud pequeña entre Ansiedad ante los exámenes y las Estrategias de afrontamiento al estrés. La mayoría de la muestra se ubica en el nivel medio (44.9%) de Ansiedad ante los exámenes y de Estrategias de Afrontamiento al Estrés con las estrategias: Apoyo emocional, Religión, Negación y Desconexión; en niveles altos se halló: Afrontamiento activo y planificación, Humor, Autodistracción, Desahogo, Autoinculpación y Reinterpretación positiva; mientras tanto en un nivel bajo predominó la estrategia de Uso de sustancias.

Palabras clave: Ansiedad, exámenes, estrategias, estrés, estudiantes.

## **ABSTRACT**

The current substantive research and descriptive-correlational design aimed to establish the relationship between Test Anxiety and Stress Coping Strategies in students of a private university in Trujillo. The investigation was carried out with a population of 723 students between the ages of 17 and 28 from the I to the X cycle of the professional school of Psychology, the stratified probabilistic sample was made up of 176 students. It was used: the Exam Anxiety Questionnaire and COPE - 28. The results show a highly significant ( $p < .01$ ) direct correlation, with a small effect size between Anxiety before exams and Strategies for coping with stress. The majority of the sample is located in the medium level (44.9%) of Anxiety before exams and Stress Coping Strategies with the strategies: Emotional support, Religion, Denial and Disconnection; at high levels it was found: Active coping and planning, Humor, Self-distraction, Relief, Self-blame and Positive reinterpretation; meanwhile, at a low level, the substance use strategy predominated.

**Keywords:** Anxiety, exams, strategies, stress, students.

# **CAPÍTULO I**

## **MARCO METODOLÓGICO**

## **1.1.EL PROBLEMA**

### **1.1.1. Delimitación del problema**

Las investigaciones referidas a la adaptación de estudiantes en el ámbito universitario señalan que, al iniciar esta etapa experimentan cambios a nivel personal, familiar y social, los cuales son un común denominador en el tránsito de la juventud a la adultez temprana. Al respecto González et al. (2002), menciona que los cambios psicosociales correspondientes a esta etapa pueden influir en el aspecto psicológico, fundando: ansiedad, miedo, angustia, baja confianza en sí mismos, timidez o introversión, sentimientos de ineficacia; estos rasgos pueden influir en el ejercer académico de los estudiantes, lo cual conllevaría a que la adaptación y obtención de resultados no sean los esperados.

Para Huaquín Mora y Loaiza Herrera (2004, citado en Sicre y Casaro, 2014) los estudiantes universitarios durante esta etapa deben cumplir con distintos compromisos académicos como: trabajos escritos, informes, monografías, revisiones bibliográficas, exámenes, etc. que tienen mayor exigencia a la educación básica; los estudios universitarios exigen mayor responsabilidad, autonomía, organización de tiempo para lo cual debe implementar nuevas estrategias para cumplir de manera idónea las exigencias académicas. En lo que se refiere a las situaciones evaluativas se eleva el nivel de estrés desencadenando una ansiedad frente a los exámenes ya que, cuando un estudiante considera que un examen es un evento amenazante, podría desencadenar una respuesta inapropiada ante la tarea a resolverse, paralizándose, evitando o con dificultad para recordar lo previamente aprendido, entre otros (Ruiz, 2020). Respecto a lo mismo, Núñez et al. (2008), define la ansiedad frente a los exámenes como proceder recurrente, porque enfrenta una presión social basado en el logro de un gran prestigio académico.

A nivel mundial los estudiantes sienten ansiedad de manera inevitable, evidenciándose en investigaciones realizadas por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2017) logrando observar que un 55% asegura percibir ansiedad ante los exámenes pese a estar dispuestos a conciencia para rendir la evaluación. Entonces, podemos nombrar a la ansiedad ante los exámenes como una problemática muy habitual en alumnos de nivel superior, quienes no solamente enfrentan situaciones evaluativas si no también la presión social de lograr culminar sus estudios de manera satisfactoria; esto provoca una disminución de su rendimiento en las evaluaciones y a su vez tiene una repercusión negativa en su salud (Lorenzo & Lozano, 2017).

Un estudio realizado en España por Hernández (2005), en el cual de 16 universidades españolas se eligió una muestra de 28,559 estudiantes, que representan la mayoría en la comunidad universitaria española. Encontró que un 20,84% afirma que presenta manifestaciones de ansiedad en el momento de afrontar las evaluaciones y que podrían recurrir a recibir ayuda psicológica especializada. Igualmente, Álvarez (2009), en su estudio que efectuó sobre las evaluaciones educativas, logro determinar que existe un importante porcentaje de alumnos que aseveran, sufrir de tensión y ansiedad frente a los exámenes.

Según Shion (2015), el estrés casi siempre va en conjunto con la ansiedad, debido a que niveles altos de ansiedad generan estrés y en la sociedad peruana ha ido en aumento por eso se amerita el analizar e intervenir esta situación. Por otra parte, Amoretti (2017) puntualiza a la ansiedad ante los exámenes durante la vida universitaria, como causa de la coacción social que se produce en los estudiantes por su entorno ya sean compañeros padres y/o profesores, esto limita el desarrollo de sus habilidades de aprendizaje, dificultando el desenvolvimiento de sus habilidades y en la mayoría de casos esto repercute en su salud de manera negativa. Así como también en su estado anímico, la

ansiedad puede afectar otros aspectos de una persona. Álvarez et al. (2012) informa que la ansiedad afecta al cuerpo y mente de los estudiantes pues se pueden evidenciar mareos, dolores musculares y de cabeza cuando estos tienen que enfrentar una evaluación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004 citado en Leka et al., 2021) expresa al estrés como una respuesta que se presenta de forma persistente en situaciones académicas o laborales cotidianas generan tensión continua lo cual desencadena trastornos mentales y/o problemas psicológicos que tienen como resultado la inasistencia al centro de labores o de estudios impidiendo así que se continúe con sus obligaciones y vida estudiantil o laboral.

Es por esto que es importante que los estudiantes desenvuelvan capacidades y estrategias de afrontamiento al estrés, para acoplarse al ambiente universitario, cuando los alumnos que se adaptan rápidamente y con estrategias adecuadas, fortalecerán sus hábitos de estudio, gestionaran mejor el tiempo y no postergaran sus actividades académicas, todo esto se verá reflejado en su rendimiento.

Es conveniente conocer las estrategias que utilizan los estudiantes para desenvolverse adecuadamente en la vida universitaria. Para ello es conveniente considerar la definición de Frydenberg (1997, citado en Canessa, 2002) describiendo al afrontamiento frente al estrés como habilidad psicosocial donde los estudiantes universitarios extienden sus destrezas en un nivel cognitivo y conductual que van a enfrentar los requerimientos o exigencias de la vida diaria, considera el autor por exigencias a preocupaciones que surgen en la vida académica como, inquietud por los logros, tensión o presión familiar, competencia académica, alternativas de carreras profesionales, etc.

Estudios verificados en México, demuestran que es uno de los países con mayor

nivel de estrés, considerando que el ingreso a la universidad representa un conjunto de escenarios estresantes, debido a la dificultad de adaptación al nuevo ambiente, estos niveles de estrés son más alto a causa de percibir un mayor grado de exigencia de parte de los docentes que les dan diversas actividades como trabajos de investigación, elaborar informes, llevar practicas sumando a esto las evaluaciones de mitad y fin de ciclo. Estos escenarios de estrés tienen como consecuencia problemas como irritabilidad, somnolencia, desgano y nerviosismo. Se origina una tensión que hasta cierto punto es necesario para un adecuado crecimiento de personalidad del estudiante; pero, en el momento que el estrés tiene un crecimiento fuera del nivel óptimo merma el desempeño, consume las energías y hasta puede llegar a dañar su salud (Toribio y Franco, 2016).

Un estudio elaborado por Ayca (2014) utilizando como población alumnos de la Universidad Privada de Tacna, se pudo determinar que existía un nivel alto de estrés en el alumnado, entre las situaciones a tomar en consideración como generadoras de estrés primordialmente tenemos: la excesiva cantidad de tareas y trabajos, las evaluaciones realizadas por los docentes y el escaso tiempo para poder cumplir con todas estas responsabilidades. Así mismo, los alumnos incluidos en la población emplean mayormente estrategias para hacer frente al problema.

Debido a la presente problemática, se vio por conveniente realizar la presente investigación relacionando las variables antes mencionadas, de existir relación entre estas variables sea informado al centro de bienestar universitario, dado que podrá plasmar un análisis de la población que consienta instituir programas de intervención individuales o grupales dependiendo de la necesidad de los estudiantes.

### **1.1.2. Formulación del problema**

¿Habría relación significativa entre ansiedad ante los exámenes y estrategias de

afrontamiento del estrés en los estudiantes del programa académico de psicología de una universidad privada de Trujillo?

### **1.1.3. Justificación del estudio**

El estudio se justifica en pro de llenar un vacío de investigaciones donde se relacionan las variables de ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento al estrés en el contexto de estudio.

Teóricamente esta investigación se justifica puesto que incrementara el marco teórico de las variables estudiadas al realizar los análisis de los resultados encontrados.

Metodológicamente dará origen a otras investigaciones con las mismas variables en poblaciones diferentes o con las variables estudiadas en relación con otras variables.

En un nivel práctico según los resultados de estudio, se propondrá recomendaciones de intervención de manera individual o grupal dirigidas a reducir la ansiedad ante los exámenes y potenciar las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes.

Socialmente esta investigación contribuyera dando a conocer las estrategias más utilizadas y menos utilizadas por los estudiantes a fin de disminuir el estrés, mejorar el equilibrio emocional y por ende un mejor rendimiento lo cual redundara, futuros profesionales competentes.

### **1.1.4. Limitaciones**

El presente estudio se puede generalizar en poblaciones que cuenten con características similares.

Los enfoques teóricos a utilizar en la presente investigación son: el modelo tridimensional de ansiedad de Lang (1968), teoría basada en la respuesta de Selye (1974),

teoría fundada del estímulo de Holmes y Rahe (1967) y modelo basado en interacción de Lazarus y Folkman (1986).

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1. Objetivo general**

Analizar la relación entre ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes del programa académico de psicología de una universidad privada de Trujillo.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

- Determinar los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del programa académico de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Identificar los niveles de las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes del programa académico de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Establecer relación entre las dimensiones de ansiedad ante los exámenes y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes del programa académico de psicología de una universidad privada de Trujillo.

## **1.3. HIPOTESIS**

### **1.3.1. Hipótesis general**

Existe relación significativa entre ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de una universidad privada de Trujillo.

### **1.3.2. Hipótesis específicas**

Hi 1: Existe relación significativa entre las dimensiones de ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de una universidad privada de Trujillo.

## **1.4. VARIABLES E INDICADORES**

**Variable:** Ansiedad ante los exámenes

**Indicadores:**

- Respuestas de evitación
- Respuestas cognitivas
- Respuestas fisiológicas
- Situaciones

**Variable:** Estrategias de Afrontamiento al Estrés

**Indicadores:**

- Autoinculpación
- Afrontamiento activo y planificación
- Uso de sustancias
- Búsqueda de apoyo emocional y social
- Humor
- Religión
- Reinterpretación positiva
- Autodistracción
- Negación
- Desahogo
- Desconexión

## **1.5. DISEÑO DE EJECUCION**

### **1.5.1. Tipo de investigación**

Este estudio empleó una investigación sustantiva, Sánchez et al. (2018) cita que está orientado al discernimiento de los fenómenos, esto quiere decir que su intención es la explicación de los sucesos.

### 1.5.2. Diseño de investigación

El diseño correlacional fue usado, según Sánchez et al. (2018) posee la finalidad de instaurar el nivel de correlación estadística que existe en las variables de estudio, permitiendo estar a la mira del nivel de asociación entre las dos variables.



**M:** Muestra de estudio

**O<sub>x</sub>:** Ansiedad ante los exámenes

**O<sub>y</sub>:** Estrategias de afrontamiento al estrés

**r:** Relación

## 1.6. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

### 1.6.1. Población

Se trabajó con 723 estudiantes de psicología del primero al décimo ciclo, edades entre 17 y 28 años, mujeres y hombres del contexto de estudio.

Tabla 1. Población porcentual según ciclos de la muestra de estudio

Ciclos de estudios	N	%
I	59	8,2
II	101	14,0
III	69	9,5
IV	98	13,6
V	69	9,5
VI	72	10,0
VII	54	7,5
VIII	75	10,4
IX	51	7,1
X	75	10,4
Total	723	100,0

Fuente: Datos conseguidos del programa de estudio

### 1.6.2. Muestra

Esta quedo compuesta por 176 participantes de la muestra del programa de estudio.

Determinada mediante el procedimiento:

$$n = \frac{N * Z^2 * PQ}{(N - 1) * E^2 + Z^2 * PQ}$$

P : Proporción de elementos con la característica de interés.

Q : Proporción de elementos sin la característica de interés (Q=1-P).

Z : Valor de la distribución normal estándar para un nivel de confianza especificado

E : Error de muestreo

N : Tamaño de población

n : Tamaño de muestra

Adjudicándose confianza de 90%, (Z = 1.65), error de muestreo de 5.4% (E = 0.054) y varianza máxima (PQ = 0.25, con P = 0.5 y Q = 0.5), se tiene:

$$n = \frac{723 * 1.64 * 0.25}{(723 - 1) * 0.054^2 + 1.64^2 * 0.25}$$

$$n = 176$$

Tabla 2. Integrantes de la muestra del programa de estudio, según ciclos

Ciclos de estudios	N
I	14
II	25
III	17
IV	24
V	17
VI	18
VII	13
VIII	18
IX	12
X	18
Total	176

*Fuente: Datos conseguido del muestreo*

**Criterios de inclusión:**

- Aceptar la participación luego de haber firmado el consentimiento informado los mayores de 18 años.
- Asentimiento y participación voluntaria de los que aún no cumplen los 18 años.
- Universitarios matriculados durante el periodo 2019 – 10 en la sede Trujillo.
- Estudiantes femeninos y masculinos.
- Estudiantes del primero al décimo ciclo de Psicología.

**Criterios de exclusión:**

- Instrumentos que fueron entregados incompletos.

**1.6.3. Muestreo**

Se estableció con el muestreo probabilístico estratificado, el cual consiste en partir a la población en subgrupos y optar por una muestra aleatoria simple dentro de la población seleccionada (Sánchez et al. 2018).

## **1.7. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **1.7.1. Técnica**

Técnica usada es la psicométrica, según Gonzales (2007, citado en Diaz 2021) el término “Técnica Psicométrica” está relacionado al empleo de test psicométricos estandarizados, tiene como finalidad recolectar información de manera extensa de un individuo, de esta manera facilita al investigador a formularse hipótesis para canalizar su labor evaluativa y diagnóstica.

### **1.7.2. Instrumentos**

#### **A. Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX)**

El CAEX elaborado por Valero (1999), la finalidad es recolectar respuestas verbales, motoras y cognitivas que se presentan frente a este tipo de situaciones junto con el más frecuente tipo de exámenes. Tiene como objetivo determinar los comportamientos manifestados ante las evaluaciones, en cuatro dimensiones: el factor principal basado en las preocupación y pensamientos de tipo cognitivo con los exámenes que está constituido por 14 ítems (8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30, 31, 37, 38, 39) ; el factor respuestas fisiológicas que aparecen frente a la ansiedad cuando están en época de exámenes integrado por 15 ítems (1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 34); el factor que comprende tipos de exámenes y situaciones respecto a esto tiene 14 ítems (5, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50) y el factor donde se engloba los comportamientos de evitación frente a los problemas de ansiedad cuenta con 7 ítems (4, 12, 14, 18, 22, 23, 35). El cuestionario tiene respuestas de tipo Likert con valoraciones entre 0 y 5, así el estudiante puede informar la frecuencia de la presencia de este tipo de circunstancias en su vida académica, donde (0 nunca acontece, 1 pocas veces, 2 algunas veces, 3 a menudo acontece, 4 muchas veces, 5 siempre acontece).

**Validez:**

Valero (1999) realizó una adaptación en Lima Metropolitana, referido a la validez mediante el análisis factorial confirmatorio usando la rotación Varimax según la cual las correlaciones entre los ítems reafirman las cuatro dimensiones inicialmente utilizado por el autor, el cual detecto una validez de .68.

La validez realizada para este estudio reporta índices de correlación que oscilan entre .368 a .841.

**Fiabilidad:**

Valero (1999) determinó la fiabilidad mediante el coeficiente Alfa de Cronbach encontrando al instrumento con un valor de .92.

Para el presente estudio se determinó una fiabilidad de .97, de acuerdo a las dimensiones se reporta: Preocupación y R. Fisiológicas con valores entre .940 y .970, mientras que las dimensiones: Situaciones y Evitación, obtuvieron índices de .893 y .800, respectivamente.

**B. COPE – 28**

El COPE, sus autores en su versión original fueron Carver et al. (1989), su versión abreviada por Carver (1997), su objetivo es evaluar que estrategias de afrontamiento al estrés que presentan en situaciones de estrés académica, los universitarios.

Consta de subescalas que forjan una relación a las distintas maneras de afrontar el estrés; (1) Búsqueda de apoyo emocional y social, (2) Afrontamiento activo y planificación, (3) Autoinculpación, (4) Humor, (5) Negación, (6) Autodistracción, (7) Religión, (8) Desahogo, (9) Uso de sustancias, (10) Reinterpretación positiva y (11) Desconexión.

La escala de valoración usada de tipo Likert con valoraciones entre 0 y 3, así se puede demostrar cuales son las estrategias que los estudiantes utilizan para sobrellevar situaciones de estrés, donde (3 mucho, 2 bastante, 1 un poco y 0 en absoluto).

Para la interpretación de los ítems de acuerdo a las subescalas, se efectúa una suma de puntuaciones, invirtiendo los que son indirectos como el ítem 15. Lo que resulta se dividirá con el número de ítems que conforma las subescalas, debido a que la puntuación para cada una de ellas oscila entre 0 y 3, se especifica los ítems que establecen cada dimensión; apoyo emocional y social (1,9,17,28), afrontamiento activo y planificación (2,6,10,26), uso de sustancias (15,24), humor (7,19), religión (16, 20), autodistracción (4,22), negación (5, 13), desahogo (12,23), autoinculación (8, 27), desconexión (11, 25) y reinterpretación positiva (14, 18).

#### **Validez:**

En la versión abreviada del cuestionario COPE de Carver (1997), alusivo a la validez fue ejecutada por intermedio del análisis factorial confirmatorio utilizando la rotación Varimax según la cual las correlaciones entre los ítems afirman el uso de solo 11 subescalas de las 15 que inicialmente sirvieron para poder crear este cuestionario. El rango de correlaciones entre los ítems se encuentra entre .595 - .930. Para la ejecución de este estudio se formalizó la validez mediante el coeficiente de correlación ítem-test corregido, hallando valores de correlación que van desde .140 a .801.

Se observa en los integrantes del estudio que los ítems del cuestionario muestran índices de correlación que oscilan entre .278 a .801 y los ítems restantes, a pesar de ser inferiores al mínimo sugerido son positivos y significativos.

#### **Fiabilidad:**

La confiabilidad de consistencia interna del COPE fue determinada por Carver (1997) mediante coeficiente alfa de Cronbach evidencio valores entre .54 hasta .90. Para

el desarrollo de esta investigación, para la fiabilidad se determinó el mismo estadístico del autor, arrojando valores que van desde: .501 a .877 para las subescalas.

Se reporto, en la población estudiada una confiabilidad muy buena en la dimensión Uso de sustancias, con un índice de .877, así mismo, se obtuvo una fiabilidad respetable en las dimensiones: Apoyo emocional y social, Afrontamiento activo y planificación , Humor y Religión, con valores entre .710 y .767, en tanto que las dimensiones: Autodistracción, Negación, Autoinculpación, desconexión y Reinterpretación positiva, se alcanzó una confiabilidad aceptable con índices entre .602 y .663, y finalmente, la dimensión Deshago alcanzó un índice de .501.

## **1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Una vez realizada las gestiones pertinentes para recoger los datos obtenidos durante el estudio, se coordinó el horario de ingreso a las aulas con los docentes a cargo de las clases. El instrumento se aplicó de modo grupal, se da lectura y explicación del consentimiento informado para que pueda darse la participación voluntaria de cada uno de los estudiantes; luego se distribuyó los cuestionarios a cada uno de los estudiantes voluntarios para proceder a leer en voz alta y ellos a leer de manera visual las instrucciones del primer cuestionario para después leer las instrucciones del segundo cuestionario, al término de la resolución de los cuestionarios que los estudiantes hacían entrega a la investigadora se procedía al agradecimiento y despedida del aula. Una vez recolectada los protocolos de respuesta se procedió a la codificación crítica. Las puntuaciones fueron trabajadas en Microsoft Excel.

## **1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Para concretar la correlación entre variables, se trabajó con el programa SPSS 25. Las técnicas estadísticas usados para tal fin estuvieron en los que proporciona la Estadística inferencial y descriptiva; para valorar el presunto de normalidad, se utilizó

el estadístico de Kolmogorov - Smirnov con la corrección de Lilliefors (González, et al. 2006), para la correlación de los datos se recurrió al coeficiente de correlación de Spearman. La validez se determinó con el procedimiento ítem-test corregido. La confiabilidad mediante alfa de Cronbach. Los resultados descriptivos y cualitativos fueron planteados en tablas de acuerdo a las pautas de APA.

## **CAPITULO II**

### **MARCO REFERENCIAL TEÓRICO**

## **2.1. ANTECEDENTES**

### **Internacionales**

Diociaiuti (2015) estudio a la ansiedad ante exámenes finales en universitarios de primer año de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana, Argentina. Su muestra fue de 30 estudiantes, diseño descriptivo, utilizó el Inventario Alemán de Ansiedad frente a los exámenes de Heredia et al. (2008). Sus conclusiones dan cuenta que el mayor porcentaje (36.6%) de la muestra indica alta Ansiedad ante Exámenes, siendo la más habitual la dimensión Preocupación; esto nos dice que anticiparse a consecuencias de probables resultados negativos da lugar a ocasionar ansiedad, siguiendo la dimensión Emocionalidad donde refiere como los estudiantes perciben la ansiedad, fisiológicamente.

### **Nacionales**

Chuquista (2019) investigó a las estrategias de afrontamiento al estrés académico y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018. Participaron 224 estudiantes, el diseño no experimental de corte transeccional, usando el ACEA de Cabanach et al. (2010) y CAEX de Valero (1999). Encontrando una relación significativa directa entre estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes; así mismo la dimensión de apoyo con la ansiedad ante los exámenes y la dimensión planificación con ansiedad ante los exámenes; de forma contraria una relación no significativa de la dimensión reevaluación positiva con ansiedad ante los exámenes.

Vergara (2019) investigó la ansiedad y estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular de Lima Metropolitana. Muestra conformando por 101 estudiantes, con diseño empírico correlacional, utilizando el Inventario de Ansiedad de Beck adaptado por Robles et al. (2001) y la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés

adaptada por Casuso (1996). Se descubrió que no existe correlación entre las dos variables de estudio; además de una relación altamente significativa entre el factor subjetivo de la ansiedad y la estrategia centrada en la evitación, entre el factor autonómico y la estrategia centrada en la evitación; finalmente una relación significativa entre el factor autonómico y la estrategia centrada en el problema.

Coavoy (2019) relacionó al estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión - Filial Juliaca. Donde participaron 82 estudiantes, diseño no experimental de tipo correlacional. Se aplicó el cuestionario SISCO de Barraza (2007) y el cuestionario de las estrategias de afrontamiento construido por Barraza (2007) validado por Puentes (2010). Se obtiene la existencia de correlación significativa de las dos variables, un mayor porcentaje (68.3%) en el nivel de estrés moderado y demostró que los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento en su mayoría a nivel medio.

Gómez (2019) investigó la relación entre ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en universitarios del primer año de una universidad privada de Arequipa durante el periodo 2019. Investigación no experimental descriptivo, correlacional, en una muestra de 129 universitarios. Se aplicó entrevistas a los docentes en busca de identificar factores influyentes negativamente al rendimiento académico y el CAEX de Valero (1999). Se evidencia una relación inversa de media intensidad entre las variables; se demuestra también que la mayoría de los estudiantes 33.3% no presenta nivel de ansiedad; ansiedad leve un 27.1% que no ve afectado su rendimiento; el 19.4% con ansiedad moderada, el rendimiento ya se ve afectado y un 2.3% presenta ansiedad donde afecta el rendimiento.

Cruz (2020) realizó una investigación sustantiva comparativa de ansiedad ante los exámenes en alumnos del octavo ciclo de las carreras profesionales de derecho y medicina

humana de una universidad de Chiclayo. La muestra estuvo constituida por 66 estudiantes, la investigación fue de tipo descriptiva comparativa. Recogió los datos mediante el cuestionario CAEX de Valero (1999). Encontró diferencias significativas en sus dos muestras, también en los factores cognitivo, fisiológico, motriz y verbal. Teniendo mayor predisposición a la ansiedad, los estudiantes de Medicina Humana.

Otoya (2020) investigo estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes pre profesionales de Psicología, Chiclayo, agosto – diciembre 2020, para demostrar las estrategias al estrés más manejadas en su muestra, con diseño no experimental y una muestra con 82 estudiantes. Se usó el Cuestionario de afrontamiento al estrés de Carver et al. (1989), demostró que las estrategias más utilizadas fueron: estrategia de postergación de actividades, planificación de actividades y supresión de otras actividades; según sexo, los varones operan las estrategias de: supresión de otras actividades, planificación de actividades y postergación de actividades, del mismo modo las mujeres, obviando la estrategia de planificación de actividades y religión.

### **Locales**

Arenas y Azabache (2021) en autoestima y estrategias de afrontamiento asociadas al estrés académico en estudiantes de enfermería – UNT en tiempos COVID – 19, Trujillo. Investigación de tipo cuantitativa, descriptiva correlacional, con corte transversal; con 133 estudiantes. Se utilizaron: Inventario de autoestima versión adultos de Coopersmith (1967); Escala valorativa de estrés académico de Barraza (2007) y COPE de Carver et al. (1989). Se arribó a las siguientes conclusiones: en su mayoría los estudiantes presentan alta autoestima (45.9%) y en base a los estilos de estrategias de afrontamiento el mayor porcentaje utiliza los estilos centrados en las emociones (56.4%) continuado de centrado en el problema (30.1%).

Gómez (2021) estudió la autoeficacia académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de la facultad de ingeniería de una universidad privada de Trujillo. Estudio sustantivo y diseño descriptivo - correlacional, aplicado en una muestra de 353 universitarios. Aplico el inventario de Expectativas de Autoeficacia Académica e IDASE de Bauermeister (1983). Se concluye que predomina el nivel bajo de Ansiedad ante exámenes (36.0%), de la misma forma en los indicadores de emocionalidad y preocupación (38.0% y 40. %).

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Ansiedad ante los exámenes**

#### **A. Definiciones**

Cuando se habla de alumnos de una universidad, la ansiedad se presenta como una sucesión de reacciones emocionales a una escala elevada pues el alumno empieza a pensar en el momento en el que estudiará para rendir la materia y que sucederá en el momento que este rindiendo el examen. Ante estos escenarios se pueden identificar dos tipos de ansiedad las cuales son la anticipadora que tiene lugar en el momento que se estudia y la situacional que se presenta al rendir la evaluación, así podemos concluir, que la ansiedad muchas veces estará directamente relacionada con el rendimiento (Valero, 1999).

Para Bausela (2005) ansiedad ante los exámenes, es una respuesta emocional que alude a experimentación del estudiante cuando tiene que afrontar un examen. Del mismo modo, si el estado de ansiedad se muestra en un nivel alto o si el alumno no sabe afrontarlo o controlarlo este puede tener como consecuencia una calificación reprobatoria en esta evaluación.

Presentar temor a los exámenes no significa tener un miedo irracional; debido a que el resultado de estos determina el futuro del estudiante. Pero, interfiere gravemente en la vida de ellos, solo si la ansiedad se da en niveles muy alto. Según Núñez et al.

(2008), define la ansiedad ante los exámenes como un proceder en universitarios, esto se presenta de manera inevitable frente a la influencia de su entorno más cercano, basada en la obtención del éxito académico. También, Conde (2004) asevera que una gran suma de estudiantes al ser evaluados se sienten amenazados, debido a esto, podrían llegar a soportar ansiedad perjudicial.

Según Domínguez et al. (2012), se especifica como la predisposición que tiene el individuo al mostrar su estado de ansiedad de una manera más potente a lo acostumbrado normalmente, que obstaculizará el desarrollo de los procesos psicológicos, tales como la memoria, atención y aprendizaje. Se puede precisar que la ansiedad reprime el desempeño adecuado de determinados estudiantes a lo largo de su desarrollo académico, esto debido a las respuestas negativas de sus emociones (Onyeizogbo, 2010). Sin embargo, la atención se ve alterada cuando el estudiante está expuesto a situaciones que le genera preocupación, mientras que las emociones en muchas ocasiones proceden a bloquear la memoria (Spielberger, 1980).

Además, Salvador (2015) alude a la ansiedad ante los exámenes como un estado que no aparece solamente en evaluaciones, sino también en intervenciones en público como las exposiciones o exámenes orales, entrevistas, etc. Indiscutiblemente, frente a cualquier escenario donde las capacidades de la persona sean evaluadas. Un dato significativo es que el propio estudiante universitario debe reconocer si esta ansiedad es excesiva, al presentar reacciones que afectan la vida diaria o académica de forma significativa, pero sin surgir de la consecuencia por no haber estudiado lo suficiente.

Según el CIE 10, la ansiedad frente a las evaluaciones se halla dentro de las fobias específicas, y éstas se desarrollan en circunstancias muy específicas, las cuales puede forjar un miedo de manera excesiva en escenarios como, las evaluaciones en aula o exposiciones frente a un público (Organización Mundial de la Salud, 2016).

## **B. Análisis Histórico**

Con frecuencia se indica que la ansiedad y sus trastornos son recientes, señalando que antes del siglo XIX ésta era apenas conocida, no obstante, la ansiedad y sus trastornos no son una noción reciente. Remontándonos a la antigüedad clásica, podemos decir que la ansiedad puede tener raíces en los trastornos del estado de ánimo que en su momento se denominó como melancolía, y, que hoy en día es un rasgo distintivo de los trastornos depresivos.

Los primeros en considerar la variable ansiedad ante los exámenes fueron Sarason y Mandler (1952) desde ese momento contribuyó a la mejora de la comprensión de la emoción en el rendimiento. El análisis de la ansiedad ante los exámenes, después de años de investigación que amparan una relación con resultados adversos, percibió un tiempo un descenso después de la década de 1980 (Zeidner, 1998).

Las indagaciones en la década de 1990 proyectaron resultados del 5% menos que en 1980, a su vez, a principios de la década de los 2000 se evidencio otro ligero descenso. A excepción de los efectos de 2010- 2017 que muestran engrandecimiento de un 31% en la investigación que fue publicada a comparación de 1980. Asimismo, se halló una disconformidad en la literatura de investigación en relación a la ansiedad ante los exámenes y la ejecución de los exámenes. La definición se lleva a investigación cerca de 70 años, por lo tanto, las variables afectadas y el conocimiento teórico de la ansiedad ante los exámenes, han cambiado (Von Der Embse et al., 2017).

## **C. Aproximaciones Teóricas de la Ansiedad**

La ansiedad se expone de manera cognitiva, fisiológica, conductual y vivencial, con rasgos distintivos como un estado de alerta y activación generalizado. Tenemos diversos modelos teóricos en los que podemos encajar a la ansiedad, ya que estas teorías

concuerdan que la ansiedad consiste fundamentalmente en una respuesta emocional compleja y adaptativa.

Según Freud en su teoría psicoanalítica indica que la ansiedad es producida por el conflicto existente entre la contrafuerza aplicada por el ego y un impulso inaceptable. Así mismo, nos menciona a la ansiedad como un estado afectivo desagradable, donde se manifiestan fenómenos, tales como; pensamientos molestos, cambios fisiológicos, sentimientos desagradables y la aprensión. Por otro lado, el carácter adaptativo incrementa la activación del organismo como preparación para enfrentar el peligro, de esta manera actúa como una señal ante estímulos amenazantes reales.

Adicionalmente, en 1971 se precisan tres teorías fundadas en la ansiedad: Primero, en la relación establecida entre el “yo” y el mundo exterior se puede manifestar una ansiedad real, advirtiéndole a la persona sobre un peligro real presentado en su ambiente. Segundo, ansiedad neurótica, asimilada también como un sello amenazante, y su comienzo se halla, cuando se hacen presente los impulsos reprimidos de la persona. Respecto a lo inicial, la ansiedad neurótica se da cuando el “yo” trata de satisfacer las exigencias del “ello”, pero estas exigencias hacen que el yo se sienta amenazado, dificultando el control del “yo sobre el “ello”. Tercero, ansiedad moral conocida también como “la vergüenza”, ocurre cuando la persona se siente amenazada por el “súper yo” al haber posibilidad en la que el “yo” se ve corrompido y no tiene control de los impulsos (Ortega et al. 2003).

Posteriormente, corrientes como la humanista y la existencialista también han tomado parte en el concepto de ansiedad, ya que ambas corrientes consideran que la ansiedad resulta de la percepción sobre amenazas externas e internas por parte del organismo.

Desde una perspectiva ambiental, el conductismo concibe a la ansiedad como un impulso que incentiva la conducta del organismo. Desde este punto, Hull (1952) define la ansiedad como la capacidad motivacional responsable que tiene la persona para poder responder ante situaciones determinadas. En esta escuela se utilizan con frecuencia los términos de miedo y temor en los estudios sobre las respuestas de ansiedad. De esta forma se concibe como un estímulo o recuerdo vivido del pasado el cual está relacionado a ciertas circunstancias de similitud con el estímulo mencionado. Esto nos hace entender que la conducta de la ansiedad es aprendida por observación y por el proceso de moldeado. La conducta que tiene una persona, como ir desde un enojo hacia las demás personas por alguna situación en específico que le pueda haber generado alguna molestia, hasta realizar movimientos repetitivos, o, hasta tratar de pasar inadvertidamente para los demás sujetos que se encuentran a su alrededor.

En los años sesenta, se deja paso al enfoque cognitivista. Es en esta época en la que se desafió la teoría de estímulo-respuesta manejado para exponer la ansiedad, esto debido a los aportes realizados por Lazarus (1966), Beck (1976) y Meichenbaum (1977). Es desde este enfoque que la persona observa su entorno, lo evalúa y valora sus implicancias; si la evaluación realizada resulta peligrosa o amenazante, se producirá una respuesta de ansiedad modulada acompañada de procesos cognitivos y en situaciones parecidas se presentará una reacción ansiosa parecida en su grado de intensidad; esto tiene diferentes explicaciones, sin embargo, generalmente se hace cargo de esta reacción dando a raíz el significado de forma individual que la persona le atribuye a la situación.

Bowers (1973), Endler (1973) o Endler y Magnusson (1976), son autores vinculados al enfoque cognitivo – conductual. La interacción entre los rasgos distintivos propios del individuo y las condiciones situacionales determinan la conducta. Distintas variables cognitivas y situacionales intervienen cuando una persona se siente ansiosa,

tales como los pensamientos, las ideas o creencias de esta persona; por lo que ninguna de estas debe ser despreciada. Según este concepto, la ansiedad pasa a ser considerada como un concepto multidimensional.

Tenemos al modelo tridimensional de la ansiedad de Lang (1968), donde se ha modificado a través de los años en uno de los estándares más influyentes en relación con la evaluación, conceptualización y el tratamiento de la ansiedad (Lawyer & Smitherman, 2004). En esta teoría se puntualiza a la ansiedad como una respuesta emocional que incluye tres tipos de respuestas: cognitivas, fisiológicas y motoras.

1. **Respuesta cognitiva**, se exterioriza la ansiedad con sensación de malestar, miedo, inconvenientes para memorizar y concentrarse, hipervigilancia, tensión, una autopercepción negativa y pensamientos negativos sobre actitudes hacia los demás.
2. **Respuesta fisiológica**, la ansiedad se muestra debido a que se activa el Sistema Nervioso Motor y el Sistema Nervioso Central principalmente, a su vez, el Nervioso Central, el Endocrino y el Inmune. Los estudiantes solo podrán percibir algunas señales como: aumento de frecuencia cardíaca y respiratoria, temblores musculares y/o sudoración, sequedad en la boca, sensaciones gástricas y dificultad para respirar. Al mismo tiempo, los cambios fisiológicos presentados pueden conducir a desordenes psicofisiológicos transitorios, siendo la cefalea la más común, también las náuseas, insomnio y la dispepsia.
3. **Respuestas motoras**, la ansiedad es visible en movimientos reiterativos, evitación de situaciones temidas, tartamudez, llanto y una ingesta desmesurada de alimentos y/o sustancias no solamente psicoactivas sino

algunas como el café o el tabaco; esto debido a la influencia de estímulos externos e internos de la persona, la respuesta ansiosa de la persona está determinado por el tipo de estímulo que provoca esta respuesta y por los rasgos distintivos de la persona. (Tobal & Vindel, 2002).

#### **D. Síntomas de la ansiedad ante los exámenes**

Zeidner (2007) menciona que la ansiedad se manifiesta a través de tres niveles:

- 1. A nivel fisiológico**, se presentan complicaciones para concretar el sueño, dolores de cabeza y estómago, mareos, rigidez muscular, sentir una presión en el pecho, entre otros.
- 2. A nivel comportamental**, se siente incapacidad para conseguir concentrarse antes de la evaluación, presentando conductas evitativas y como resultado el no presentarse a rendir la evaluación. De igual forma, se pueden detectar alteraciones en la conducta motora como fluctuaciones en el tono de voz, tartamudeo, así como también tics, sudoración y temblor de manos, entre otros.
- 3. A nivel psicológico**, aparecen pensamientos negativos de forma distorsionada sumados a sentimientos de inferioridad, como “Soy inútil para los estudios”, “Voy a desaprobar la evaluación”. Luego, se suele imaginar resultados negativos de la situación que está viviendo, como “Que dirán mis padres”, “No culminare mis estudios”, etc. Al mismo tiempo, se hace evidente la falta de concentración y la facilidad para distraerse en el momento de la evaluación.

Montaña (2011) agrega que se presentan problemas en la visión, disminución de la velocidad al leer e inconvenientes en la articulación de palabras. Del mismo modo, coinciden Salinas et al. (2008) quienes señalan que el estudiante tiende a experimentar

pensamientos negativos continuamente lo cual impiden que tenga una óptima concentración.

Por otro lado, la ansiedad ante exámenes muestra sintomatología a nivel físico, como; miedo, taquicardia, náuseas, etc. (Cassady & Johnson, 2002). En un nivel comportamental existe la certeza de que los estudiantes tienen conductas de evitación, que les servirá encontrar maneras para salir del escenario estresante. De la misma forma, presentan dificultad para resolver los problemas y bajo autocontrol (Montaña, 2011).

Escudero (2022) alude que existen estudiantes con ciertas características específicas que podrían presentar mayor vulnerabilidad frente a la ansiedad ante los exámenes, donde se menciona a aquellos con rasgos obsesivos, dado que este tipo de alumnos se preocupan excesivamente por los sucesos de su alrededor, también tienden a mostrarse en aprietos para manejar la duda y al mismo tiempo la inseguridad frente a los exámenes. Se menciona también que estos pueden llegar a poseer un sentimiento de culpa y ser muy severos cuando consideran no haber estudiado lo necesario para lograr un perfecto examen.

Los pensamientos obsesivos mencionados se consideran perjudiciales y generan un malestar significativo que hace evidente la ansiedad, por lo tanto, entorpecen el rendimiento en las evaluaciones.

### **E. Dimensiones de la ansiedad ante los exámenes**

Se establece dimensiones de ansiedad ante los exámenes, son las siguientes (Valero, 1999 citado por Herrera, 2018):

- 1. Dimensión preocupación:** En esta dimensión la ansiedad se ve evidenciada en la dificultad para mantener la concentración; presenta ideas negativas referidos al deficiente rendimiento académico al pensar que no logran conseguir sus expectativas o de las personas cercanas. El Instituto Nacional

de la Salud Mental (2017), revela varias de las preocupaciones de aquellos estudiantes que revelan tener ansiedad:

- Preocuparse o pensar demasiado por cosas habituales.
- Problemas para controlar sus inquietudes que son excesivas.
- Nerviosismo.
- No poder concentrarse por sentirse inquietos.

Los estudiantes universitarios tienen una preocupación excesiva sobre su rendimiento académico y su futuro, generando así ansiedad.

**2. Dimensión reacciones fisiológicas:** Esta dimensión se presenta con aumento en el ritmo cardiaco, transpiración de manos, impresión de mantener un nudo en la garganta, dificultad para respirar. Conforme al Instituto Nacional de la Salud Mental (2017), revela al trastorno de ansiedad generalizada como una alteración que puede desarrollarse de manera lenta y que comienza muchas veces en la adolescencia o adultez temprana y los estudiantes consiguen mostrar lo siguiente:

- Presenta problemas para dormir, pero aun así sentir cansancio constantemente.
- Dolores musculares, de estómago y el más común que es el de cabeza.
- Necesitar ir al baño a menudo.
- Dificultad para comer o comer de manera excesiva.
- Tener tics (movimientos nerviosos).
- Sentirse irritables.

**3. Dimensión situaciones:** Esta dimensión se aproxima al Trastorno de Ansiedad Generalizada, donde los estudiantes universitarios se intranquilizan de manera extrema cuando se acerca el momento de rendir un

examen escrito u oral, una evaluación parcial o final, exposiciones, etc. en el cual, necesitan obtener un buen promedio, de tal manera que no pueden mantener su concentración en sus actividades diarias. El Instituto Nacional de la Salud Mental (2017), sostiene que las señales de ansiedad son posibles de empeorar o mejorar en diversas oportunidades y muchas veces son más resaltantes en época de exámenes de la universidad.

- 4. Dimensión respuestas de evitación:** Se refiere a sentir intranquilidad motora, quedarse paralizado, evitar situaciones que causan temor o manifestar pretextos para no tener que someterse a rendir los exámenes y sentirse mejor anímicamente al evadir la situación de examen. Ruiz (2005), refiere que las respuestas como: la evitación, el aislamiento, el llanto y la huida, frente a escenarios comprendidos como amenazante son establecidos por factores individuales.

## **2.2.2. Estrategias de afrontamiento al estrés**

### **A. Definición**

Las estrategias de afrontamiento al estrés son principalmente definidas por Lazarus y Folkman (1986) mencionan, son esfuerzos cognitivos y conductuales realizados por los estudiantes universitarios para dirigir demandas internas o externas en las que se ven inmersos durante el periodo académico, donde es importante mantener las emociones positivas para componer los recursos de afrontamiento. (Macías et al., 2013)

Estos estudiantes muestran cambios a nivel fisiológico, morfológico y comportamentales; en situaciones complicadas que surgen a nivel académico que por consecuencia ocasiona un estrés fuera de un nivel normal (Hallgrímsson & Hall, 2005). Los niveles del estrés que se presenta dependen de su predicción, intensidad y recurrencia

esto influye en las respuestas que presentan los individuos que puede ser desde la evitación del agente agresor y la tolerancia.

Además, Lazarus y Folkman (1986) establecieron formas de afrontamiento al estrés:

- 1. Afrontamiento dirigido al problema**, su objetivo directamente es reducir el impacto de la actuación del factor estresante en el estudiante (Núñez, 2013). Por lo tanto, el sujeto con su comportamiento busca cambiar la situación, por esto, tiene interés en encontrar la manera de eliminar el problema (Riso, 2006).
- 2. Afrontamiento dirigido a la emoción**, reduce las emociones negativas, que se hacen frente como reacción a un escenario de amenaza (Núñez, 2013). Acorde a lo mencionado por Riso (2006) no cambia el estado de la situación problemática, busca disminuir el grado de alteración emocional.

Según Navas (citado por Naranjo, 2004) el estrés está asociado al vínculo entre el individuo y su ambiente; en otras palabras, depende del sentir y pensar que presenta cada estudiante al hacer frente a una situación donde manifiesta estrés, habría que mencionar también que para que el estudiante universitario pueda crear, escoger, disminuir o aumentar una respuesta al estrés dependerá de la manera que interpreta los escenarios estresantes. Se debe agregar entonces que cuando el estudiante acrecienta su esfuerzo para poder desempeñarse en todas sus actividades académicas universitarias, aparece el estrés, por lo cual, será siempre resultado de los factores internos o externos que se presenten en su ambiente.

Se debe agregar también a Solís y Vidal (2006), donde señalan que el afrontamiento es un esfuerzo de conocimiento y de la conducta del estudiante para conducir, disminuir o soportar las situaciones negativas que se producen por el estrés.

En conclusión, existen estrategias de afrontamiento activas o adaptativas y se creen oportunas si de alguna manera solucionan el problema o pueden ayudar a alterar los efectos del estresor, también son llamadas pasivas, por las conductas de evitación que presentan, a estas estrategias se les nombra desadaptativas (González, 2017). Las estrategias de afrontamiento son indispensables, ya que buscan ayudar a los estudiantes para tolerar los diferentes escenarios de ansiedad y estrés que se les presenta, ya que como fue mencionado, estas transforman las circunstancias que generan estrés, originando efectos positivos (López & González, 2017).

## **B. Análisis Histórico de las estrategias de afrontamiento al estrés**

Durante todo este tiempo, se ha pretendido entender cuál es la dinámica que vive el estudiante en el momento que se ve sumergido en circunstancias que generan estrés desbordante y que estrategias busca para manejarla. Estudiado inicialmente desde un punto de vista médico, después el psicoanálisis del “Yo” y finalmente la psicología cognitiva. Hasta la actualidad, distintos autores y modelos pretenden revelar cuales son las respuestas adaptativas de los estudiantes frente a los acontecimientos críticos para que logre ser eficaz dentro de su desarrollo académico (Orozco, 2013).

Las investigaciones médicas que se desarrollaron en los años treinta y cuarenta del siglo pasado, donde el afrontamiento a nivel fisiológico, proyecta que la resistencia dependía de la habilidad del sujeto para proporcionar control a su medio ambiente, con el objetivo de paralizar o vencer a los agentes perjudiciales (Orozco, 2013).

Por otro lado, según el psicoanálisis en 1937 el afrontamiento significa pensamientos y conductas unidas, que tienen la finalidad de solucionar problemas y a su vez, disminuir el nivel de estrés (Park & Folkman, 1997). Existe un rango donde se precisa a las estrategias como mecanismos primitivos que están relacionados a presentar una

percepción errónea del entorno, y los mecanismos de defensa que son los mejores desarrollados.

Desde la óptica psicoanalítica, los sujetos por medio del afrontamiento, manejan de manera adecuada la relación con su ambiente; es por esto que, al colocarlo en una escala de rangos con otros medios reguladores, se le considera un proceso organizado y maduro del “Yo”. Aunque existió un avance en las investigaciones, los términos mencionados tenían una connotación distorsionada y poco diferenciada (Quintanilla et al., 2005).

Hay que mencionar, además que al concentrarse únicamente en pequeños rasgos cae en cuenta del concepto parcial, y así las comprobaciones hechas no eran parte de una conveniente medida de los métodos reales, desconociendo la complicación de las formas que demuestra una persona para confrontar una situación que le genera estrés.

### **C. Aproximaciones Teóricas del Estrés**

Selye (1974) menciona que el progreso de la teoría general del estrés y su adaptación al área psicopatológica aborda al estrés centrado en la respuesta; a su vez Holmes y Rahe (1967) proponen al estrés centrado en cualquier tipo de estímulos, apoyado en la valoración cognitiva es propuesto por Lazarus (2002).

#### **Teorías basadas en la respuesta**

Selye (1974), señala al estrés como una consecuencia de una respuesta que no es propia del organismo, sino que hace frente a las situaciones que se presentan, quiere decir entonces que el estrés no se presenta por una causa en particular; por lo tanto, la desencadenante del estrés, es una situación que afecta la regulación del organismo del sujeto, nos referimos una situación externa o un estímulo emocional, físico, cognitivo o psicológico (Barraza, 2007).

Sin embargo, este autor enuncia que el estrés es un agente que no se puede controlar, ya que puede estar enlazado a estímulos, experiencias o situaciones agradables como desagradables, entonces puede pasar que el intentar privarse de sentir estrés conlleve a elevar los niveles de alteración mental en los individuos. Es por este motivo, que el estrés es una reacción adaptativa, mientras no sobrepase los niveles adecuados de experimentar y al mismo tiempo, no altere al organismo de manera negativa.

Habría que decir también que Selye (1974), expresa a la reacción del estrés, el síndrome de adaptación está formada por un mecanismo que presenta tres etapas:

1. Tener una reacción de alarma
2. Resistencia a la situación
3. Agotamiento

### **Teorías basadas en el estímulo**

Holmes y Rahe (1967) desarrollaron la teoría que está orientada y comprendida a favor de los aspectos asociados a los estímulos ambientales y externos, debido a que por este tipo de estímulos pueden alterar las funciones normales del organismo.

Al mismo tiempo, propusieron que las situaciones que generan muchos cambios y exigen al sujeto un rápido proceso de adaptación pueden ser la fuente principal de estrés, situaciones como: escoger una carrera profesional, empezar la universidad, aprobar todos los cursos dentro de la carrera profesional, graduarse, buscar trabajo, etc. (Oros & Vogel, 2005).

El modelo está localizado en el exterior, ya que a este le corresponde lo que genera el estrés. Los estímulos o acontecimientos no evidenciarán el mismo efecto en todos los individuos debido a las diferencias individuales que existe, como las distintas maneras de percibir las situaciones y pensamientos.

Weitz (1990), catalogó a las situaciones más comunes que generan estrés,

menciona a las siguientes: estímulos ambientales, aislamiento, percibir amenazas, presión por lograr metas, obstáculos, frustración, funciones fisiológicas afectadas, no procesar la información rápidamente, presión dentro del grupo universitario por llegar a ser el mejor (Sandín, 1999).

### **Teorías basadas en la interacción**

Para Lazarus y Folkman (1986), los exponentes más representativos, se refieren a los factores psicológicos del área cognitiva, como los que tienen más relevancia debido que se encuentran en medio de los estímulos estresantes y las respuestas frente al estrés, entregando a la persona un papel activo en el origen del estrés. A su vez, mencionan que el origen del estrés está en cómo el individuo se desarrolla en su entorno, ya que es ahí donde este percibirá si las situaciones a las que se enfrenta son amenazantes y si afrontarlo será difícil. Así pues, se concluye que el concepto fundamental de esta teoría, sería la evaluación cognitiva. Se propone entonces tres tipos de evaluación:

- 1. Evaluación primaria:** Este sucede cuando el sujeto tiene el primer hallazgo con algún tipo de demanda sea interna o externa.
- 2. Evaluación secundaria:** Esta ocurre cuando el individuo analiza sus recursos propios para poder afrontar el acontecimiento estresante que se le presenta.
- 3. Reevaluación:** El sujeto realiza un feedback, que le permite corregir las evaluaciones previas.

Según este modelo, Lazarus y Folkman (1986) recomiendan que, frente a situaciones estresantes, el estudiante debe tomar en consideración:

- La percepción hacia los elementos estresantes.
- Las emociones que se encuentran aliadas a dicha percepción.

- La actitud de hacer frente a condiciones estresantes.

Asimismo, el afrontamiento puede permitirse estar dirigido:

1. **Hacia la tarea**, enfocándose en solucionar de una manera racional para la preparación de un plan de acción.
2. **Hacia la emoción**, centrándose en las reacciones emocionales, inquietud y reacciones supersticiosas. Por lo tanto, esta sería la más inadaptada.

(Gallegos, 2011)

#### **D. Dimensiones de estrategias afrontamiento al estrés**

McCubbin et al. (1981), en sus averiguaciones sobre las estrategias de afrontamiento y la manera de resolver problemas de los sujetos que viven situaciones de estrés, plantean los siguientes tipos de estrategias:

1. **Reestructuración:** Se refiere a la capacidad de convertir acontecimientos estresantes para forjar unos más adaptables.
2. **Evaluación pasiva:** La capacidad del sujeto de minimizar su reaccionar para admitir asuntos problemáticos.
3. **Atención de apoyo social:** Obtener apoyo activo de las personas que forman parte de la familia y social.
4. **Búsqueda de apoyo espiritual:** El sujeto se apoya en la religión.

En su investigación los autores Schaufeli et al. (1993) proponen las siguientes dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés:

1. **Afrontamiento activo:** Realizar acciones que logren disminuir o eliminar el estresor.

2. **Planificación:** Busca planear sus esfuerzos de afrontamiento activo para que pueda enfrentar a la situación estresante.
3. **Reinterpretación positiva:** Tener una visión o perspectiva más favorable del escenario estresante.
4. **Aceptación:** Aceptar la situación que causa estrés como real.
5. **Humor:** Hacer frente al contexto estresante con bromas.
6. **Religión:** El estudiante busca acrecentar su presencia en movimientos religiosos.
7. **Búsqueda de apoyo social y emocional:** Conseguir el apoyo emocional de alguien cercano al círculo social del estudiante.
8. **Búsqueda de apoyo social:** El estudiante busca consejos sobre qué hacer en el momento que siente estrés.
9. **Autodistracción:** El estudiante busca alejarse psicológicamente del estresor que está interceptando.
10. **Negación:** No acepta y/o pretende rechazar el contexto estresor como si realmente no hubiera pasado.
11. **Desahogarse:** Quiere decir que el estudiante busca descargar o expresar sus emociones o sus sentimientos, prestando más atención a su propio malestar emocional.
12. **Uso de sustancias:** Para hacer frente a la situación estresante busca tomar alcohol u otras sustancias.

**13. Desconexión conductual:** El estudiante abandona cualquier esfuerzo para lograr reducir la intensidad que causa el factor estresante.

**14. Autoinculpación:** El estudiante asume en su totalidad la culpa de la situación estresante.

### **E. Recursos e impedimentos externos**

Vázquez et al. (2003), dentro de las estrategias de afrontamiento al estrés, se puede mencionar que también intervienen elementos de manera externa como:

- El soporte social de pareja, familia y/o amigos, se refiere a sentirse querido y valorado por estas personas. No se toma en cuenta el contacto físico, ni cuantas personas cercanas tiene el estudiante para recibir apoyo.
- Recursos tangibles, tales como: dinero, educación, etc. De manera puntual se refiere a, por ejemplo, disponer de dinero que ayude para enfrentar la situación problemática de manera inmediata sin activar estresores.
- Estresores diversos en simultáneo, como: enfermedades, dificultad económica, relaciones difíciles con familiares o pareja.

Estos elementos se interponen de diferentes maneras y se complementa. Puede perturbar las capacidades de los estudiantes universitarios para afrontar todo tipo de estresor que se presente, de forma inmediata; por otro lado, puede conducirse como un soporte de los estresores (Barrera, 1988).

Habría de mencionar también que, en varias investigaciones, se puede evidenciar que el soporte social es manejado en su mayoría por el sexo femenino más que por los hombres (Stone & Neale, 1984), indican a su vez al soporte social como un elemento para reducir la posibilidad de presentar enfermedades, quiere decir que puede ayudar en una pronta recuperación (House & Cols, 1988). Pero no todo apoyo es eficaz frente al estrés, uno de los más seguros es contar con alguien muy cercano como, una pareja o amigo, ya

que este apoyo no es acumulable. De donde se infiere que no es solo el hecho de mantener una red disponible de apoyo, sino que el estudiante aprenda a extraer de manera efectiva el apoyo que necesita de otros (Dunkel et al., 1987).

### **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

#### **A. Ansiedad ante los Exámenes**

Miralles y Sanz (2011) define a la ansiedad ante los exámenes como un temor o inquietud intensa o moderada que experimentan los estudiantes universitarios antes o frente a las situaciones de evaluación en el ámbito académico.

#### **B. Estrategias de afrontamiento al estrés**

Solano (2013) expresa que son técnicas o estrategias que realiza una persona, o un estudiante para poder hacer frente al estrés que generan distintas situaciones tanto internas como externas que producen una crítica situación en el estado emocional de la persona o el estudiante debido al estrés.

## **CAPITULO III**

## **RESULTADOS**

## Resultados descriptivos a nivel general

Tabla 3. Niveles de Ansiedad ante los exámenes en la muestra de estudio

Niveles	N	%
Bajo	42	23,9
<b>Medio</b>	<b>79</b>	<b>44,9</b>
Alto	55	31,3
Total	176	100.0

Nota: CAEX aplicado a la muestra.

En la tabla 3, observamos que los integrantes de la muestra a nivel general, en su mayor porcentaje (44.9%) tienen nivel medio de Ansiedad ante los exámenes.

*Tabla 4. Niveles según dimensiones de Ansiedad ante los exámenes en los integrantes del estudio*

Dimensiones y niveles	N	%
<b>Preocupación</b>		
Bajo	44	25,0
<b>Medio</b>	<b>69</b>	<b>39,2</b>
Alto	63	35,8
<b>Respuestas fisiológicas</b>		
Bajo	44	25,0
<b>Medio</b>	<b>76</b>	<b>43,2</b>
Alto	56	31,8
<b>Situaciones</b>		
Bajo	46	26,1
<b>Medio</b>	<b>80</b>	<b>45,5</b>
Alto	50	28,4
<b>Respuestas de evitación</b>		
Bajo	36	20,5
<b>Medio</b>	<b>88</b>	<b>50,0</b>
Alto	52	29,5
<b>Total</b>	<b>176</b>	<b>100,0</b>

Nota: Extraído de los resultados del instrumento aplicado de los integrantes del estudio.

En la tabla 4, se observa que los integrantes del estudio se ubican en el nivel medio en: Preocupación, Respuestas de evitación, Situaciones y Respuestas fisiológicas, de la variable estudiada, con porcentajes que están entre 39.2% a 50.0%.

**Resultados descriptivos de los niveles según dimensiones de Estrategias de afrontamiento al estrés.**

*Tabla 5A. Niveles de Estrategias de afrontamiento al estrés en los participantes del estudio*

Niveles	N	%
<b>Apoyo emocional y social</b>		
Bajo	26	14,8
<b>Medio</b>	<b>83</b>	<b>47,2</b>
Alto	67	38,1
<b>Afrontamiento activo y planificación</b>		
Bajo	29	16,5
Medio	55	31,3
<b>Alto</b>	<b>92</b>	<b>52,3</b>
<b>Uso de sustancias</b>		
<b>Bajo</b>	<b>130</b>	<b>73,9</b>
Medio	46	26,1
Alto	0	0,0
<b>Humor</b>		
Bajo	40	22,7
Medio	48	27,3
<b>Alto</b>	<b>88</b>	<b>50,0</b>
<b>Religión</b>		
Bajo	36	20,5
<b>Medio</b>	<b>73</b>	<b>41,5</b>
Alto	67	38,1

Autodistracción		
Bajo	44	25,0
Medio	49	27,8
<b>Alto</b>	<b>83</b>	<b>47,2</b>
<b>Total</b>	<b>176</b>	<b>100.0</b>

Nota: Datos obtenidos de los resultados del cuestionario COPE -28 aplicado en los participantes del estudio.

Tabla 5B. Niveles de Estrategias de afrontamiento al estrés en los participantes del estudio

Niveles	N	%
<b>Negación</b>		
Bajo	42	23,9
<b>Medio</b>	<b>89</b>	<b>50,6</b>
Alto	45	25,6
<b>Desahogo</b>		
Bajo	44	25,0
Medio	59	33,5
<b>Alto</b>	<b>73</b>	<b>41,5</b>
<b>Autoinculpación</b>		
Bajo	48	27,3
Medio	54	30,7
<b>Alto</b>	<b>74</b>	<b>42,0</b>
<b>Desconexión</b>		
Bajo	50	28,1
<b>Medio</b>	<b>64</b>	<b>36,0</b>
Alto	62	34,8
<b>Reinterpretación positiva</b>		
Bajo	38	21,6
Medio	49	27,8
<b>Alto</b>	<b>89</b>	<b>50,6</b>
<b>Total</b>	<b>176</b>	<b>100,0</b>

Nota: Datos obtenidos de los resultados del cuestionario COPE -28 aplicado en los participantes del estudio.

En las tablas 5 A y 5 B, se presentan los niveles de Estrategias de afrontamiento al estrés en los participantes de la muestra, donde se identificó que la mayoría de los integrantes de la muestra se ubica en el medio de las siguientes estrategias: Apoyo emocional, Religión, Negación y Desconexión; en el nivel alto a las estrategias: Afrontamiento activo y planificación, Humor, y Autodistracción, Deshago, Autoinculpación y Reinterpretación positiva; por último, en un nivel bajo a la estrategia: Uso de sustancias.

**Resultados de la correlación entre Ansiedad ante los exámenes y Estrategias de afrontamiento al estrés en los participantes de la muestra del programa académico**

*Tabla 6. Correlación entre las variables de estudio en la muestra de estudio*

	Ansiedad ante los exámenes (rho)	Sig.(p)	
Apoyo emocional y social	,172	,022	*
Afrontamiento activo y planificación	,113	,135	
Uso de sustancias	-,178	,018	*
Humor	,095	,211	
Religión	-,004	,955	
Autodistracción	,132	,080	
Negación	,054	,474	
Desahogo	,267	,000	**
Autoinculpación	,184	,015	*
Desconexión	,271	,000	**
Reinterpretación positiva	-,243	,001	**

*Nota* rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman

\*\*p < .01; \*p<.05

La presente tabla, muestra coeficientes de correlación de Spearman entre las variables de estudio en los integrantes de la muestra del programa académico; en ello se percibe existe correlación directa, altamente significativa ( $p<.01$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña, de Ansiedad ante los exámenes con Desahogo, Desconexión; y correlación significativa, directa de magnitud pequeña con las estrategias; Apoyo emocional y social y Autoinculpación. Igualmente detecto correlación inversa, altamente significativa ( $p<.05$ ), de magnitud pequeña con la estrategia Reinterpretación positiva y una correlación inversa significativa de magnitud pequeña con la estrategia Uso de sustancias.

Tabla 7. Correlación entre Preocupación de Ansiedad ante los exámenes y las Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes del programa académico estudiado

		rho	Sig.(p)	
Preocupación	Apoyo emocional y social	,149	,048	*
	Afrontamiento activo y planificación	,097	,202	
	Uso de sustancias	-,146	,053	
	Humor	,055	,470	
	Religión	,021	,781	
	Autodistracción	,069	,366	
	Negación	,069	,359	
	Desahogo	,224	,003	**
	Autoinculpación	,173	,022	*
	Desconexión	,288	,000	**
	Reinterpretación positiva	-,157	,037	*

Nota: rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman \*\*p < .01; \*p < .05

En la tabla, expone a los coeficientes de correlación de Spearman entre la dimensión Preocupación de Ansiedad ante los exámenes con las dimensiones de Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes del programa académico estudiado; comprobando una correlación directa, altamente significativa ( $p < .01$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña, esta dimensión de Ansiedad ante los exámenes con las Estrategias de afrontamiento al estrés: Desahogo y Desconexión; y correlación significativa, directa de magnitud pequeña con la estrategia Autoinculpación y Apoyo emocional y social. Igualmente detecto correlación inversa, significativa ( $p < .05$ ), de magnitud pequeña con la estrategia Reinterpretación positiva.

Tabla 8. Correlación entre Respuestas fisiológicas y las Estrategias de afrontamiento al estrés en la muestra de estudio

		rho	Sig.(p)	
	Apoyo emocional y social	,156	,039	*
	Afrontamiento activo y planificación	,054	,474	
Respuestas fisiológicas	Uso de sustancias	-,132	,082	
	Humor	,131	,083	
	Religión	-,047	,540	
	Autodistracción	,229	,002	**
	Negación	,003	,964	
	Desahogo	,254	,001	**
	Autoinculpación	,187	,013	
	Desconexión	,195	,009	**
	Reinterpretación positiva	-,235	,002	**

Nota: rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman \*\*p<.01; \*p<.05

En la tabla, muestra los resultados de correlación de Respuestas fisiológicas de Ansiedad ante los exámenes con las dimensiones del Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes del programa académico estudiado; se encuentra correlación directa, altamente significativa ( $p<.01$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña, con: Autodistracción, Desahogo y Desconexión; y correlación significativa ( $p<.05$ ), directa de magnitud pequeña con la estrategia Apoyo emocional y social. Asimismo, se detectó correlación inversa, altamente significativa ( $p<.01$ ), de magnitud pequeña con la estrategia Reinterpretación positiva.

Tabla 9. Correlación entre Situaciones y Estrategias de afrontamiento al estrés en los integrantes del programa académico estudiado

		rho	Sig.(p)	
	Apoyo emocional y social	,180	,017	*
	Afrontamiento activo y planificación	,156	,038	*
Situaciones	Uso de sustancias	-,138	,069	
	Humor	,047	,535	
	Religión	,006	,936	
	Autodistracción	,094	,213	
	Negación	,096	,204	
	Desahogo	,200	,008	**
	Autoinculpación	,133	,079	
	Desconexión	,240	,001	**
	Reinterpretación positiva	-,226	,003	**

Nota: rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman

\*\*p<.01; \*p<.05

La tabla, muestra resultados de correlación entre la dimensión Situaciones con las Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes del programa académico estudiado; evidenciando correlación directa altamente significativa ( $p<.01$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña de esta dimensión de Ansiedad ante los exámenes con las Estrategias de afrontamiento al estrés: Desahogo y Desconexión; también muestra correlación directa, significativa ( $p<.05$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña con las dimensiones: Apoyo emocional y social, y Afrontamiento activo. Asimismo, se detectó correlación inversa, altamente significativa ( $p<.01$ ), de magnitud pequeña con la estrategia Reinterpretación positiva.

Tabla 10. Correlación entre Respuestas de evitación con las Estrategias de afrontamiento con los integrantes del programa académico estudiado

		rho	Sig.(p)	
	Apoyo emocional y social	,194	,010	*
	Afrontamiento activo y planificación	,095	,209	
Respuestas de evitación	Uso de sustancias	-,107	,158	
	Humor	,142	,060	
	Religión	-,027	,722	
	Autodistracción	,127	,093	
	Negación	,063	,407	
	Desahogo	,268	,000	**
	Autoinculpación	,171	,023	*
	Desconexión	,256	,001	**
	Reinterpretación positiva	-,242	,001	**

Nota: rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman \*\*\*p < .01; \*p < .05

En la tabla se visualiza coeficientes de correlación entre Respuestas de evitación con las Estrategias de afrontamiento al estrés: hallando evidencia de correlación directa altamente significativa ( $p < .01$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña de esta dimensión de Ansiedad ante los exámenes con las Estrategias de afrontamiento del estrés: Desahogo y Desconexión; del mismo modo una correlación directa, significativa ( $p < .05$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña con las estrategias: Apoyo emocional y social, y Autoinculpación. Finalmente, se halló evidencia de correlación inversa, altamente significativa ( $p < .01$ ), de magnitud pequeña con la estrategia Reinterpretación positiva.

## **CAPITULO IV**

# **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Se considera importante dar a conocer en que niveles de Ansiedad se encuentran los estudiantes frente a una situación específica como rendir exámenes y las respuestas de afrontamiento al estrés que utilizan para poder equilibrar la ansiedad que causa esta situación.

En este acápite, se analizará los resultados encontrados con la finalidad si se acepta o se niega las hipótesis que fueron planteadas en el marco metodológico de la misma:

En los resultados encontrados, la hipótesis general se admite, existe relación significativa entre ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento al estrés, dado que los resultados evidencian correlación directa, altamente significativa ( $p < .01$ ) en ambas variables, se deduce que el temor en sus diferentes niveles que experimentan los estudiantes de psicología, integrantes de la muestra antes o frente a las situaciones de evaluación en el entorno académico tiene relación directa con las estrategias que utilizan para hacer frente a las situaciones internas o externas que experimenta el estudiante para disminuir el nivel de este, hallazgo reportado por Chuquista (2019), el cual informa la existencia de relación directa significativa entre estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes ( $r = 0.155$ ,  $p = 0.02$ ); podemos concluir que durante el periodo de evaluaciones en la época universitaria, los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento al estrés para poder controlar su nivel de ansiedad a causa de los exámenes, por el contrario en su investigación Vergara (2019) detectó una correlación baja entre las variables ansiedad y estrategias de afrontamiento; quiere decir que no existe una relación entre estas dos variables por lo tanto, los estudiantes que exteriorizan ansiedad no lo enfrentan con el uso de estrategias.

Los participantes de este estudio, se sitúan con un mayor porcentaje 44.9% en el nivel medio de Ansiedad ante los exámenes, de ello infiere que los alumnos de psicología de la muestra tienen un proporcionado control de emociones y pensamientos, teniendo en

cuenta que la ansiedad ante los exámenes es una reacción natural por la que experimentan cuando se encuentran en una evaluación, este resultado es afianzado por Gómez (2019) quien da cuenta haber encontrado a un nivel medio de ansiedad (19.4%). Sin embargo, Cruz (2020) halló tendencia de mayor ansiedad en estudiantes de Medicina Humana donde puede verse afectado su rendimiento académico, a su vez tenemos a Diociaiuti (2015) da cuenta que en un 36,6% de la muestra se evidenció una alta presencia de ansiedad ante exámenes, quiere decir que los universitarios se anticipan a posibles resultados negativos ocasionando ansiedad y Gómez (2021) encontró que los estudiantes universitarios de los primeros ciclos predomina un nivel bajo de ansiedad ante los exámenes. Se puede inferir que la ansiedad ante los exámenes difiere en base al periodo de estudio y profesión.

Los resultados descriptivos según dimensiones de Preocupación, Respuestas de evitación, Situaciones y Respuestas fisiológicas, la muestra se sitúan con una mayor proporción en un nivel medio, se deduce entonces, que los estudiantes de psicología mantienen un equilibrio para sostener su concentración y exteriorizar ideas referentes al rendimiento académico, así no logren alcanzar expectativas de sí mismo y de los demás; de la misma forma, manejan adecuadamente sus respuestas fisiológicas frente a los situaciones evaluativas; tienen apropiada percepción del ambiente, en evaluaciones orales, socialización de los trabajos y responden con seguridad a las situaciones propias de las evaluaciones académicas (Herrera, 2018), Diociaiuti encontró un mayor porcentaje de estudiantes de psicología en nivel alto en la dimensión Preocupación y las otras tres dimensiones en un porcentaje bajo.

Además, se identificó niveles altos, en las estrategias utilizadas como respuesta entre ellas se tiene: afrontamiento activo y planificación llevando acciones de manera concreta para eliminar el estresor; buscar hacer bromas de la situación que causa la

ansiedad; encontrando una autodistracción que no logre interferir en la estabilidad emocional, desahogarse del malestar emocional expresando esos sentimientos, asumiendo la culpa de la situación estresante causando la autoinculpción y viendo el momento estresante desde una perspectiva favorable (Schaufeli et al., 1993), lo que quiere decir que los estudiantes de Psicología responden a la ansiedad ante los exámenes de una manera positiva, buscando distracciones en sus momentos de ocio, o buscan afrontar las emociones que se manifiestan cuando están frente a la situación; también se identificó en un nivel medio apoyo emocional obteniendo empatía de alguien cercano con el que se desahogó, aumentando las actividades religiosas, rechazando o negando la situación que causa el estrés y desconectar o abandonar cualquier esfuerzo para lograr interferir con el momento estresante (Schaufeli et al., 1993), los estudiantes universitarios no tienden a buscar apoyo en otras personas para poder disminuir su ansiedad, y no suelen negar o reprimir sus emociones o pensamientos, y algunos prefieren desconectarse de toda situación que genere niveles más altos de ansiedad. Estos resultados coinciden con Arenas & Azabache (2021) donde el 56.4% de su población utiliza estrategias de afrontamiento centrado en las emociones, el 30.1% centrado en el problema y el 12.0% utiliza dos o más estilos. Mientras que Otoyá (2020) dio cuenta que la muestra utiliza mayormente las estrategias de Postergación (46.1%), Supresión (40.8%) y Planificación (35.5%) de actividades, quiere decir que son las estrategias más usadas frente a situaciones que generan estrés en su vida académica y también que Coavoy (2019) encontró que los universitarios utilizan estrategias de afrontamiento en nivel medio (59.8%), por lo tanto, estos aguantan el estrés académico ya que no utilizan estrategias de afrontamiento.

Así mismo, se acepta a las hipótesis específicas “Existe relación significativa entre preocupación y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de psicología”, debido a que en los resultados existe una correlación directa altamente significativa

( $p < .01$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña con las estrategias: desahogo y desconexión, los estudiantes logran mantenerse concentrados (Herrera, 2018) al exteriorizar sus emociones y haciendo esfuerzos para interferir con el momento que les causa ansiedad (Schaufeli et al. 1993) una correlación significativa directa de magnitud pequeña con las estrategias de autoinculpción y apoyo emocional y social, al no preocuparse por la autocrítica y obtener simpatía del resto de estudiantes en la situación de ansiedad (Schaufeli et al. 1993) pueden mantener acorde su rendimiento académico. Igualmente detecto correlación inversa, significativa ( $p < .05$ ), de magnitud pequeña con la estrategia reinterpretación positiva, para los estudiantes es más difícil buscar una perspectiva positiva de los momentos que le originan ansiedad y esto repercute en su atención a los exámenes. Concuerta con Chuquista (2019) encontrando relación directa significativa entre ansiedad ante los exámenes y la estrategia búsqueda de apoyo emocional. Con lo cual se concluye que la respuesta emocional que experimentan los estudiantes en una situación de evaluación libera emociones de simpatía y búsqueda de apoyo emocional de sus pares.

Se corrobora la hipótesis que a continuación se menciona, existe relación significativa entre respuestas fisiológicas y las estrategias de afrontamiento al estrés en integrantes de la muestra, ya que los resultados dan cuenta una correlación directa, altamente significativa ( $p < .01$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña con las dimensiones, se puede deducir, que tener el ritmo cardiaco acelerado, dificultad para respirar, hiperhidrosis en las manos, boca con resequedad, percibir mantener un nudo en la garganta, náuseas, escalofríos, está fuertemente relacionado con la desconexión psicológica del estresor que está interceptando mediante ensoñaciones, incrementar la atención direccionado a el incomodidad emocional propio, escoltando una predisposición a mitigar sentimientos presentes y desistir a algún esfuerzo o a cualquier intento de

conseguir el motivo con el que el estresor está interponiéndose (Schaufeli et al. 1993); en lo que se refiere a la relación respuestas fisiológicas y apoyo emocional y social se encuentra correlación significativa ( $p < .05$ ), directa de magnitud pequeña, esto revela el ritmo cardiaco acelerado, dificultad para respirar, hiperhidrosis en las manos, boca con resequeidad, percibir mantener un nudo en la garganta tiene cierta correspondencia con conseguir simpatía o apoyo emocional de los demás con los compañeros que están presentando los mismos síntomas aunque estos se verán imperceptibles frente a estas situaciones (Schaufeli et al. 1993). Finalmente se encuentra correlación inversa, altamente significativa ( $p < .01$ ), de magnitud pequeña entre las respuestas fisiológicas y la estrategia reinterpretación positiva, si las manifestaciones fisiológicas ya mencionadas se incrementan se percibe la situación de manera negativa, y si disminuye las respuestas fisiológicas los estudiantes obtiene lo mejor de la situación o perciben las circunstancias más favorables (Schaufeli et al. 1993).

Respecto a la hipótesis que indica: “Existe relación significativa entre situaciones y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología” se puede dar por confirmada al evidenciar los resultados que existe una correlación directa altamente significativa ( $p < .01$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña en las dimensiones: desahogo y desconexión, el estudiante lograra reducir la ansiedad hablando de su sentir de acuerdo al tipo de evaluación que se presente, ello conlleva a concluir que la percepción que tengan los estudiantes del lugar donde se desarrollan sea incontrolable, y expone un pánico ante las evaluaciones orales y escritas, socialización de trabajos, incertidumbre por el temor al responder, está fuertemente asociada con el acrecentamiento de la atención direccionado a la molestia emocional, escoltando una predisposición a descargar sentimientos presentes y desistir a algún esfuerzo o a cualquier intento de conseguir el motivo con el que el estresor está interponiéndose (Schaufeli et al.

1993) también se localizó correlación directa, significativa ( $p < .05$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña con las estrategias: apoyo emocional y social, afrontamiento activo, esto indica que la percepción que tengan los estudiantes del lugar donde se desarrollan sea incontrolable, exponiendo pánico a las evaluaciones orales y escritas, socialización de trabajos, incertidumbre por el temor al responder se asocia débilmente con lograr interés o soporte emocional de cualquier persona de su círculo social y con llevar a efectuar acciones y realizar esfuerzos para excluir el estresor (Schaufeli et al. 1993). Así mismo, se detectó correlación inversa altamente significativa ( $p < .01$ ), de magnitud pequeña entre la dimensión situaciones y la estrategia reinterpretación positiva, de ello se concluye que el discernimiento de los estudiantes de su entorno sea positiva o negativa va a depender la perspectiva favorable o desfavorable (Schaufeli et al. 1993).

Finalmente, se confirma la hipótesis “Existe relación significativa entre respuesta de evitación y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología” debido a que se encuentra una correlación directa altamente significativa ( $p < .01$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña con las estrategias, los resultados concluyen que los estudiantes evitan situaciones o ponen pretextos para no tener que rendir exámenes expresados en inquietud motora, paralizamiento corporal y sentir consuelo al anular las evaluaciones está asociado a brindarle mayor atención al malestar emocional, por lo que tienden a expresar o descargar sentimientos y a no realizar ningún esfuerzo para llegar a adquirir el motivo que está interfiriendo con el estresor (Schaufeli et al. 1993); evidenciando también una correlación directa, significativa ( $p < .05$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña con las dimensiones, esto evidencia que los integrantes de la muestra evitan situaciones o preparan pretextos para declinar de los exámenes, expresando intranquilidad a nivel motor, paralizamiento corporal y percibir consuelo cuando las evaluaciones son anuladas, se encuentra medianamente asociado a obtener soporte

emocional de sus compañeros y a la autocrítica frente a la responsabilidad de la situación (Schaufeli et al. 1993). Se encuentra una correlación inversa, altamente significativa ( $p < .01$ ), de magnitud pequeña esto conlleva a concluir que los estudiantes evitan situaciones o ponen excusas para no rendir exámenes manifestando reacciones fisiológicas, por lo cual cancelan las evaluaciones debido que presentan una perspectiva negativa de las situaciones evaluativas (Schaufeli et al. 1993).

## **CAPITULO V**

# **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 5.1. CONCLUSIONES

- Según los resultados se halló asociación directa, altamente significativa ( $p < .01$ ), con las variables estudiadas.
- Evidenciamos que los miembros de la muestra situados en el nivel medio con un porcentaje mayor (44.9%) de ansiedad ante los exámenes, seguido por los que se ubican en un alto nivel (31,3%) y finalmente aquellos hallados en un nivel bajo de ansiedad ante los exámenes (23,9%).
- Los integrantes de la muestra de estudio, están ubicados mayormente en nivel medio en las siguientes estrategias de afrontamiento al estrés: Apoyo emocional, Religión, Negación y Desconexión; el nivel alto de uso de las estrategias: Afrontamiento activo y planificación, Humor, y Autodistracción, Deshago, Autoinculpación y Reinterpretación positiva; en tanto predominó el nivel bajo de utilización de la estrategia Uso de sustancias.
- Se evidencia relación directa, altamente significativa ( $p < .01$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña entre Ansiedad ante los exámenes y las Estrategias: Desahogo y Desconexión; y correlación significativa, directa de magnitud pequeña con las estrategias; Apoyo emocional y social y Autoinculpación. Igualmente detecto correlación inversa, altamente significativa ( $p < .05$ ), de magnitud pequeña con la estrategia Reinterpretación positiva y una correlación inversa significativa de magnitud pequeña con la estrategia Uso de sustancias. Por otro lado, se hallaron se hallaron dimensiones sin correlación: Afrontamiento activo y planificación, Humor, Religión, Autodistracción y Negación.
- Se percibe asociación directa, altamente significativa ( $p < .01$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña, entre Preocupación y las Estrategias: Desahogo y Desconexión; y correlación significativa, directa de magnitud pequeña con la

estrategia Autoinculpación y Apoyo emocional y social. Igualmente detecto correlación inversa, significativa ( $p < .05$ ), de magnitud pequeña con la estrategia Reinterpretación positiva. En relación a dimensiones sin correlación se hallaron: Afrontamiento activo y planificación, Uso de sustancias, Humor, Religión, Autodistracción y Negación.

- Se visualiza correlación directa, altamente significativa ( $p < .01$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña, entre Respuestas fisiológicas y las Estrategias: Autodistracción, Desahogo y Desconexión; y correlación significativa ( $p < .05$ ), directa de magnitud pequeña con la estrategia Apoyo emocional y social. Asimismo, se detectó correlación inversa, altamente significativa ( $p < .01$ ), de magnitud pequeña con la estrategia Reinterpretación positiva. Respecto a aquellas dimensiones que no muestran correlación están: Afrontamiento activo y planificación, Uso de sustancias, Humor, Religión, Negación y Autoinculpación.
- Los resultados muestran relación directa altamente significativa ( $p < .01$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña entre Situaciones y las Estrategias: Desahogo y Desconexión; similarmente se descubrió evidencia de correlación directa, significativa ( $p < .05$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña con las dimensiones: Apoyo emocional y social, y Afrontamiento activo. También, se detectó correlación inversa, altamente significativa ( $p < .01$ ), de magnitud pequeña con la estrategia Reinterpretación positiva. A su vez se hallaron dimensiones que no presentan correlación como: Uso de sustancias, Humor, Religión, Autodistracción, Negación y Autoinculpación.
- Se encontró asociación altamente significativa ( $p < .01$ ), directa con tamaño de efecto magnitud pequeña entre Respuestas de evitación y las Estrategias: Desahogo y Desconexión; también se halló una correlación significativa directa

( $p < .05$ ), con tamaño de efecto magnitud pequeña en las dimensiones: Apoyo emocional y social, y Autoinculpción. Finalmente, se detectó una correlación inversa, altamente significativa ( $p < .01$ ), con magnitud pequeña en la estrategia Reinterpretación positiva. Sin embargo, no se encontró correlación de esta dimensión con las estrategias: Afrontamiento activo y planificación, Uso de sustancias, Humor, Religión, Autodistracción y Negación.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Para los alumnos que pertenecen al programa académico de psicología que presentan un alto nivel de ansiedad, se recomienda intervención individual e integren grupos terapéuticos para encontrar y determinar qué factores generan su ansiedad frente a los exámenes y poder adquirir o fortalecer las estrategias más ventajosas de afrontamiento al estrés presentada por estos alumnos.
- A los estudiantes que se hallan dentro del porcentaje de nivel medio de ansiedad ante los exámenes, sugerimos que se incluyan dentro de programas donde se maneje la ansiedad para que puedan mejorar el uso de técnicas de afrontamiento cuando tengan que rendir sus exámenes o afrontar situaciones similares.
- Se recomienda hacer una investigación pre experimental adiestrando estrategias de afrontamiento menos usadas como: Afrontamiento activo y planificación, Humor, y Autodistracción, Deshago, Autoinculpación y Reinterpretación positiva; por la muestra estudiada, para promover una salud mental y emocional adecuada en los futuros profesionales.
- Se sugiere al psicólogo encargado del sistema de gestión de tutoría del programa de estudio incluir un programa de técnicas de manejo del estrés ante las evaluaciones con el objetivo que los estudiantes hagan uso adecuado de las estrategias de afrontamiento más adecuadas.
- Se sugiere seguir estudiando las variables ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento al estrés con la finalidad que los futuros tesistas de psicología tengan temáticas de estudio adecuadas.

## **CAPITULO VI**

### **REFERENCIAS Y ANEXOS**

## 6.1. REFERENCIAS

- Álvarez, J., Aguilar, J. y Lorenzo, J. (2012). *La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas*. Revista electrónica de Investigación en Psicología Educativa. España: 10(1), 333 – 354. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Álvarez, J. (2009). *La evaluación en la práctica de aula. Estudio de campo*. Revista de Educación. pp. 351-374.
- Amoretti, T., (2017). *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa el Salvador*. [Tesis de licenciatura. Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/364?show=full#:~:text=Los%20alumnos%20de%20la%20Instituci%C3%B3n,frente%20a%20situaci%C3%B3n%20de%20examen.>
- Arenas, V., Azabache, J. (2021). *Autoestima, estrategias de afrontamiento asociados al estrés académico en estudiantes de enfermería – UNT en tiempos COVID-19*. Revista académica. <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/17023/1996.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ayca, C. (2014). *Relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento*. [Tesis de licenciatura, Universidad privada de Tacna]. Repositorio institucional. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/211>
- Barraza, A. (2007). *Estrés académico: un estado de la cuestión*. Revista psicológica científica. 9(2). <https://psicolcient.me/dga8g>
- Bauermeister, J. J. (1989). *Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen*. Avances en Psicología Clínica Latinoamericana, 7, 69-88

- Bausela, E. (2005). *Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica*. Revista Venezolana de Educación. España: 9(31), 553–557.  
[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S131649102005000400017](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S131649102005000400017)
- Bausela, H. (2005). *Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención*. Revista Educere. pp. 1316 - 4910.
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). *Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA)*. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 1(1), 51-64.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2451/245116411005.pdf>
- Canessa, B. (2002). *Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana*. Artículo científico. Perú: pp. 191 – 233.
- Carver, C. (1997). *You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE*. International Journal of Behavioral Medicine, 4(1), 92-100.
- Cassaretto, M. & Pérez, C. (2016). *Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima*. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación. Perú: 42(2) 95 – 109.  
<https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>
- Cassady, J. & Johnson, R. (2002). *Cognitive test anxiety and academic performance*. Contemporary Educational Psychology, 27, 270–295.
- Chuquista, K. (2019). *Estrategias de afrontamiento al estrés académico y ansiedad ante los exámenes*. [Tesis de grado, Universidad peruano unión]. Repositorio institucional. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2051>
- Coavoy, L. (2019). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería*.

- [Tesis de licenciatura, Universidad peruana unión]. Repositorio institucional.  
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2627>
- Conde, E. (2004). *La ansiedad en la educación musical*. Revista de Psico didáctica. España: pp. 101- 107. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501710.pdf>
- Coopersmith S. (1967). *Inventario de autoestima de Coopersmith*. Libro Self – Esteem Inventory.  
<http://psicopedagogia.weebly.com/uploads/6/8/2/3/6823046/coopersmith.pdf>
- Cruz, M. (2020). *Ansiedad ante los exámenes en alumnos del octavo ciclo de las carreras profesionales de derecho y medicina humana de una universidad de Chiclayo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio institucional.  
<https://hdl.handle.net/20.500.14138/3513>.
- Crespo, M. & Cruzado, J. A. (1997). *La evaluación del afrontamiento: adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios*. Análisis y Modificación de Conducta, 23(92), 797-830.
- Diociaiuti, M. (2015). *Ansiedad ante exámenes finales en estudiantes universitarios de primer año en la Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio institucional.  
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC118044.pdf>
- Domínguez, S., Villegas, G., Yauri, C., Mattos, E. & Ramírez, F. (2012). *Propiedades psicométricas de una escala de autoeficacia para situaciones académicas en estudiantes universitarios peruanos*. Revistar digital de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Perú.  
[https://www.researchgate.net/publication/279204238\\_Propiedades\\_psicometricas\\_de\\_una\\_escalade\\_autoeficacia\\_para\\_situaciones\\_academicas\\_en\\_estudiantes](https://www.researchgate.net/publication/279204238_Propiedades_psicometricas_de_una_escalade_autoeficacia_para_situaciones_academicas_en_estudiantes)

[universitarios peruanos](#)

Escudero, M. (2022). *Categoría: Información sobre la Ansiedad*. Psicólogos en Madrid.

<https://www.manuelescudero.com/blog/informacion-sobre-la-ansiedad/>

Garnica, E., Gutiérrez, K. & Perez, A. (2021). *Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de primero, quinto y octavo semestre del Programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga*. [ Tesis de licenciatura,

Universidad Autónoma de Bucaramanga. Repositorio institucional.

[https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15368/2021\\_Tesis\\_Edson\\_Garnica\\_Matajira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/15368/2021_Tesis_Edson_Garnica_Matajira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gómez, R. (2019). *Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios de primer año de una universidad privada de Arequipa durante el periodo 2019*. [Tesis de grado, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio

institucional. <https://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/2438>

Gómez, R. (2021). *Autoeficacia académica y ansiedad ante exámenes*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional.

<https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/7649>

Gonzales, A.; Lemus, S. & Leal, P. (2002). *Factores psicosociales asociados al estrés en estudiantes de bachillerato y primaria de siete colegios oficiales del municipio de Chía*. [Proyecto de grado, Universidad de La Sabana].

González, J. & Nuñez, J. (2002). *La implicación de los padres y su incidencia en el rendimiento de los hijos*. *Revista de Psicología y Educación*, pp.115 – 134.

Heredia, D., Piemontesi, S., Furlán, L., & Hodapp, V. (2008). *Adaptación del Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes: GTAI-A*. *Evaluar*, 8, 46 – 60.

Hernández, J. (2005) *Ansiedad ante los exámenes: una evaluación de sus manifestaciones en los estudiantes universitarios españoles*. España, Barcelona: 13-18.

- Holmes, T. & Rahe, R. (1967). *The social readjustment rating scale*. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ed. Martínez Roca
- Lawyer, S.R., y Smitherman, T.A. (2004). Trends in anxiety assessment. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26, 101-106.
- Leka, S.; Griffiths, A. & Cox, T. (2021). *La organización del trabajo y el estrés*. Francia. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, C. & González, T. (2017). *Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primero ingreso*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. pp. 1362–1385.
- Lorenzo, J., y Lozano, M. (2017). *Ansiedad ante los exámenes moderada por la participación en actividades físicas y deportivas*. Revista de Psicología. España: 4(1), 277-283. <https://is.gd/HrLi4d>
- Londoño, N. H., Henao López, G. C., Puerta, I. C., Posada, S., Arango, D., & Aguirre Acevedo, D. C. (2006). *Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana*. Universitas Psychologica, 5(2), 327-349. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf>
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*. Psicología desde el Caribe, 30(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

- Miralles, F. y Sanz, M. (2011) *Cómo enfrentarse con éxito a exámenes y oposiciones. Guía práctica para superar la ansiedad, aumentar la motivación y trucos para triunfar en los exámenes y las oposiciones*. Madrid: Pirámide.
- <https://psisemadrid.org/ansiedad-ante-los-examenes/>
- Montaña, A. (2011). *Ansiedad en Situación de Examen y Estrategias de Afrontamiento en Alumnos Universitarios de 1º y 5º*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Abierta Interamericana] Repositorio institucional.
- <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104092.pdf>.
- Morán, C.; Landero, R. & González, M. (2009). *COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE*. Periódicos electrónicos en Psicología. Bogotá. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672009000200020](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020)
- Naranjo Pereira, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. Revista Educación, 33(2), 171-190.
- <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Núñez, J.; Rosario, P.; González, J.; Valle, A.; Joly, C. & Bernardo, A. (2008). *Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares*. Artículo científico. España: pp. 563 – 570.
- Onyeizogbo, E. (2010). *Autoeficacia, sexo y rasgo de ansiedad como moderadores de la ansiedad ante exámenes*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology. 20 (8) 299-312.
- Ortega, V.; Sierra, J. & Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Revista psicológica. Brasil: 3(1), 10 - 59.
- Otoya, C. (2020). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de prácticas pre profesionales de Psicología, Chiclayo*. [Tesis de licenciatura,

- Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Dspace.  
<http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/3682>
- Park, C. & Folkman, S. (1997). *Meaning in the Context of Stress and Coping*. Review of General Psychology, 1 (2), 115-144
- Quintanilla, R., Valadez, I., Valencia, S. & González, J. (2005). *Estrategias de afrontamiento en pacientes con tentativa suicida*. Investigación en Salud 7 (2), 112-116.
- Puecas-Sánchez, P., Castro, B., Callirgos, C., Failoc, V. y Díaz, C. (2010). *Factores asociados al nivel de estrés previo a un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro instituciones educativas de Chiclayo*. Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Ajenjo, 4(2). 88 – 93.  
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4060416>
- Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva: fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 38, no. 3, pp. 615.  
[link.gale.com/apps/doc/A155402658/IFME?u=anon~18520d56&sid=googleScholar&xid=00dc23a6](http://link.gale.com/apps/doc/A155402658/IFME?u=anon~18520d56&sid=googleScholar&xid=00dc23a6)
- Robles, R., Varela, R., Jurado, S., & Páez, F. (2001). *Versión mexicana del Inventario de Ansiedad de Beck: propiedades psicométricas*. Revista Mexicana de Psicología, 18(2), 211-218.
- Ruiz, M. (2020). *Ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio en educación superior*. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación. Bolivia: 4(16), 461–468.  
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.129>
- Sánchez, H.; Reyes, C. & Mejía, Katia. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima.
- Sandín, B. (1999). *El estrés psicosocial: Conceptos y consecuencias clínicas*. Madrid:

UNED.

Shion, H. (2015). *Ansiedad y Estrés en estudiantes universitarios*.

Spielberger, Ch. (1980). *Tensión y Ansiedad*. México: Editorial Harla.

Solís, C. & Vidal, A. (2006) *Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes*.

Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan. Vol VII N° 1, pp 33 –

39.

<http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/I/3->

[ESTILOS\\_Y ESTRATEGIAS\\_DE\\_AFRONTAMIENTO.pdf](http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/I/3-ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO.pdf)

Valero, A. (1999). *Evaluación de ansiedad ante Exámenes: datos de aplicación y fiabilidad de un Cuestionario CAEX*. Anales de Psicología. España: 15(2) 223 -

231. [http://www.um.es/analesps/v15/v15\\_2pdf/08v97\\_10caex.PDF](http://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/08v97_10caex.PDF)

Vergara, M. (2019) *Ansiedad y estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular de Lima Metropolitana*. [Tesis de grado, Universidad de

San Martín de Porres]. Repositorio académico USMP.

<https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5425/VERGAR>

[A\\_MM.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5425/VERGAR_A_MM.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Zeidner, M. (2007). *Test anxiety in educational contexts: Concepts, findings, and future directions*. In P. A. Schutz & R. Pekrun. *Emotion in education* pp. 165–184.

## 6.2. ANEXOS

### ANEXO 1

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo \_\_\_\_\_, con documento de identidad  
N° \_\_\_\_\_, de edad \_\_\_\_\_. Certifico que he sido informado (a) con la  
claridad y veracidad debida respecto al ejercicio académico que el estudiante me ha  
invitado a participar, que actuó consecuente, libre y voluntariamente como colaborador,  
contribuyendo a este procedimiento de forma activa.

Que se respeta la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mi  
suministrada lo mismo que mi seguridad psicológica.

---

Firma

ANEXO 2

**CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXAMENES**

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 0 a 5 el grado de ansiedad o malestar que siente en las situaciones que se le haran mencion.

Utilice para ello los siguientes criterios:

0 No siento nada - 1 Ligera ansiedad - 2 Un poco intranquilo - 3 Bastante nervioso - 4 Muy nervioso - 5 Completamente nervioso

1. En los exámenes me sudan las manos.	
2. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago necesidad de defecar.	
3. Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	
4. Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	
5. Las condiciones donde se realiza un examen (Ej. Demasiado ruido, calor, frio, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	
6. Cuando término el examen me duele la cabeza.	
7. Cuando llevé un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	
8. Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.	
9. Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	
10. En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	
11. Antes de entrar al examen siento un “nudo” en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	
12. Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	
13. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho, aunque no sepa el resultado.	
14. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	
15. Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	
16. Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que o el examen.	
17. Pienso que el profesor me está observando constantemente.	
18. Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	
19. Suelo morderme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	
20. Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen.	
21. No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.)	
22. Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	
23. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón se aplaza un examen.	

24. Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	
25. Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	
26. No consigo dormirme la noche anterior al examen.	
27. Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	
28. He sentido mareos y nauseas en un examen.	
29. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca, me cuesta tragar.	
30. Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	
31. Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.	
32. Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	
33. Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	
34. Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	
35. Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.	
36. Los grupos comentando el examen antes de que este dé comienzo, me ponen nervioso.	
37. Al salir, tengo la sensación de haber hecho mal el examen.	
38. Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	
39. Tardó mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	

Califique con la misma escala (0-5) el grado de ansiedad o nerviosismo que sentiría si tuviese que realizar algunos de los siguientes tipos de examen.

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

ANEXO 3

**CUESTIONARIO COPE- 28**

Edad:

Sexo:

*INSTRUCCIONES.* Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Marque del 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

- 0. En Absoluto.
- 1. Un Poco.
- 2. Bastante.
- 3. Mucho.

Por favor, no dejes ninguna pregunta sin responder.

1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	0	1	2	3
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	0	1	2	3
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	0	1	2	3
4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	0	1	2	3
5	Me digo a mí mismo “esto no es real”	0	1	2	3
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	0	1	2	3
7	Hago bromas sobre ello.	0	1	2	3
8	Me crítico a mí mismo.	0	1	2	3
9	Consigo apoyo emocional de otros.	0	1	2	3
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	0	1	2	3
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello.	0	1	2	3
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	0	1	2	3
13	Me niego a creer que haya sucedido.	0	1	2	3
14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	0	1	2	3
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	0	1	2	3
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	0	1	2	3

17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	0	1	2	3
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	0	1	2	3
19	Me río de la situación.	0	1	2	3
20	Rezo o medito.	0	1	2	3
21	Aprendo a vivir con ello.	0	1	2	3
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	0	1	2	3
23	Expreso mis sentimientos negativos.	0	1	2	3
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	0	1	2	3
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema.	0	1	2	3
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	0	1	2	3
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	0	1	2	3
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	0	1	2	3

## ANEXO 4

### Prueba de normalidad del Cuestionario Ansiedad ante los exámenes

Tabla 11

*Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones en el Cuestionario de Ansiedad ante los exámenes en estudiantes del programa académico de psicología de una universidad privada de Trujillo*

---

	Z de K-S	Sig.(p)	
Ansiedad ante los exámenes	,108	,000	**
Preocupación	,145	,000	**
Respuestas fisiológicas	,144	,000	**
Situaciones	,086	,003	**
Respuestas de evitación	,132	,000	**

---

*Nota:*

N : Tamaño de muestra; KS: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov

\*\*p< .01

En la tabla 11, se muestran los resultados de la aplicación de la prueba normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones en el Cuestionario de Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una institución educativa nacional de Trujillo, donde se observa que la distribución de los Ansiedad ante los exámenes a nivel general y de sus dimensiones difieren de manera altamente significativa ( $p<.01$ ), de la distribución normal.

## ANEXO 5

### Prueba de normalidad del Estrategias de Afrontamiento al estrés

Tabla 12

*Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov del Cuestionario para medir las diferentes formas de respuesta ante el estrés en estudiantes del programa académico de psicología de una universidad privada de Trujillo*

	K-S	Sig.(p)	
Apoyo emocional y social	,132	,000	**
Afrontamiento activo y planificación	,117	,000	**
Uso de sustancias	,380	,000	**
Humor	,169	,000	**
Religión	,171	,000	**
Autodistracción	,193	,000	**
Negación	,169	,000	**
Deshago	,199	,000	**
Autoinculpación	,181	,000	**
Desconexión	,180	,000	**
Reinterpretación positiva	,146	,000	**

*Nota:*

K-S: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov

\*\* $p < .01$

En la Tabla 12, se exponen los resultados de la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov, las puntuaciones obtenidas en puntuaciones en la Escala de Estrategias de afrontamiento del estrés, presentan diferencia altamente significativa ( $p < .01$ ), con la distribución normal. De los resultados referentes a la prueba de normalidad (tablas 10 y 11), se establece que la prueba estadística a usarse en la evaluación de la correlación entre Ansiedad ante los exámenes y las Estrategias de afrontamiento, sería la prueba de correlación rho de Spearman.

## ANEXO 6

**Validez del cuestionario de Ansiedad ante los exámenes**

Tabla 13

*Evaluación de ítems a través del coeficiente de correlación Ítem-test corregido, de la Cuestionario de Ansiedad ante los exámenes en población estudiada*

Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc
Ítem 8	,785	Ítem 1	,635	Ítem 5	,486	Ítem 4	,678
Ítem 13	,618	Ítem 2	,740	Ítem 32	,368	Ítem 12	,610
Ítem 15	,790	Ítem 3	,780	Ítem 36	,532	Ítem 14	,691
Ítem 16	,709	Ítem 6	,818	Ítem 40	,574	Ítem 18	,341
Ítem 17	,809	Ítem 7	,775	Ítem 41	,702	Ítem 22	,625
Ítem 19	,764	Ítem 9	,746	Ítem 42	,648	Ítem 23	,557
Ítem 21	,759	Ítem 10	,722	Ítem 43	,635	Ítem 35	,404
Ítem 24	,841	Ítem 11	,762	Ítem 44	,647		
Ítem 25	,710	Ítem 20	,646	Ítem 45	,645		
Ítem 30	,569	Ítem 26	,616	Ítem 46	,677		
Ítem 31	,595	Ítem 27	,700	Ítem 47	,546		
Ítem 37	,620	Ítem 28	,619	Ítem 48	,605		
Ítem 38	,767	Ítem 29	,614	Ítem 49	,505		
Ítem 39	,778	Ítem 33	,757	Ítem 50	,562		
		Ítem 34	,511				

Nota:

ritc: índice de correlación ítem-escala corregido

(a): Ítem de contribución válida si ritc es mayor o igual a .20

En la tabla 13, se presentan los resultados de la evaluación de ítems, los mismos que permiten observar que los ítems que constituyen el Cuestionario, presentan índices de correlación ítem-test corregidos con valores que oscilan entre .368 a .841, superando al valor mínimo establecido de .20.

## ANEXO 7

### Validez de Estrategias de afrontamiento al estrés

Tabla 14

*Evaluación de ítems a través del coeficiente de correlación Ítem-test corregido, del Inventario para medir las diferentes formas de respuesta ante el estrés (COPE) en estudiantes de la Escuela de Psicología de una universidad privada de Trujillo*

Ítem	ritc	Ítem	ritc
Ítem 09	,550	Ítem 04	,171
Ítem 17	,661	Ítem 22	,171
Ítem 01	,450	Ítem 05	,392
Ítem 28	,627	Ítem 13	,392
Ítem 02	,453	Ítem 12	,140
Ítem 10	,621	Ítem 23	,140
Ítem 06	,538	Ítem 08	,492
Ítem 26	,670	Ítem 27	,492
Ítem 15	,801	Ítem 11	,278
Ítem 24	,801	Ítem 25	,278
Ítem 07	,587	Ítem 14	,332
Ítem 19	,587	Ítem 18	,332
Ítem 16	,552		
Ítem 20	,552		

*Nota:*

ritc: índice de correlación ítem-escala corregido

(a): Ítem de contribución válida si ritc es mayor o igual a .20, o es significativo ( $p < .05$ ).

Los resultados presentados en la tabla 14, permiten observar que los veintidós de los ítems que constituyen la Escala de Calidad de vida en los estudiantes, presentan índices de correlación ítem-test corregidos con valores que superan al valor sugerido como mínimo, los mismos que oscilan entre .278 a 801, en tanto que los ítems restantes, a pesar de ser inferiores al mínimo sugerido son positivos y significativos.

## ANEXO 8

### Confiabilidad del cuestionario de Ansiedad ante los exámenes

Tabla 15

*Coefficiente de Confiabilidad Alfa de Cronbach de la Cuestionario de Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de la Escuela de Psicología de una universidad privada de Trujillo*

---

	<b><math>\alpha</math></b>	<b>Nº ítems</b>
Ansiedad ante los exámenes	.970	50
Preocupación	.944	14
Respuestas fisiológicas	.940	15
Situaciones	.893	14
Respuestas de evitación	.800	7

---

Nota: Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach.

En la tabla 15, se presenta la confiabilidad según el coeficiente alfa de Cronbach de la Cuestionario de Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de la Escuela de Psicología de una universidad privada de Trujillo; reportando una confiabilidad elevada a nivel general y en las dimensiones: Preocupación y Respuestas Fisiológicas con valores de los coeficientes de confiabilidad que oscilan entre .940 y .970, mientras que las dimensiones: Situaciones y Evitación, obtuvieron índices de .893 y .800, respectivamente, los mismos que califican su confiabilidad como muy buena.

## ANEXO 9

### Confiabilidad del inventario Estrategias de afrontamiento al estrés

Tabla 16

*Coefficiente de Confiabilidad Alfa de Cronbach del Inventario para medir las diferentes formas de respuesta ante el estrés en estudiantes de la muestra*

	<b><math>\alpha</math></b>	<b>Nº ítems</b>
Apoyo emocional y social	.762	4
Afrontamiento activo y planificación	.767	4
Uso de sustancias	.877	2
Humor	.735	2
Religión	.710	2
Autodistracción	.603	2
Negación	.663	2
Deshago	.604	2
Autoinculpación	.659	2
Desconexión	.632	2
Reinterpretación positiva	.602	2

Nota: Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach.

En la tabla 16, reporta una confiabilidad muy buena en la dimensión Uso de sustancias, con un índice de .877, así mismo se observa que se obtuvo una confiabilidad respetable en las dimensiones: Apoyo emocional y social, Afrontamiento activo y planificación, Humor y Religión, con valores entre .710 y .767, en tanto que las dimensiones: Autodistracción, Negación, Deshago, Autoinculpación, desconexión y Reinterpretación positiva, se obtuvo una confiabilidad aceptable con índices entre .602 y .663. Otros.