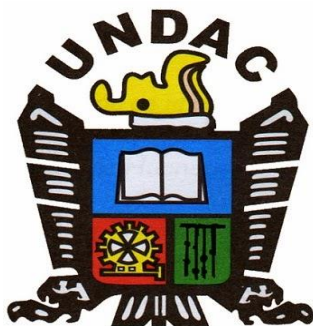


UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA



NIVELES DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES
PARCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN –
PASCO, 2018

TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN

MENCIÓN: CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Presentado por:

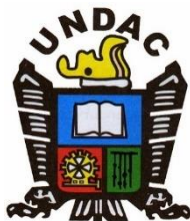
Bach. AQUINO DE LA CRUZ, Jhoseline Milagros

Bach. ECHEVARRIA ESPINOZA, Yessenia Yahaira

ASESOR: Dr. Rudy CUEVAS CIPRIANO

PASCO PERU 2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA



NIVELES DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES PARCIALES EN LOS
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES
CARRIÓN – PASCO, 2018

Presentado por:

Bach. AQUINO DE LA CRUZ, Jhoseline Milagros
Bach. ECHEVARRIA ESPINOZA, Yessenia Yahaira

SUSTENTADO Y APROBADO ANTE LA COMISION DE JURADOS:

Dr. CONDOR SURICHAQUI, Eva Elsa
PRESIDENTE

Mg. DE LA CRUZ PATIÑO, Luis J.
MIEMBRO

Mg. ALEJOS LOPEZ, Jacinto A.
MIEMBRO

Mg. YANCAN CAMAHUALI, Antonio
ACCESITARIO

***A NUESTRA FAMILIA QUIENES SON
UN SOPORTE AFECTIVO MUY
IMPORTANTE***

INDICE

DEDICATORIA

INDICE

INTRODUCCION

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Identificación y determinación del problema	10
1.2. Formulación del problema	12
1.3. Objetivos	13

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema	15
2.2. Bases Teórico Científicos	17
2.3. Definición de Términos	50
2.4. Sistema de Hipótesis	51
2.5. Sistema de Variables	52

CAPITULO III

METODOLOGIA DEL ESTUDIO

3.1. Tipo de Investigación	55
3.2. Diseño de la investigación	55
3.3. Población y Muestra de Estudio	56
3.4. Método de la Investigación	56
3.5. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	57
3.6. Técnicas de análisis y procesamiento de datos	59
3.7. Selección y Validación de los Instrumentos de Investigación	59

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<i>4.1. Tratamiento Estadístico e Interpretación de cuadros</i>	61
<i>4.2. Presentación de los Resultados</i>	62
<i>4.3. Contratación de la Hipótesis</i>	69
<i>4.4. Discusión de resultados</i>	71

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

SEÑOR PRESIDENTE DEL JURADO CALIFICADOR:

SEÑORES MIMBROS QUE LO ACOMPAÑAN:

Motivadas por la importancia de la problemática que presentan los estudiantes; es que decidimos abordar este tema, ya que consideramos que la educación universitaria en el Perú es entendida y manejada con serias debilidades, mencionamos esto porque, además de los contenidos relativos a una formación académica, es importante trabajar en el fortalecimiento de las habilidades sociales y/o emocionales.

Debemos decir, que hemos tratado de ser muy cuidadosas en abordar el tema, planteando los lineamientos teóricos, la información encontrada de la manera más fiel y sin connotaciones personales, no obstante, resaltamos la capacidad cognitiva, la fuerza de voluntad y los recursos que poseen los estudiantes universitarios para integrarse y/o desarrollarse en el medio que los rodea.

Díaz (2014) refiere que la ansiedad es un sistema de alerta y activación ante situaciones amenazantes, tiene la función de movilizarlos frente a dichas circunstancias, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo apropiadamente. Sin embargo, cuando excede determinados límites, la ansiedad se convierte en un problema de la salud mental, que impide el bienestar e interfiere notablemente en las actividades sociales, académicas, laborales o intelectuales.

Spielberger (citado en Díaz, 2014) afirma que en muchas personas, la percepción de la situación de examen es potencialmente amenazante y causante de ansiedad que se relaciona con el hecho de que fallar en el examen, esto puede interferir con el logro de metas importantes; o porque frente a una ejecución pobre, tienden a bajar su sentido de auto valía. Esta teoría también considera que el nivel del estado de ansiedad es más alto durante los exámenes percibidos como difíciles, que durante los fáciles, y que cualquier examen estricto somete a los estudiantes a dos desventajas: la dificultad intrínseca de las preguntas y el posible nivel distorsionador de la ansiedad. Mientras que un incremento moderado en el nivel del estado de ansiedad, puede ser útil si motiva al estudiante a incrementar sus esfuerzos y enfocar su atención en el contenido del examen, un mayor incremento de la ansiedad puede producir también, resultados insatisfactorios.

Es así, que el presente estudio, no sólo pretende describir los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I Semestre de los Programas de Lenguas extranjeras: Inglés-Francés, y de Comunicación y Literatura de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, sino que busca ampliar la información sobre dicha población, desde el punto de vista psicopedagógico, tal como puede apreciarse en el material que se presenta.

La investigación consta de cinco capítulos orgánicamente sintetizados, en el capítulo I se presenta el problema de investigación, en

el sentido de formular la pregunta y los objetivos. En el capítulo II se desarrolla lo correspondiente al marco teórico, haciendo el recuerdo de las principales investigaciones relacionadas con la presente investigación, luego se presenta las base teóricas científicas, la definición de términos, sistema de hipótesis y sistema de variables.

En el capítulo III se presenta la metodología utilizada para la investigación, determinando el tipo y el diseño de la investigación; así mismo se presenta la población y muestra de estudio, el método, técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas para el procesamiento y análisis de datos; selección y validación de los instrumentos de investigación.

En el capítulo IV se da a conocer los resultados y la discusión en la que se considera tratamiento estadístico e interpretación de cuadros, presentación de resultados, prueba de hipótesis y discusión de resultados.

Finalmente, se encuentran las conclusiones, sugerencias, referencias bibliográficas que fueron utilizadas a lo largo de la investigación; así también los anexos de la presente investigación. Queremos finalizar diciendo, que este estudio fue todo un reto en lo personal y nos permitió acceder a experiencias sumamente enriquecedoras y gratificantes para nuestra formación profesional.

LAS AUTORAS.

PRIMERA PARTE:

ASPECTO TEÓRICO

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Identificación y Determinación del Problema

1.1.1. Identificación y Determinación del Problema:

Debido a la problemática de ansiedad y angustia que viven la mayoría de estudiantes al realizar exámenes parciales en la universidad, teniendo en cuenta que es una situación repetitiva durante la vida académica, en algunos de manera más frecuente que otros, surge la necesidad de evaluar a los estudiantes, para lo cual se llevó a cabo la aplicación de un cuestionario que nos ayudará a evaluar y analizar las características de tipo cognitivo en cuanto a los problemas de ansiedad presentados en estudiantes de los programas de Lenguas Extranjeras: Inglés-Francés y de Comunicación y Literatura de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ante la realización de exámenes parciales.

La RAE (2001) menciona que la palabra “ansiedad” tiene origen en el latín “anxietas”, la cual tiene como significados inquietud, zozobra, conjuga o aflicción en el estado de ánimo acompañada de agitación.

Siendo un poco más específicos se puede decir que hace referencia a diversas manifestaciones físicas y mentales, las cuales pueden llevarnos a entrar en pánico en una situación que consideremos de riesgo o al enfrentarnos a situaciones para las cuales no estemos preparados y puedan ser estas quienes definan de cierta forma algo en nuestras vidas, en este caso ese algo es atribuido a las notas y el promedio académico.

En ocasiones podemos confundir ansiedad con miedo o temor, la ansiedad a diferencia de estos se presenta como un avance de futuras amenazas o peligros, además de esto facilita la capacidad de respuesta del ser humano frente a situaciones en las cuales nos veamos enfrentados a esta.

También cabe resaltar que en situaciones de ansiedad nos hayamos frente a manifestaciones patológicas, tanto a nivel emocional como a nivel funcional. Villa, (1984).

Por otro lado, es posible decir que los seres humanos en cierto momento de la vida presencian situaciones en las que deben ser evaluados, por tanto, se ven en riesgo futuro y es posible entrar en crisis de ansiedad, en su mayor frecuencia los estudiantes universitarios, quienes son evaluados repetitivamente con trabajos,

proyectos, exposiciones, ponencias y exámenes parciales entre otros, de acuerdo a lo anterior surge la siguiente pregunta:

¿Cuál es el índice de ansiedad frente a los exámenes a nivel conductual, fisiológico y cognitivo en los estudiantes universitarios?

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es nivel de ansiedad en situación de exámenes de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión-Pasco 2018?

1.2.2. Problemas Específicos

- a. ¿Cuál es el nivel de reacciones fisiológicas en situación de exámenes de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018?*
- b. ¿Cuál es el nivel del componente de preocupación en situación de exámenes los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018?*
- c. ¿Cuál es el nivel de situación con respecto a la ansiedad ante los exámenes parciales de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018?*

d. ¿Cuál es el nivel de respuestas de evitación en situación de exámenes los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Conocer el índice de ansiedad en los componentes cognitivos, ¿fisiológicos y conductual ante los exámenes parciales en los Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018?

1.3.2. Objetivos Específicos

- a. Identificar características al nivel de reacciones fisiológicas con respecto a la ansiedad ante los exámenes parciales de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018?.*
- b. ¿Identificar características al nivel de preocupación con respecto a la ansiedad ante los exámenes parciales de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018?*
- c. Identificar características al nivel de situación con respecto a la ansiedad ante los exámenes parciales de los estudiantes de la*

Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018?

- d. Identificar características al nivel de respuestas de evitación con respecto a la ansiedad ante los exámenes parciales de los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018?*

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema:

a) Amanda Mercedes Grandis (2009) “EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES UNIVERSITARIOS” en la facultad de psicología de la universidad nacional de Rio cuarto (Córdoba - Argentina). Llega a la siguiente conclusion:

La investigación realizada es un estudio para medir la ansiedad previa y durante los exámenes universitarios, la cual causa consecuencias negativas en los alumnos, afectado su salud mental y su rendimiento académico. Esta investigación tuvo como objetivo; la elaboración y validación de un cuestionario de evaluación de ansiedad frente a los exámenes universitarios; lo cual permitió que los investigadores puedan disponer de esta guía para evaluar la ansiedad en distintas universidades a nivel nacional e internacional.

b) MONTAÑA (2011) ANSIEDAD EN SITUACIÓN DE EXAMEN Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS DE 1° Y 5° AÑO. (TESIS)- UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA – ARGENTINA. Llega a la siguiente conclusión:

El objetivo fue investigar sobre la ansiedad en situación de examen y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los alumnos del primer y último año de una carrera universitaria. Se trabajó con una muestra de 40 estudiantes (67,5% mujeres; 32,5% varones) de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana (Argentina), 20 estudiantes de primero y 20 estudiantes de quinto con rango de edad 18 y 47 años. El instrumento utilizado fue el Inventario Aleman de Ansiedad frente a los exámenes GTAI – A (Heredia, Piemontesi, Furlan & Volker, 2008; Hoddap. 1991) y al Ways of Coping Questionnaire (Lazarus & Folkman, 1984). Los resultados evidencian que a mayores niveles de ansiedad más se utilizaba la estrategia de afrontamiento de distanciamiento y la de escape-evitación y menos la estrategia de resolución de problemas; cuando se analizó solo a los varones los mayores niveles de ansiedad estaban asociados al uso más frecuente del autocontrol, y menor al de resolución de problemas y distanciamiento; los altos niveles de ansiedad en las mujeres se asocian a una mayor frecuencia de la estrategia de confrontación, la comparación entre

alumnos de primero y quinto año se encontró que los primeros utilizaban más la estrategia escape – evitación.

c) CORI (2011). NIVEL DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES QUE PRESENTAN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I. E. P. N° 70541 “VIRGEN DE FÁTIMA” DE LA CIUDAD DE JULIACA – 2011. Llega a la siguiente conclusión:

El objetivo fundamental fue describir los niveles de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes, así como en sus manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras. Con una muestra de 84 estudiantes del sexto grado de primaria. El instrumento utilizado fue el cuestionario de autoevaluación de ansiedad ante los exámenes del Dr. José Manuel Hernández. Los resultados evidencian que el 42.9% de los estudiantes, se encuentra en el nivel medio indicando que puede interferir en su rendimiento académico, seguido de un alto nivel con 29.8% manifestando una clara interferencia y finalmente nivel bajo con 27.4% en la cual no resulta preocupante la situación como el examen.

2.2. Bases Teórico Científicos:

❖ La ansiedad:

2.2.1. Concepto de Ansiedad:

*La palabra “ansiedad” procede del latín *anxius*, que significa “mente perturbada debido a un acontecimiento incierto”, y que a su vez deriva de una raíz griega que significa “oprimir” o “estrangular”*

(Ladouceur, Bélanger, & Léger, 2009). Este término fue creado en el siglo XVIII por el físico escocés William Cullen para describir una aflicción del sistema nervioso que produce nerviosismo. En el siglo XIX se les llamaba "neuróticas" a las personas que transmitían una conducta rígida y fracasada. La "neurosis de ansiedad" o "neurosis de angustia" cuya descripción más celebre fue realizada por Freud a finales del siglo XIX fue hasta la década de 1980, el diagnóstico por excelencia entorno a la ansiedad. Sin embargo, la generalidad y poca especificidad del término "neurosis". Sumado a los desarrollos en torno a las bases biológicas, psicológicas y sociales de la ansiedad como un modelo psicodinámico que privilegiaban una clasificación más descriptiva que conceptual para las investigaciones, hicieron que este término sea finalmente removido de la tercera edición del manual diagnóstico de la Asociación Psiquiátrica Americana (APA, 1980), así también de sus posteriores ediciones (Sarudiansky, 2012).

La ansiedad forma parte de la variada gama de las emociones humanas. Se trata de una emoción universal que nos ayuda a adaptarnos a las condiciones en las que vivimos para garantizar nuestra supervivencia individual y la supervivencia de la humanidad. La ansiedad es una emoción normal; todo el mundo la siente de vez en cuando (Ladouceur, Bélanger, & Léger, 2009).

Las teorías propuestas por algunos estudiosos acerca de la ansiedad, son importantes porque ayudan en el proceso de

organizar todo lo que ya se conoce y a descubrir aquello que se desconoce. En sus estudios sobre la ansiedad, Freud, identifica elementos fenomenológicos y fisiológicos, aseverando que las distintas formas de neurosis están determinadas por la intensidad y el carácter que presentan, lo cual se debería al origen de la experiencia traumática y a la etapa de desarrollo psicosexual en la que se encuentre un sujeto.

Por lo cual, la ansiedad es, para el autor anteriormente mencionado, una característica esencial de la neurosis, una respuesta no realista ante la situación que es temida por el sujeto y que implica poco o ningún miedo real; es decir que dicha ansiedad neurótica actúa como una señal de peligro procedente de los impulsos reprimidos del individuo, que se origina a raíz de las transformaciones producidas sobre la propia ansiedad objetiva.

Por otra parte, Freud (citado en Sierra, Ortega y Zubeidad, 2003) identifica tres teorías sobre la ansiedad:

- a)** *La ansiedad real que aparece ante la relación que se establece entre el yo y el mundo exterior; manifestándose como una advertencia para el individuo, es decir, notifica al sujeto de un peligro real que existe en el contexto que lo rodea.*
- b)** *La ansiedad neurótica, que resulta más complicada que la anterior, ya que, si bien se entiende, también, como una señal de peligro, su origen hay que indagarlo en los impulsos reprimidos del individuo, siendo ésta la base de todas las neurosis. Esta teoría sobre la*

ansiedad se caracteriza por la carencia de objeto, estando el recuerdo del castigo o evento traumático reprimido, no reconociéndose el origen del peligro; al mismo tiempo, este se relaciona con el castigo eventual a la expresión de los impulsos reprimidos. Dicha ansiedad neurótica ocurre cuando el yo intenta satisfacer los instintos del ello, pero tales exigencias le hacen sentirse amenazado y el sujeto teme que el yo no pueda controlar al ello.

c) *La ansiedad moral o de la vergüenza, aquí el súper-yo amenaza al sujeto con la posibilidad de que el yo pierda el control sobre los impulsos.*

En síntesis, para Freud, toda psiconeurosis es un trastorno emocional expresado en el plano psíquico, con o sin alteraciones somáticas y con una leve deformación afectiva del sentido de la realidad, que se manifiesta en las relaciones sociales e interpersonales como la expresión de otros conflictos psicológicos. Por lo cual, cualquier tipo de neurosis presenta una característica común: la ansiedad, refiriéndose aquí a un estado puramente mental del sujeto.

Ante las teorías dinámicas, surge el enfoque conductual mediante el cual se busca aproximar el término ansiedad a lo experimental y operativo; partiendo de una concepción ambientalista, en la cual la ansiedad es concebida como un impulso (drive) provocada por la conducta del organismo.

Skinner (citado en Grandis, 2009) en el conductismo la ansiedad clasifica simplemente como conducta que solamente puede manifestarse cuando un estímulo precede de manera característica a un estímulo aversivo con un intervalo de tiempo suficientemente grande para permitir observar cambios en la conducta.

Wolpe refiere que un estímulo que previamente no sea capaz de evocar respuestas de ansiedad puede adquirir el poder de hacerlo, si resulta que está actuando sobre el organismo cuando la ansiedad está siendo evocada por otro estímulo; entonces se convierte en un estímulo condicionado a la ansiedad, y la ansiedad por él evocada puede, en ocasiones posteriores condicionarse a otros estímulos (Grandis, 2009). Los teóricos conductistas Skinner y Wolpe no diferencian entre miedo y ansiedad ya que ambos se manifiestan fisiológicamente de la misma forma, acordando que la ansiedad perturba el funcionamiento y no parece servir a ningún fin práctico (Grandis, 2009).

Díaz (2014) refiere que la ansiedad es un sistema de alerta y activación ante situaciones amenazantes, tiene la función de movilizarlos frente a dichas circunstancias, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo apropiadamente. Sin embargo, cuando excede determinados límites, la ansiedad se convierte en un problema de la salud mental, impide

el bienestar e interfiere notablemente en las actividades sociales, académicas, laborales o intelectuales.

Por otro lado, Barlow (2003) refiere que una persona ansiosa suele experimentar situaciones amenazadoras, así mismo existe una sensación inconsciente de que los síntomas físicos o el pánico son catastróficos, por ultimo menciona que estas personas tienden a presentar una evitación marcada a situaciones o personas asociadas con el temor o el ataque de pánico. Así mismo, señala que la ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo en ello cambios fisiológicos y conductuales en la persona.

El problema referido a la ansiedad en las universidades se ha convertido en uno de los trastornos más comunes experimentados por los estudiantes. Papalia (2005) indica que en el ambiente académico existe una serie de factores estresantes que pueden generar una gran tensión abrumadora, identificándose entre ellos las pruebas de evaluación académica, autoritarismo pedagógico, falta de apoyo económico, pérdidas afectivas, problemas de adaptación, responsabilidades académicas y personales, entre otros.

2.2.2. Diferencia entre ansiedad normal y patológica:

Ansiedad normal: Hernández (2005) menciona que surge en respuesta a exigencias de la vida cotidiana como tener que rendir un examen, o ante una operación quirúrgica; frente a la amenaza de un

despido laboral, o por el riesgo de reprobación un semestre académico, entre otros. En casos como los nombrados la ansiedad opera como señal para buscar la adaptación, suele ser transitoria y la persona la percibe como nerviosismo y desasosiego. En una situación peligrosa con riesgo inminente de daño, asimismo puede alcanzar la intensidad del terror o del pánico, por ejemplo, en un accidente de tránsito, frente a un asalto o en medio de una catástrofe como un terremoto. Pasado el período de exigencia o de peligro la persona vuelve a su condición basal.

Ansiedad patológica: Hernández (2005) refiere que se hace persistente, intensa, autónoma con respecto a los estímulos medio ambientales, desproporcionada a los eventos que la causan y genera conductas evitativas o retraimiento se la incluye entre los trastornos mentales.

Tabla 1

Cuadro comparativo de la ansiedad normal y patológica

Ansiedad normal y ansiedad patológica	
<i>Normal</i>	<i>Patológica</i>
<i>Semejante al miedo</i>	<i>Semejante al miedo</i>
<i>Se originan en estímulos externos</i>	<i>Se origina en un estímulo interno</i>
<i>Reconocibles</i>	<i>Desconocido</i>
<i>Cesa al terminar el estímulo que la</i>	<i>Es persistente e inadecuada al</i>
<i>origina</i>	<i>estímulo o al momento en que aparece</i>

Fuente: Ansiedad y trastorno de ansiedad (Hernández G. , 2005).

La ansiedad ante los exámenes se encuadra, según APA (2014) dentro del Trastorno de Ansiedad Generalizada, dicho cuadro es caracterizado por la presencia de una ansiedad persistente, excesiva y una preocupación sobre varios aspectos, como el trabajo

y el rendimiento escolar que la persona percibe difíciles de controlar. Asimismo, el sujeto experimenta síntomas físicos, como; inquietud o sensación de excitación o nerviosismo, fatiga, dificultad para concentrarse o mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular y alteraciones del sueño. Los niños y adolescentes con trastorno de ansiedad generalizada tienden a preocuparse en exceso por su competencia o por la calidad de su desempeño. Durante el curso, el centro de las preocupaciones puede trasladarse de un objeto o una situación a otra.

Cano y Tobal (citado en Grandis, 2009) refieren que, en la clasificación internacional de enfermedades, décima versión CIE 10 (1992) por su parte, ubica la ansiedad ante los exámenes, como parte de las fobias específicas, las cuales, son fobias restringidas a situaciones particulares. Pese a que la situación desencadenante sea muy definida y concreta, su presencia puede producir pánico como en la agorafobia y en las fobias sociales.

2.2.3. Manifestación de la ansiedad:

La respuesta que presenta la ansiedad depende de muchos factores, tales como el tipo de acontecimiento, la personalidad, el humor y el significado o la interpretación de una situación. Esta respuesta se manifiesta de distintas formas, varias dependiendo de los diferentes niveles de gravedad y se exterioriza con diversas frecuencias. Muchos signos físicos o mentales indican una reacción ansiosa, algunos síntomas están al estado de ansiedad, mientras

que otros son su consecuencia. Al ser la ansiedad una emoción compleja, a veces resulta difícil identificarla con precisión o distinguirla de otras emociones, tales como la ira o el miedo. Sin embargo, aunque suele ser arriesgado diferenciar algunas emociones, existen elementos clave, como nuestros pensamientos, que permiten reconocerlas y caracterizarlas.

Cabe clasificar los síntomas o las manifestaciones de la ansiedad en cuatro grandes categorías:

- ✓ Síntoma afectivo (lo que sentimos).
- ✓ Síntomas fisiológicos (que tiene una manifestación física).
- ✓ Síntomas conductuales (lo que hacemos).
- ✓ Síntomas cognitivos (los pensamientos que nos vienen a la mente).

A continuación, presentamos una lista indicativa de las manifestaciones más frecuentes señaladas y que usted es susceptible de percibir si padece ansiedad. Obviamente, estos síntomas no se presentan todos a la vez y su manifestación varía de un acontecimiento a otro o de una situación a otra (Ladouceur, Bélanger, & Léger, 2009).

Tabla 2
Síntomas más asociados a un estado de ansiedad

Ansiedad normal y ansiedad patológica	
Categoría	Síntomas
Síntomas afectivos	Irritabilidad, aprensión, impresión de estar desligado de uno mismo o de la realidad, miedo intenso, sensación de peligro inminente.

Síntomas Fisiológicos	<i>Palpitaciones, taquicardia, dolor o molestia torácicas, sensación de asfixia, ahogo, nudo en la garganta, náuseas, vómitos, dificultad para deglutir, diarrea, dolor abdominal, dolor de espalda o de cuello, tensiones musculares, tics nerviosos, rechinar los dientes (bruxismo), dolor de cabeza, sensación de desvanecimiento, debilidad, escalofríos, sofocos, transpiración, palidez, sequedad de boca, alteraciones del sueño y fatiga.</i>
Síntomas Cognitivos	<i>Inquietudes, dificultad para concentrarse lagunas de memoria, obsesiones, pensamientos repetitivos, miedos diversos.</i>
Síntomas Conductuales	<i>Crispación, nerviosismo, temblor de manos o de piernas, expresión tensa en el rostro, respiración rápida, tendencia a evitar determinadas situaciones o determinados lugares.</i>

Fuente: Deja de sufrir por todo y por nada (Ladouceur, Bélanger, & Léger, 2009).

2.2.4. Los diferentes trastornos ansiosos:

La ansiedad es una experiencia subjetiva que cada persona vive de manera diferente, aunque presente algunas manifestaciones típicas, o incluso estereotipadas, lo que permite agrupar estas según una tipología. Los principales trastornos ansiosos identificados son: el trastorno de pánico con o sin agorafobia, el trastorno de estrés postraumático, las fobias específicas, la fobia social, el trastorno obsesivo – compulsivo y el trastorno de ansiedad generalizada. Como se puede observar, algunos son específicos de una u otra de estas perturbaciones, pero muchos se anifiestan en la mayoría de ellas. Esta es la razón por la cual a menudo es necesario realizar un análisis detallado del problema personal para identificar la naturaleza

exacta de la perturbación. La tabla 3 presenta un repertorio de las características de los principales trastornos ansiosos y los síntomas asociados a ellos (Ladouceur, Bélanger, & Léger, 2009).

Tabla 2
Tipos de ansiedad

Trastorno	Características aprensión, preocupación, temor, miedo. etc.)	Síntomas más Generalmente Asociados
Trastornos de pánico	Miedo a perder el control de uno, a volverse loco a morir, a vomitar, a perder el conocimiento, a tener un nuevo ataque de pánico.	Ataque de pánico (brotes intensos de ansiedad limitados en el tiempo y caracterizados por un rápido aumento de los síntomas, la llegada a un nivel crítico y una progresiva desaparición) Principales manifestaciones: palpitaciones, ausencias, vértigos, opresión en el pecho o en la garganta, sensación de ahogo, sofocos, transpiración escalofríos, entumecimiento.
Agorafobia	Temor a los lugares o las situaciones asociadas con malestares o los pánicos sentido o padecidos.	Evitación de situaciones o de lugares en los que se teme que aparezcan los síntomas de pánico y de los que no se puede salir rápidamente.
Trastorno de Estrés postraumático	Experiencia de un traumatismo grave que ha puesto en peligro la propia vida o la de otra persona, impresión clara de revivir el	Tensiones musculares, opresión en el pecho o la garganta, sensación de ahogo,

	<p>acontecimiento, intrusión en la mente de imágenes asociadas con el trauma (flashbacks), pesadillas, sueños repetitivos, temor a revivir el acontecimiento a morir, a enloquecer.</p>	<p>nerviosismo, sensación de sobreexcitación o de agotamiento psíquico, irritabilidad, dolores de cabeza, intestino irritable, manifestaciones de posibles ataques de pánico.</p>
<p>Fobia simple (o específica)</p>	<p>Temor exagerado a un objeto, a un animal, a un lugar (lugares pequeños o cerrados), a una situación.</p>	<p>Evitación del objeto fóbico. Síntomas físicos en contacto con el objeto o simplemente el objeto el evocar mentalmente el objeto en cuestión: Palpitaciones, opresión en el pecho o la garganta, sensación de ahogo, transpiración. Manifestaciones posibles de ataques de pánico, aunque limitadas al objeto fóbico.</p>
<p>Fobia Social</p>	<p>Preocupación excesiva con respecto a la opinión de los demás, temor a equivocarse, al ridículo o a ruborizarse, incomodidad en diversas situaciones.</p>	<p>Huida o evitación en el ámbito social. Síntomas físicos parecidos a los del trastorno de pánico y a la fobia simple. Manifestaciones posibles de ataques de pánico, aunque limitados situaciones sociales</p>
<p>Trastornos obsesivo compulsivo</p>	<p>Presencia de obsesiones, manifestaciones de compulsiones (ademanes o actos repetitivos que sirven para aliviar la ansiedad causada por la imagen</p>	<p>Necesidad irreparable de comprobar, de limpiar, de realizarse mentalmente determinadas frases. Ansiedad intensa cuando dichos</p>

	obsesiva).	comportamientos rituales no pueden realizarse.
Trastorno de ansiedad generalizada	Presencia de preocupaciones excesivas con respecto a diferentes temas: preocupaciones difíciles de controlar o de dominar.	Ansiedad difusa, pero no necesariamente limitada en el tiempo. Síntomas habituales: tensiones musculares, sensaciones de sobreexcitación, nerviosismo o agotamiento psíquico, problemas de sueño, dificultad para concentrarse, lagunas de memoria.

Fuente: Deja de sufrir por todo y por nada (Ladouceur, Bélanger, & Léger, 2009).

2.2.5. Ansiedad ante los exámenes:

Spielberger (citado en Díaz, 2014) afirma que, en muchas personas, la percepción de la situación de examen como potencialmente amenazante y causante de ansiedad se relaciona con el hecho de fallar en ella, puede interferir con el logro de metas importantes; o porque frente a una ejecución pobre, tienden a bajar su sentido de autovalía. Esta teoría también considera que el nivel del estado de ansiedad es más alto durante los exámenes percibidos como difíciles, que, durante los exámenes fáciles, y que cualquier examen estricto somete a los estudiantes a dos desventajas: la dificultad intrínseca de las preguntas y el posible nivel distorsionador de la ansiedad. Mientras que un incremento moderado en el nivel del

estado de ansiedad, puede ser útil si motiva al estudiante a incrementar sus esfuerzos y enfocar su atención en el contenido del examen, un mayor incremento de la ansiedad puede producir también, resultados insatisfactorios.

Bausela (2005) argumenta que la ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos estudiantes sienten ante los exámenes. El miedo a los exámenes no es un miedo irracional, no en vano la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Pero como ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, es cuando se da a niveles muy elevados cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona. Por ende, se deduce que los niveles altos o cuando no se saben manejar los niveles altos de ansiedad, estos interfieren en el buen rendimiento de los exámenes, provocando con ello la baja calificación de los mismos.

Bautista (2012) considera que la ansiedad es otra de las emociones humanas básicas, como la alegría, la tristeza y la rabia esta se acompaña de molestias tensionales y neurovegetativas como: dolores musculares, fatigabilidad, temblor, tics, inquietud, respuestas de sobresalto, manos sudorosas, palpitaciones, sequedad de la boca, palidez, sensación de frío, nudo en la garganta y mareos, provocando dificultades de concentración, irritabilidad e insomnio, así como el bajo rendimiento ante los exámenes.

Según Valero (1999) el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX), a diferencia de otras pruebas, más que centrarse en el rasgo de ansiedad como constructo, evalúa las características comportamentales de la ansiedad de examen incluyendo respuestas cognitivas, verbales, motoras y fisiológicas y una tipología de los exámenes más frecuentes. El interés que ha motivado su desarrollo ha sido el de reunir en una única prueba todas las manifestaciones de ansiedad que un estudiante puede experimentar frente a los exámenes, a los fines de una evaluación conductual. Por eso también discrimina los niveles de ansiedad subjetiva relativos a la amplia gama de situaciones evaluativas características de las carreras universitarias. Del análisis de sus 50 ítems emergen cuatro factores, tales como respuestas de evitación, preocupaciones antes o durante el examen, respuestas fisiológicas y situaciones o tipos de examen más frecuentes, asimismo informó que los coeficientes alfa adecuados para todas las escalas. Según el autor el CAEX es ampliamente utilizado en España fundamentalmente como medida de pre y post test en estudios de caso y con grupos sometidos a tratamiento y controles. Su composición permite identificar las áreas más problemáticas en cada caso para planificar tratamientos personalizados.

Según Valero (1999) los problemas de ansiedad ante el examen se constituyen como los más habituales que deben enfrentar los estudiantes universitarios, junto con problemas

emocionales. Como expresa Bertoglia (2005) desde el campo educacional, la situación de examen proporciona un ejemplo típico de situación ansiógena. En esta situación, los estudiantes desarrollan una gran diversidad de reacciones que pueden ir desde un control conductual adecuado (que a veces queda en lo aparente), hasta un estado de descontrol emocional intenso, que se torna inmanejable y puede llegar a bloquear su capacidad para expresar sus conocimientos (hecho conocido habitualmente como inhibición de examen).

La ansiedad ante los exámenes puede ser sistemáticamente definida como un rasgo específico situacional Heredia y Piemontesi (2011) caracterizado por la predisposición a experimentar elevada preocupación y activación fisiológica ante situaciones de evaluación. También los aspectos centrales de su caracterización serían la anticipación del fracaso, sus consecuencias negativas sobre la autoestima, la valoración social negativa y la pérdida de algún beneficio esperado.

En el mismo sentido Asghari (2012) definen a la ansiedad ante los exámenes como una fuerte reacción emocional que un individuo experimenta antes y durante el proceso del examen. Puede agregarse a esto, que es posible que la ansiedad ante exámenes sea experimentada también ante la espera de los resultados, cuando el examen ya fue realizado. Esto, a partir de las consideraciones del trabajo realizado por Heredia et al. (2009; citado a Folkman y

Lazarus) quienes mencionan que los exámenes presentan cuatro fases: Anticipatoria (caracterizada por la inminencia del examen); de Espera (periodo entre el examen y la obtención de la calificación) y la de Resultados (se conocen las calificaciones, la incertidumbre de resuelve y las preocupaciones se orientan hacia la significación e importancia de los resultados obtenidos). Es decir, las dos últimas fases de Espera y de Resultados son provocadoras de ansiedad que puede ser considerada, del mismo modo, como ansiedad ante los exámenes.

Según Stöber y Pekrun (2004) por su parte mencionan que fueron dos los grandes avances conceptuales que resultaron ser de suma importancia para la investigación sobre ansiedad ante los exámenes y que se reflejan en la definición presentada previamente: en primer lugar, la distinción de la ansiedad entre ansiedad como estado transitorio (ansiedad estado) y ansiedad como rasgo estable de la personalidad (ansiedad rasgo).

Con respecto a las dos dimensiones básicas que conforman el modelo dual de la ansiedad, la Preocupación es definida como la focalización de la atención sobre pensamientos irrelevantes para la tarea que busca resolverse. La Emocionalidad hace referencia a la autopercepción de la activación fisiológica y del estado generado en una situación ansiógena.

Como ya se mencionó, los desarrollos relacionados con la presente temática, permitieron la ampliación de las dimensiones de

la ansiedad, en tanto se encontró que, dentro de la esfera cognitiva, la preocupación no abarcaba la totalidad de la variable (Stöber 2004; Piemontesi, Heredia, & Furlan, 2012) de modo que se encontró que la ansiedad ante exámenes es un constructo constituido por cuatro dimensiones:

- a) La emocionalidad, que mantiene la definición previamente enunciada: percepción de la activación fisiológica; y dentro del componente cognitivo se conceptualizaron.*
- b) La preocupación: relativa a pensamientos sobre las consecuencias negativas del examen.*
- c) La falta de confianza: relacionada a las creencias negativas de la propia capacidad de rendir bien el examen.*
- d) La dimensión de la interferencia: caracterizada por pensamientos intrusivos, que potencialmente derivarían en distracción y eventual bloqueo cognitivo, independientemente del contenido que tales intrusiones porten (Piemontesi, Heredia, & Furlan, 2012).*

En conclusión, Asghari (2012) plantea que la calidad de vida de los estudiantes, en los planos psicológico, emocional, físico o académico, puede verse eventualmente, muy adversamente afectada por situación de examen y los resultados del mismo.

2.2.6. Síntomas:

Bautista (2012) argumenta que, al presentarse ansiedad en estudiantes, se ve afectado su rendimiento escolar e incluso su salud, por lo que la ansiedad en estudiantes se ve reflejada de la

siguiente manera, poniéndose de manifiesto antes, durante y/o después del examen en tres áreas:

- a)** *A nivel físico se pueden dar alteraciones en el sueño, dolores de estómago, cabeza, sensación de paralización, náuseas, opresión en el pecho entre otros.*
- b)** *A nivel de comportamiento, el estudiante puede realizar conductas inadecuadas y verse antes del examen incapaz de concentrarse debido al malestar que experimenta, al pasándose horas enteras viendo televisión, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros. El final de estas situaciones puede ser la evitación y/o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar, llegando en ocasiones a no presentarse.*
- c)** *A nivel psicológico, todo lo que pasa por su cabeza antes del examen es de carácter negativo. Por un lado, el estudiante se infravalora ("soy incapaz de estudiármelo todo", "soy peor que los demás", "no valgo para estudiar") y/o prevé que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso ("qué dirán mis padres", "no voy a poder acabar mis estudios", etc.). Asimismo, durante el examen puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos; es posible experimentar un bloqueo mental (o "quedarse en blanco"), lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan.*

Lo declarado por Bautista (2012) muestra claramente que la ansiedad ante los exámenes, es una reacción ante la anticipación de algo estresante, afectando tanto al cuerpo como a la mente. Cuando una persona se encuentra bajo estrés, su cuerpo reacciona liberando una hormona denominada adrenalina, que la prepara para reaccionar ante el peligro, siendo este el que provoca los síntomas corporales, como el sudor, la aceleración del ritmo cardíaco y de la respiración, siendo esta leves o intensas. Por ende, se puede decir que la ansiedad ante los exámenes es un miedo que puede ser desencadenado ante cualquier factor estresante, ocasionando con ello el bajo desempeño académico.

2.2.7. Causas:

Son varias las causas que intervienen en la aparición de ansiedad ante los exámenes, y al respecto Bausela (2005) indica que la ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos estudiantes sienten ante los exámenes, esta puede interferir seriamente en la vida de la persona cuando presenta niveles elevados. Así mismo considera que existen múltiples variables que producen la ansiedad en los estudiantes frente a un examen, las cuales se mencionan a continuación:

- a)** *El rasgo de ansiedad del sujeto, esto es, su carácter más o menos influenciado por la ansiedad. Según sea su rasgo de ansiedad, se*

puede clasificar a los estudiantes a lo largo de una línea continua que va desde los poco ansiosos a los altamente ansiosos.

b) *Según la importancia de la prueba. No causa la misma ansiedad un control rutinario, o una prueba parcial con posibilidades de recuperación, que un examen final que implica aprobar o suspender la asignatura y conlleva pasar al curso siguiente o repetir. Cuando el examen es el último de una oposición y el examinando se juega una plaza, la dosis de ansiedad puede ser muy elevada.*

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

Con lo anteriormente mencionado se puede afirmar entonces que la ansiedad es una forma de reaccionar emocionalmente ante la presencia de una persona, de un objeto o situación que actúa como amenaza, como son los exámenes, que generan ansiedad en los estudiantes.

2.2.8. Los exámenes y rendimiento académico en las Universidades:

El tema del rendimiento académico resulta de máxima importancia para la mayoría de los países, no solo por una cuestión de prestigio. Sino también seguramente por una cuestión

económica: ciudadanos mejor formados hacen avanzar a un país. (Martínez-Otero, 1997).

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2010) define el rendimiento como el producto o utilidad que rinde o da alguien o algo y como la proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados.

Jiménez (2010) define que el rendimiento escolar como un nivel de conocimientos que el estudiante demuestra en un área o materia, que va de acuerdo con la edad y nivel académico ;en este concepto se muestra que el rendimiento del alumno debe ser entendido por los resultados de los procesos de evaluación; pero, si limitamos el rendimiento alcanzado por los alumnos a una simple medición o evaluación, este valor no provee por sí mismo todas las pautas necesarias para la acción destinada al mejoramiento de la calidad educativa. En este caso, si se desea conceptualizar el rendimiento académico no solo se debe considerar el desempeño individual del estudiante sino también la influencia de sus pares y del contexto externo (Edel, 2003; Gómez, Oviedo y Martínez, 2011).

Jiménez (2010) considera que el rendimiento académico es una medida de la evaluación de las capacidades que se manifiestan en forma positiva, desde el enfoque del estudiante el autor lo define como una capacidad que debe responder a los estímulos educativos como consecuencia de un proceso de

formación los cuales deben ser interpretados según los objetivos o propósitos de estudios pre establecidos.

Clozer (2001), manifestó que el rendimiento académico es la relación entre los esfuerzos realizados y los resultados obtenidos. Mientras que García (2000), afirma que es el fin del esfuerzo que realiza el estudiante asociándose la labor del maestro con los conocimientos adquiridos por los estudiantes.

Blasco (2011), sostiene que todo proceso educativo tiende a mejorar el rendimiento del estudiante, ante esto el autor define como rendimiento la adquisición de capacidades y características que han sido desarrolladas por el estudiante a lo largo de un periodo que se va a resumir en un calificativo.

Tomando en referencia las definiciones ya mencionadas para el presente estudio se tomó como definición de rendimiento académico aquellos resultados que obtienen los estudiantes tanto cualitativo como cuantitativos los cuales deben ser interpretados para ver cómo va su proceso de aprendizaje y realizar cambios pertinentes para conocer la valoración de su rendimiento, y por ello se debe eliminar todo tipo de problemas psicológicos como es la ansiedad.

Himmel, (2002) La mayoría de los estudios están dirigidos a determinar el éxito o fracaso en los estudios reduciendo el concepto de rendimiento académico a la certificación académica, es decir a las calificaciones. Así, generalmente nos orientamos al concepto

operativo de rendimiento que habitualmente identifican el rendimiento académico con las calificaciones, pruebas objetivas o notas, o bien complementándolos con la finalización de la carrera en plazo establecido, con retraso o con abandono de la misma.

El rendimiento es un concepto amplio en función a los objetivos planteados y resultados obtenidos, muchas veces es entendido como sinónimo de productividad del estudiante en su casa de estudio.

Si asociamos el concepto con los resultados que se obtiene en cada materia, Jiménez (2010), señala que el rendimiento académico es el nivel de conocimientos demostrados en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico.

El rendimiento está referido a las notas de los estudiantes las cuales muchas veces tienden a reflejar cómo va el estudiante en el proceso de aprender, hay que tener en cuenta que las notas no siempre van a reflejar cómo va el estudiante en su dominio conceptual, procedimental, actitudinal o en lo referido al dominio de una capacidad y desarrollo de una competencia, ya que muchas veces las notas no miden otros factores como el tener en cuenta la participación del estudiante en el desarrollo de la clase, la atención prestada o la disposición que tiene el estudiante para aprender y otros más.

A pesar de que las calificaciones son uno de los factores vaticinadores de mayor estabilidad que se conocen en relación con

el rendimiento académico demostrado a través de las múltiples investigaciones que utilizan este indicador.

Las calificaciones que obtiene el estudiante nos refleja cómo va en el proceso de aprender.

2.2.9. Características del rendimiento académico:

García y Palacios (2000) después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento escolar, concluyen que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que atañen al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento escolar es caracterizado del siguiente modo: a) el rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno; b) en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento; c) el rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración; d) el rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo; e) el rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

2.2.10. Factores generales que inciden en el Rendimiento Académico:

Muchos estudios han dado luces sobre las variables que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, y en lo que todos coinciden es en su naturaleza multicausal, es decir que varios

factores a diferentes niveles (personales, familiares y sociales) influyen en él. Entre éstos se encuentra la variable “personalidad”, que puede ser susceptible a la presión de un rendimiento académico socialmente aceptable; es decir que en la medida que un estudiante siente que no puede controlar una situación de alta exigencia no llega a desarrollar respuestas adecuadas para hacerle frente (Linn y Zippa 1984, citado en Millings, 1999). También está la ansiedad, representada por la expectativa del funcionamiento académico, y los factores sociales, tales como las relaciones interpersonales, que son estresores relacionados con el desempeño del estudiante o factores relacionados con su vida emocional (Heinz, 1984, citado por Milling, 1999).

Además de las variables mencionadas, el rendimiento académico ha tratado de ser explicado por la inteligencia. Según Castejón, Costa, Pérez.

Sánchez (1998), ésta predice un buen rendimiento académico, aunque las relaciones encontradas son moderadamente significativas, lo que motiva la investigación de otras variables que podrían incidir mucho más, tal como la autoestima, la depresión y la ansiedad. Autores como James (1990) y Coopersmith (1967), citados por Mruk (1999), relacionan la autoestima con el éxito, sin embargo, aclaran que aunque el éxito es importante para la autoestima, la competencia para la superación de tales retos vitales es especialmente relevante, y no sólo tener éxito o hacer algo con

efectividad. Por lo tanto, el desempeño académico como una situación de obtención de éxitos o fracasos puede influir en la autoestima de los estudiantes universitarios. De igual manera, para ambos autores también existe una relación entre autoestima, ansiedad y depresión.

De la misma manera, se han observado variables comportamentales, tales como los hábitos de estudio, el control, la planificación, el establecimiento de objetivos, entre otros, que condicionan de alguna manera el éxito o fracaso académico. Por otro lado, también se encuentran las variables afectivas, que intervienen en el nivel de satisfacción que experimenta el estudiante al tener éxito en su rendimiento, así como las variables motivacionales, que aluden al nivel de motivación interna o intrínseca y que juegan un papel importante en el querer ser y el querer hacer del estudiante (Pozo, 1996, citado en Hernández, 1999).

En investigaciones realizadas por Abarca y Sánchez (2005) se ha encontrado –según lo expresado por los estudiantes– que un obstáculo clave en el bajo rendimiento académico son sus deficiencias en el perfil cognitivo, además de conocimientos disciplinarios insuficientes. Definen dos dificultades primordiales: no saben estudiar y no saben aprender.

a) Factores endógenos:

Para Quiroz (2001) Los factores endógenos están relacionados con la parte psicológica y somática del estudiante, en las cuales se toman en cuenta el esfuerzo personal, la motivación, los hábitos de estudio, el estado nutricional y otros factores más la personalidad es un factor relacionado con el rendimiento al respecto Enríquez (2003), sostiene que existen diversos rasgos y dimensiones que están relacionadas con la variable rendimiento como el auto concepto y la ansiedad.

Crozer (2001) sostiene que la motivación al ser un rasgo de la personalidad puede intervenir en el rendimiento ya que un estudiante que está motivado y tiene confianza en lo que puede hacer lo ayudara en su rendimiento.

Cardozo (2000), señala que si un estudiante tiene una elevada motivación será capaz de superar muchos obstáculos como vencer la flojera además el autor sostiene que dentro de los factores personales se encuentran otros referidos a las relaciones del estudiante con su ambiente familiar es decir existen factores que son propias de las características del individuo y otro que se van generando en la interacción del estudiante con los demás agentes educativos de su entorno.

La automotivación toma un rol fundamental en el estudiante en el momento de aprender y querer lograr los resultados o metas trazadas, en este sentido, García y Palacios (2000), consideran: que

para que mi estudiante logre un nivel eficaz debe tener en primer lugar las capacidades necesarias y luego practicar el uso de diferentes técnicas y hábitos de estudio, por ende sin la preparación oportuna y adecuada el rendimiento del estudiante estará en un nivel deficiente, esta preparación va a depender también de como el estudiante se ha ido desarrollando en todo su proceso educativo si anteriormente su rendimiento ha sido deficiente las probabilidades de obtener un éxito bajaran pero no quiere decir que no lo logre sino que ello implicara un esfuerzo más grande para alcanzarlo.

Manassero (2002) sostiene la autoestima que presenta el estudiante toma un rol importante en el éxito o fracaso, por eso se debe generar en el estudiante la confianza en sí mismo para vencer los obstáculos dedicando mayor esfuerzo para logra alcanzar las metas trazadas ya que un buen nivel de autoestima conlleva a la autorrealización logrando el desarrollo personal.

El auto concepto académico, la automotivación, el autoconocimiento, la autoevaluación y la auto apreciación son elementos del autoestima, los cuales están relacionados con el rendimiento, aquí el estudiante muchas veces se verá motivado por la confianza y aprecio de las otras personas así el; en lo referente a la automotivación ayudara al estudiante a tener una fuerza interior para vencer los obstáculos que se interpongan ya que es necesario que el estudiante tenga mucha voluntad para cumplir sus horas de estudio de manera constante

Cardozo (2000) señala que si en un estudiante la automotivación esta elevada será capaz de supera limitaciones como vencer la flojera, ser más organizado, adecuar un ambiente para su estudio y en lo referente al autoconocimiento le permitirá conocer sus habilidades y la autoevaluación lo ayudara a comprender y reflexionar sobre cómo va su progreso para mejorar sus resultados; también existen los factores relacionados con la familia y como el individuo se relaciona con ella. Las características que son propias de la persona se van generando con la interacción de la persona con su entorno y con las demás personas que son parte de ella. García y Palacios (2000) consideran que: Para que el alumno consiga un nivel intelectual eficaz, debe en primer lugar poseer las capacidades y el desarrollo psicológico necesario; y en segundo lugar, las técnicas y el hábito de estudio. Por consiguiente, sin la preparación necesaria el rendimiento del alumno es deficiente. Sin embargo, dicha preparación depende del historial académico; esto es, de su pasado educativo; si este no es bueno, las probabilidades de fracaso aumentan y viceversa; en este sentido es muy importante conocer dicha preparación (p.38).

Los estudiantes deben no solo conocer diversas técnicas de estudio sino que deben ponerlas en práctica esto ayudara en el proceso de aprendizaje para obtener un buen rendimiento académico.

b) Factores exógenos

Para Quiroz (2001) los factores exógenos son aquellos que influyen desde el exterior como el ambiente social en el que se desenvuelve, el aspecto económico

El lugar de donde procede, como está constituido su hogar, también lo referido a la metodología empleada por el docente, los materiales usados los materiales bibliográficos revisados el sistema de evaluación utilizado y la infraestructura del ambiente donde se da todo este proceso

Se asocia de esta manera a que si los estudiantes proceden de familias con un nivel socio cultural alto mejor será su rendimiento y viceversa; hay que tomar en cuenta los aspectos no solo culturales y sociales sino también lo económico los cuales podemos asociarlo al éxito o fracaso académico. Al respecto Touron, (2001) refiere que el rendimiento académico se va ir reflejando entorno a las necesidades de la sociedad, los aspectos referidos a la práctica pedagógica y didáctica inciden en el rendimiento

Benítez, Giménez y Osicka (2000), manifiestan que el rendimiento es una dimensión a tener en cuenta en el proceso de aprendizaje el cual muchas veces debe tener en cuenta la metodología del docente los conocimientos previos con los que ingresa el estudiante y el nivel de pensamiento formal de los mismos.

Para Domínguez (2002), el docente es considerado como un factor externo que tiene que ver con el rendimiento del estudiante, así

mismo los factores organizativos, institucionales de infraestructura donde se debe considerara espacios y equipos favorables a la exigencia de la formación personal.

Miljanovich Costilla, M., (2000) refiere que se requiere considerar dos aspectos básicos del rendimiento:

El proceso de aprendizaje y la evaluación de dicho aprendizaje. Las calificaciones son las notas o expresiones cuantitativas o cualitativas con las que se valora o mide el nivel del rendimiento académico en los alumnos. Las calificaciones universitarias son el resultado de los exámenes o de la evaluación continua a que se ven sometidos los estudiantes (p. 102)

Golemann (1996) relaciona el rendimiento académico con la inteligencia emocional en el cual menciona que se busca alcanzar los siguientes objetivos: La confianza ya que le dará muchas posibilidades de éxito, la curiosidad, la intencionalidad relacionada con la eficacia, el autocontrol, el relacionarse con los demás, la capacidad de comunicar, la cooperación.

2.2.11. Teorías que explican el rendimiento académico:

Para Quiroz (2001) manifiesta que existen diferentes teorías que explican el rendimiento académico entre las cuales esta:

El rendimiento basado en la voluntad, antes se creía que el rendimiento era consecuencia de la buena o mala voluntad del alumno en el cual se deja de lado otros aspectos.

El rendimiento basado en la capacidad, en el cual nos solo está determinado el rendimiento por el esfuerzo que le pongamos sino también por otros elementos como la inteligencia.

Rendimiento académico en sentido de utilidad o de producto, basándose en la utilidad o provecho de todas las actividades que realizamos al estudiar.

Las calificaciones como expresión del rendimiento académico

La medición del rendimiento académico se realiza a través de diversas pruebas escritas, pruebas orales, pruebas virtuales, exámenes prácticos, etc. donde el estudiante demuestra haber alcanzado los objetivos propuestos en el programa o asignatura que estaba desarrollando.

No solamente se encasilla en el aspecto cognoscitivo sino en otros aspectos como actitudinales o procedimentales, y obtener esta información podría ayudar a establecer estándares, por lo tanto la calificación no debería verse como un producto final sino como la oportunidad de clasificar, nivelar y mejorar los procesos en los estudiantes.

Las calificaciones como expresión del rendimiento académico del estudiante reflejan el fracaso o éxito del mismo, garantizando así obtener un estándar fiable sobre la formación profesional, lo cual permite a la sociedad confiar en la calidad formativa del futuro profesional y realizar los ajustes institucionales pertinentes para lograr alcanzar esos estándares. Las calificaciones son establecidas

de acuerdo a la reglamentación legal y a las normas establecidas por cada institución educativa.

Díaz, A. (2012, p. 27)) plantea la siguiente escala de evaluación del rendimiento académico.

Desaprobados en el que se consideran a los estudiantes que no logran alcanzar los objetivos previstos cuyos puntajes son de 00 a 10 puntos.

Aprobados cuando el estudiante demuestra el logro obtenido de los objetivos previstos en el cual los puntajes van de 11 a 20

Finalmente, la mayoría de universidades peruanas sigue este modo de evaluación, se expresa en una nota cuantitativa en una escala de 0 a 20 puntos y cualitativamente se valora como aprobado o desaprobado. Para fines de la presente investigación trabajaremos con la calificación cuantitativa.

2.3. Definición de Términos:

- ✓ **Ansiedad:** *La ansiedad es un sistema de alerta y activación ante situaciones consideradas amenazantes, tiene la función de movilizarlos frente a dichas circunstancias, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente. Sin embargo, cuando sobrepasa determinados límites, la ansiedad se convierte en un problema de salud, impide el bienestar, e interfiere notablemente en las actividades sociales, laborales, o intelectuales (Díaz, 2014).*

- ✓ **Ansiedad ante los Exámenes:** *Es una reacción emocional que experimenta la persona ante la cercanía de un examen o durante el mismo examen. Además de la respuesta ansiosa ante un estímulo amenazante, la persona experimenta durante la prueba una distracción de su atención hacia pensamientos negativos periódicos, que impiden una buena concentración o que sigan las instrucciones, malinterpretando las preguntas o problemas que plantea el examen (Huffman, 2008).*
- ✓ **Rendimiento académico:** *Clozer (2001) manifestó que el rendimiento académico es la relación entre los esfuerzos realizados y los resultados obtenidos. Mientras que García (2000), afirma que es el fin del esfuerzo que realiza el estudiante asociándose la labor del maestro con los conocimientos adquiridos por los estudiantes.*

2.4. Sistema de Hipótesis:

2.4.1. Hipótesis General:

"Los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018 presentan mayor nivel de ansiedad en situación de exámenes"

2.4.2. Hipótesis Específicas

- a. *"Los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018 presentan mayor nivel de ansiedad en la dimensión de reacciones fisiológicas".*

- b.** *“Los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018 presentan mayor nivel de ansiedad en la dimensión de preocupación”.*
- c.** *“Los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018 presentan mayor nivel de ansiedad en la dimensión de situación”.*
- d.** *“Los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018 presentan mayor nivel de ansiedad en la dimensión de respuestas de evitación”.*

2.5. Sistema de Variables

Fue una investigación univariable: toda vez que se trata de una investigación descriptiva simple.

2.5.1. Variable:

- ✓ *Ansiedad ante los exámenes.*

2.5.2. Operacionalización de las Variables

Tabla 3
Operacionalización de la variable ansiedad ante los exámenes

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles
<i>Ansiedad ante los</i>	<i>educativo. Experimentan</i>	<i>Preocupación</i>	<i>Dificultad para concentrarse y pensar; pensamientos negativos relativos al rendimiento académico deficiente, a no alcanzar sus expectativas o las de los demás.</i>	<i>8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30, 31, 37, 38, 39</i>	<i>Ausencia de ansiedad: 0 – 49</i>
			<i>Se perciben dificultad para respirar, ritmo cardíaco acelerado, sudoración o manos frías, sequedad de la boca, mareos, náuseas, escalofríos, sofocos, sensación de tener un nudo en la garganta.</i>	<i>1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 34</i>	<i>rendimiento: 50-99</i>
<i>Ansiedad</i>	<i>Ámbito</i>	<i>Reacciones Fisiológicas</i>	<i>Percepción del ambiente como incontrolable por su parte, nerviosismo excesivo, temor a los</i>	<i>5, 32, 36, 40,</i>	<i>149</i> <i>Ansiedad</i>

exámenes	Diversas manifestaciones a nivel emocional, fisiológico, motor y psicológico. (Henández et al. 1994).	Situaciones	exámenes en exposición pública o de trabajo, responde r, temor a exámenes matemática o pruebas de gimnasia.	inseguridad al 41, 42, 43, 44, prácticos de 45, 46, 47, 48, 49, 50	moderada/ Afecta su performance: 150-199 Grave presencia de
		Respuestas de Evitación	Es la evitación de excusas para no responder; quedarse paralizado, sentir alivio al cancelar el examen.	situaciones temidas o poner intranquilidad 4, 12, 14, 18, 22, 23, 35	Ansiedad/Afecta notablemente el rendimiento: 200-250

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DEL ESTUDIO

3.1. Tipo de Investigación

Nuestro trabajo fue del tipo básico fundamental; de nivel descriptivo.

3.2. Diseño de la Investigación

El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal transaccional; ya que no existe manipulación activa de la variable. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

Charaja (2004) plantea el siguiente bosquejo para los trabajos descriptivos simples.

$M \longrightarrow O$

Donde:

M = Muestras de estudio.

O = Observaciones o informaciones recogidas

3.3. Población y Muestra de Estudio

3.3.1. Población

La población de estudio estuvo conformado por 56 estudiantes del Primer Semestre “A” de los Programas de Lenguas Extranjeras: inglés- Francés, y de Comunicación y Literatura de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Pasco 2018.

3.3.2. Muestra

La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico de selección dirigida e intencionada en este caso se trabajó con 40 estudiantes del Primer Semestre “A” de los Programas de Lenguas Extranjeras: inglés- Francés, y de Comunicación y Literatura de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Pasco 2018.

3.4. Método de la Investigación

3.4.1. Métodos Empíricos

Se utilizó el método descriptivo-simple, con sus procedimientos: Observación, medición, descripción y explicación.

3.4.2. Métodos Lógicos o Teóricos

Analítico – sintético; inductivo – deductivo; abstracto – concreto y sistémico.

3.5. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos:

3.5.1. Técnicas:

Se utilizaron:

- ✓ *Fichaje.*
- ✓ *Observación.*

3.5.2. Instrumento:

El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX), del autor Luis Valero Aguayo, en el año 1997, creado en el país de Madrid, España; con el objetivo de evaluar la ansiedad ante los exámenes en sus cuatro factores; la preocupación, las respuestas fisiológicas, la evitación y el tipo de examen; la aplicación es de forma Colectiva con una duración aproximada de 30 minutos. Validada en Lima Metropolitana. Este Cuestionario está elaborado específicamente para recoger la variedad de respuestas motoras, verbales, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar estos problemas, junto con la tipología de exámenes más frecuentes.

Consta de 50 ítems descriptivos de esas respuestas o situaciones. De manera global, como cuatro factores de contenido, la escala tendría unos ítems referidos: (1) a las respuestas efectivas de evitación que se dan en los exámenes, (2) las respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen, (3) las respuestas fisiológicas que efectivamente le ocurren al estudiante en ese momento, y (4) las situaciones o tipos de exámenes más

frecuentes. Como escala de valoración se utilizó una doble escala tipo Likert entre 0 y 5 para que el estudiante informase sobre la frecuencia con que esas situaciones le ocurrían a él personalmente (0 nunca me ocurre, 1 muy pocas veces, 2 algunas veces, 3 a menudo suele ocurrirme, 4, muchas veces, 5 siempre me ocurre) y sobre el grado de ansiedad subjetivo que le producen (0 no siento nada, 1 ligera ansiedad, 2 un poco intranquilo, 3 bastante nervioso, 4 muy nervioso, 5 completamente nervioso).

El instrumento cuenta con una confiabilidad de Alpha de Crombach de 0.92; y una validez de 0,68 según el análisis factorial con rotación varimax, según los resultados alcanzados por Valero en una investigación con estudiantes de Lima Metropolitana. El baremo es el siguiente:

Tabla 6
Descripción de la baremación general del cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX)

Nivel	Puntuación
Ausencia de ansiedad.	0 – 49
Ansiedad leve / No afecta el rendimiento.	50 – 99
Ansiedad leve / Afecta mínimamente el rendimiento.	100 – 149
Ansiedad moderada / Afecta su performance.	150 – 199
Grave presencia de ansiedad / Afecta notablemente el rendimiento	200 – 250

Fuente: Ansiedad ante los exámenes (Valero, 1999).

Se analizaron los datos estadísticos con el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) v20.0 para Windows.

3.6. Técnica de análisis y procesamiento de datos

3.6.1. Procesamiento Manual

- ✓ *Codificación.*
- ✓ *Conteo.*
- ✓ *Tabulación.*

3.6.2. Procesamiento Electrónico

- ✓ *Elaboración de cuadros.*
- ✓ *Elaboración de gráficos.*
- ✓ *Diapositivas.*

3.6.3. Técnicas Estadísticas

Se utilizó las técnicas de la estadística descriptiva: la distribución de frecuencias (fr) el cálculo de porcentaje (%); y las representaciones graficas tanto categóricas y numéricas.

3.7. Selección y Validación de los Instrumentos de Investigación

El cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX), fue puesto a consideración conjuntamente con la matriz de consistencia, del proyecto; a los siguientes expertos para su evaluación de la aplicación en nuestro contexto.

- ✓ *Dra. Eva Elsa CÓNDR SURICHAQUI.*
- ✓ *Lic. Noemí SOTO CANCHARI.*
- ✓ *Lic. Gerson CHÁVEZ AQUICE.*

Se obtuvo algunas observaciones y sugerencias que ha permitido innovar la tesis, luego se aplicó con confianza y bajo la orientación y supervisión del asesor.

SEGUNDA PARTE:
ASPECTO PRÁCTICO

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Tratamiento Estadístico e Interpretación de Cuadros

En los siguientes cuadros y gráficos se muestra los resultados obtenidos del proceso de descripción de la variable ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del Primer Semestre “A” de los Programas de Lenguas Extranjeras: inglés- Francés, y de Comunicación y Literatura de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Pasco 2018; en forma general y por dimensiones.

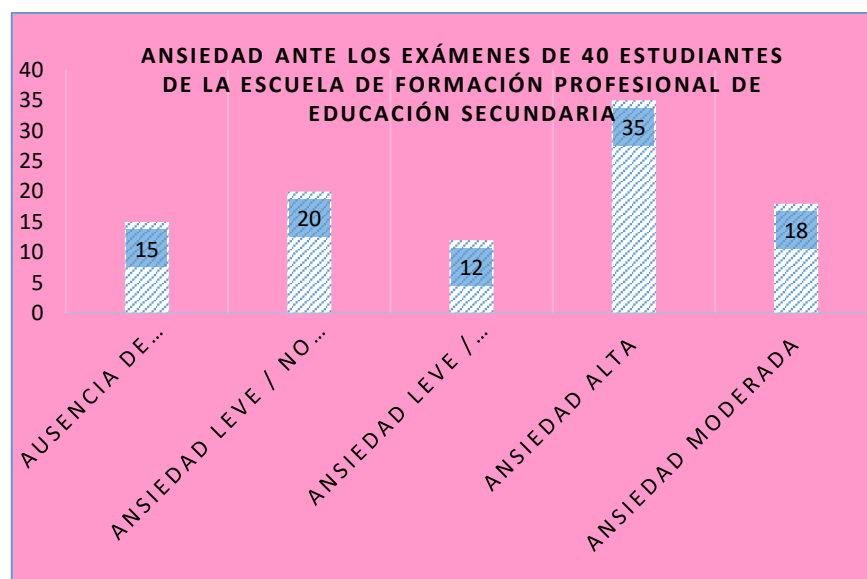
Como también para el tratamiento estadístico de nuestro trabajo se cumplió con la tabulación y el conteo, finalmente se llevó a cabo la interpretación mediante el análisis de datos mediante el estadístico descriptivo de cálculo de frecuencias y porcentajes.

4.2. Presentación de los Resultados

4.2.1. Niveles de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del Primer Semestre "A" de los Programas de Lenguas Extranjeras: inglés- Francés, y de Comunicación y Literatura de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria.-

Cuadro N° 1
Ansiedad ante los exámenes de 40 estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria

Ansiedad ante los Exámenes	ESCALA	PROGRAMAS		TOTAL
		Lenguas extranjeras : Ingles - Francés	Comunicación y Literatura	
	Ausencia de Ansiedad	2 5%	4 10%	6 15%
	Ansiedad leve / no afecta al rendimiento académico.	4 10%	4 10%	8 20%
	Ansiedad leve / afecta mínimamente al rendimiento académico.	2 5%	3 7.5%	5 12.5%
	Ansiedad alta	9 22,5	5 12,5%	14 35%
	Ansiedad moderada	3 7,5%	4 10%	7 17.5%
	TOTAL	50%	50%	100%

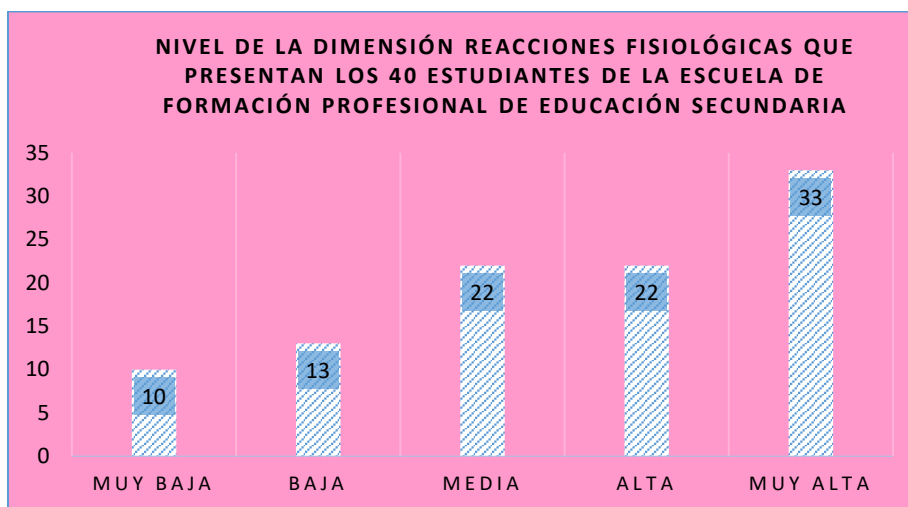


El cuadro N°1 muestra las estadísticas correspondientes a la ansiedad ante los exámenes de forma general que presentan los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria, representado por los Programas de Lenguas Extranjeras: Inglés-Francés; y Comunicación y Literatura; se aprecia que las medidas de mayor consideración se ubican en que la mayoría en un 35% tienen una ansiedad alta; seguido de un 20% tienen una ansiedad leve que no afecta al rendimiento académico, un 17,5% tienen una ansiedad moderada, un 15% tienen una ausencia de ansiedad, mientras que un 12,5% tienen una ansiedad leve que afecta mínimamente al rendimiento académico; lo que nos permite afirmar que un 52.5% de estudiantes tiene problemas de ansiedad que necesita atenderlos .

4.2.2. Niveles de ansiedad por dimensiones que presentan los estudiantes del Primer Semestre “A” de los Programas de Lenguas Extranjeras: inglés- Francés, y de Comunicación y Literatura de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria.-

Cuadro N° 2
 Nivel de la dimensión reacciones fisiológicas que presentan los 40
 estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación
 Secundaria

Reacciones Fisiológicas	ESCALA	PROGRAMAS		TOTAL
		Lenguas extranjeras: Inglés – Francés	Comunicación y Literatura	
Muy baja	2 5%	2 5%	4 10%	
Baja	2 5%	3 7,5%	5 13%	
Media	6 15%	3 7,5%	9 22%	
Alta	4 10%	5 12,5%	9 22%	
Muy alta	6 15%	7 17,5%	13 33%	
TOTAL	50%	50%	100%	

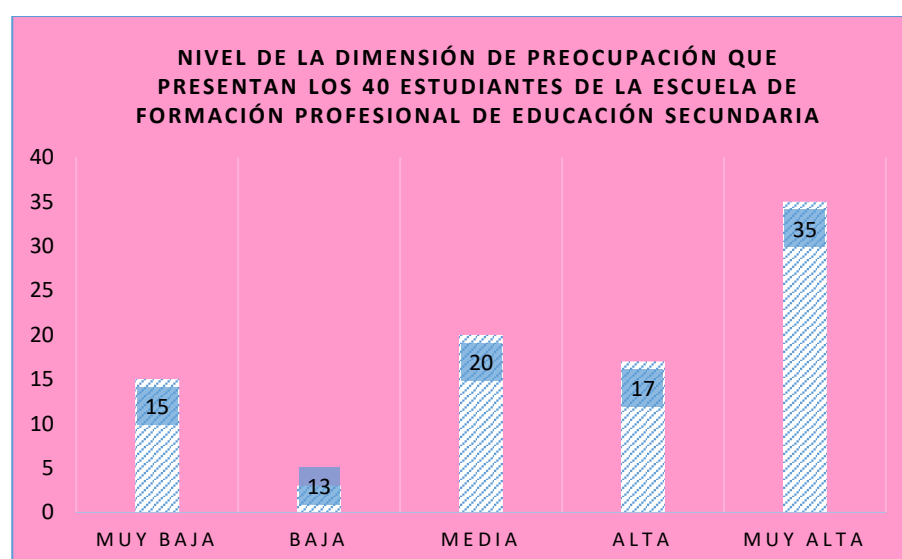


El cuadro N°2 muestra las estadísticas correspondientes a la ansiedad ante los exámenes en su dimensión reacciones fisiológicas que presentan los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria, representado por los Programas de Lenguas extranjeras: Inglés-Francés; y Comunicación y Literatura; se aprecia que las medidas de mayor consideración se

ubican en que la mayoría en un 32,5% tienen muy alta; seguido de un 22,5% Alta, un 22,5% media, un 12,5% baja, mientras que un 10% tienen Muy baja, lo que nos permite afirmar que un 55% de estudiantes tiene problemas de ansiedad en esta dimensión lo cual están en riesgo.

Cuadro N° 3
Nivel de la dimensión de preocupación que presentan los 40 estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria

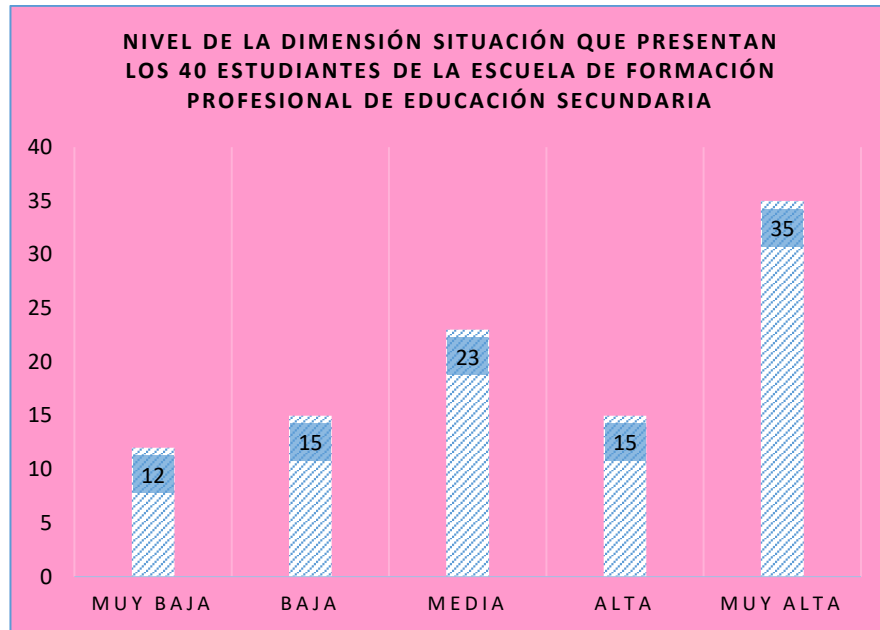
	ESCALA	PROGRAMAS		TOTAL
		Lenguas extranjeras: Inglés – Francés	Comunicación y Literatura	
Preocupación	Muy baja	2 5%	4 10%	6 15%
	Baja	2 5%	3 7,5%	5 13%
	Media	6 15%	2 5%	8 20%
	Alta	2 5%	5 12,5%	7 17%
	Muy alta	8 20%	6 15%	14 35%
	TOTAL	50%	50%	100%



El cuadro N°3 muestra las estadísticas correspondientes a la ansiedad ante los exámenes en su dimensión preocupación que presentan los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria, representado por los Programas de Lenguas extranjeras: Inglés-Francés; y Comunicación y Literatura; se aprecia que las medidas de mayor consideración se ubican en que la mayoría en un 35% tienen muy alta; seguido de un 20% Media, un 17,5% Alto, un 15% Muy baja, mientras que un 12,5% tienen baja, lo que nos permite afirmar que un 52,5% de estudiantes tiene problemas de ansiedad en esta dimensión lo cual están en riesgo.

Cuadro N° 4
Nivel de la dimensión situación que presentan los 40 estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria

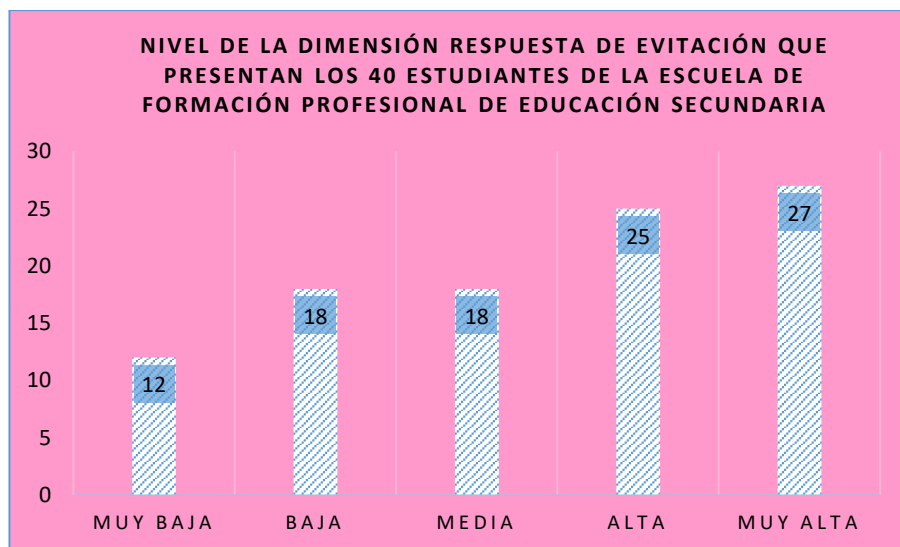
	ESCALA	PROGRAMAS		TOTAL
		Lenguas extranjeras: Inglés – Francés	Comunicación y Literatura	
Situación	Muy baja	2 5%	3 7,5%	5 12,5%
	Baja	3 7,5%	3 7,5%	6 15%
	Media	3 7,5%	6 15%	9 23%
	Alta	4 10%	2 5%	6 15%
	Muy alta	8 20%	6 15%	14 35%
	TOTAL	50%	50%	100%



El cuadro N°3 muestra las estadísticas correspondientes a la ansiedad ante los exámenes en su dimensión situación que presentan los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria, representado por los Programas de Lenguas extranjeras: Inglés-Francés; y Comunicación y Literatura; se aprecia que las medidas de mayor consideración se ubican en que la mayoría en un 35% tienen muy alta; seguido de un 22,5% Media, un 15% Alta, un 15% baja, mientras que un 12,5% tienen Muy baja, lo que nos permite afirmar que un 57.5% de estudiantes tiene problemas de ansiedad en esta dimensión lo cual están en riesgo.

Cuadro N° 5
Nivel de la dimensión respuesta de evitación que presentan los 40 estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria

Respuesta de evitación	ESCALA	PROGRAMAS		TOTAL
		Lenguas extranjeras: Inglés – Francés	Comunicación y Literatura	
	<i>Muy baja</i>	3 7,5%	2 5%	5 12%
	<i>Baja</i>	3 7,5%	4 10%	7 18%
	<i>Media</i>	5 12,5%	2 5%	7 18%
	<i>Alta</i>	5 12,5%	5 12,5%	10 25%
	<i>Muy alta</i>	4 10%	7 17,5%	11 27%
	TOTAL	50%	50%	100%



El cuadro N°5 muestra las estadísticas correspondientes a la ansiedad ante los exámenes en su dimensión respuestas de evitación que presentan los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria, representado por los Programas de Lenguas extranjeras: Inglés-Francés; y Comunicación y Literatura; se aprecia que las medidas de

mayor consideración se ubican en que la mayoría en un 27,5% tienen muy alta; seguido de un 25% Alta, un 17,5% media, un 17,5% baja, mientras que un 12,5% tienen Muy baja, lo que nos permite afirmar que un 52,5% de estudiantes tiene problemas de ansiedad en esta dimensión lo cual están en riesgo.

4.3. Contrastación de la Hipótesis

Para comprobar la hipótesis, planteamos las siguientes hipótesis descriptivas:

4.3.1. Hipótesis General:

"Los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018 presentan mayor nivel de ansiedad en situación de exámenes".

4.3.2. Hipótesis Específicas:

a) "Los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018 presentan mayor nivel de ansiedad en la dimensión de reacciones fisiológicas".

En el cuadro N°2, se puede comprobar que los estudiantes en su mayoría presentan problemas de ansiedad en la dimensión reacciones fisiológicas en 55%, de esta manera se demuestra descriptivamente la hipótesis a).

b) *“Los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018 presentan mayor nivel de ansiedad en la dimensión de preocupación”.*

En el cuadro N°3, se puede comprobar que los estudiantes en su mayoría presentan problemas de ansiedad en la dimensión preocupación en 52,5%, de esta manera se demuestra descriptivamente la hipótesis b).

c) *“Los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018 presentan mayor nivel de ansiedad en la dimensión de situación”.*

En el cuadro N°4, se puede comprobar que los estudiantes en su mayoría presentan problemas de ansiedad en la dimensión situación en 57,5 %, de esta manera se demuestra descriptivamente la hipótesis c).

d) *Los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018 presentan mayor nivel de ansiedad en la dimensión de respuestas de evitación”*

En el cuadro N°5, se puede comprobar que los estudiantes en su mayoría presentan problemas de ansiedad en la dimensión evitación en 52,5 %, de esta manera se demuestra descriptivamente la hipótesis d).

4.4. Discusión de resultados:

Los resultados expuestos reflejan el panorama actual de la situación de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios, se evidencia que existen un alto índice en los niveles de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, se aprecia un porcentaje considerable de estudiantes que presentan un nivel de ansiedad alta y moderada, es decir que los estudiantes experimentan miedo en situaciones de evaluación, experimentan manifestaciones a nivel emocional, fisiológico y motor.

Montaña (2011) menciona que los estudiantes de los primeros años tienden a experimentar mayor ansiedad ante los exámenes en relación a los estudiantes de los últimos años porque éstos presentan mayores estrategias de afrontamiento y los estudiantes de los primeros años presentaban mayores niveles de falta de confianza y mayores niveles de preocupación; en la presente investigación la mayoría de los estudiantes presentan ausencia de ansiedad y ansiedad leve, esta realidad podría ser explicada por los servicios de Tutoría y Bienestar Universitario que el estudiante recibe de manera sistemática en los primeros años de su formación.

Los resultados presentados evidencian que existen altos índices de ansiedad ante los exámenes en las dimensiones de preocupación (entendido como la dificultad para concentrarse y pensar; pensamientos negativos relativos al rendimiento académico

deficiente, a no alcanzar sus expectativas o las de los demás) y reacciones fisiológicas (entendida como dificultad para respirar, ritmo cardiaco acelerado, sudoración o manos frías, sequedad de la boca, mareos, náuseas, escalofríos, sofocos, sensación de tener un nudo en la garganta)

En relación a las dimensiones de situaciones de ansiedad y respuestas de evitación, se aprecia que los estudiantes presentan mayor nivel de nerviosismo excesivo, temor a los exámenes en público o exposiciones de trabajo, inseguridad al responder, temor a exámenes escritos, situaciones de excusas para no rendir el examen, sentir alivio al cancelar un examen.

CONCLUSIONES

1. *La ansiedad en estudiantes que se van adaptando a un nuevo nivel de educación superior es muy peligroso, porque paraliza un conjunto de actividades cognitivas, afectivas y volitivas, entonces los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión-Pasco 2018 presentan mayor nivel de ansiedad en situación de exámenes, específicamente el Programa de Lenguas Extranjeras: Inglés-Francés.*
2. *Los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018, específicamente en el Programa de Lenguas Extranjeras: Inglés-Francés presentan mayor nivel de ansiedad en la dimensión de reacciones fisiológicas, en un promedio de 55%”.*
3. *Los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018, específicamente el Programa de Lenguas Extranjeras: Inglés-Francés presentan mayor nivel de ansiedad en la dimensión preocupación, en un promedio de 52,5 %”.*
4. *Los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018, específicamente el Programa de Lenguas*

Extranjeras: Inglés-Francés presentan mayor nivel de ansiedad en la dimensión situación, en un promedio de 57.5 %”.

- 5.** *Los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco 2018, específicamente el Programa de Lenguas Extranjeras: Inglés-Francés presentan mayor nivel de ansiedad en la dimensión evitación, en un promedio de 52,5 %”.*

SUGERENCIAS

- 1** *En cuanto a la utilización de los resultados de la investigación, esto corresponde a lo descriptivo, entonces es preciso proyectar una investigación aplicada que permita mejorar la predisposición de los estudiantes para rendir los exámenes que se programan, y de esta manera se pueda controlar la ansiedad.*

- 2** *La UNDAC, a través de la Dirección General de Responsabilidad Social debe establecer un banco de instrumentos para diagnosticar los diferentes problemas en los estudiantes, de esta manera fortalecer el rendimiento académico en la Universidad.*

BIBLIOGRAFÍA

1. **American Psychological Association (2009).** *Publication manual of the American Psychological Association (6ta Edición)* Washington, DC; American Psychological Association.
2. **American Psychiatric Association. (2014).** *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales - DSM-5.* Buenos Aires - Bogotá - Caracas - Madrid - México - Porto Alegre: Medica Panamericana.
3. **Asghari, A. (2012).** *Test Anxiety and its related concepts: a brief review.* *Education, Science and Psychology*, 22(3), 3 - 8.
Recuperado de p'
4. **Barlow, D. (2003).** *Psicopatología.* Madrid: Ed. Thomson.
5. **Bausela, H. (2005).** *Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención.* *Revista Educere, Artículos arbitrados*, 9(31), SSN: 1316 - 4910. Recuperado de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102005000400017.
6. **Bautista, R. (2012).** *Ansiedad en estudiantes universitarios antes del periodo de exámenes.* México: Universidad del Valle de Mexico, Campus de Tlalpan. Recuperado de http://www.tlalpan.uvmnet.edu/oiid/download/Ansiedad%20universitarios_04_CS0_PSIC_PICSJ_E.pdf.

7. **Bertoglia, L. (2005).** *La ansiedad y su relacion con el aprendizaje.* *Psicoperspectivas*, 4, 13 - 18. Recueprado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC118044.pdf>.
8. **Cori, P. (2011).** *Nivel de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del sexto grado de Educación Primaria de la I. E. P. N° 70541 "Virgen de Fátima" de la ciudad de Juliaca - 2011. (Tesis de Licenciatura).* Universidad Peruana Unión Filiacal - Juliaca.
9. **Décima Revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE 10). (1992).** *Trastornos Mentales y del Comportamiento.* Madrid: Meditor.
10. **Díaz, S. (2014).** *Ansiedad ante los Exámenes y Estilos de Aprendizaje en estudiantes de Medicina de una Universidad Particular. (Tesis de Licenciatura).* Univeridad Católica Santo Torinio de Mogrovejo, Chiclayo - Perú. Recuperado de http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/330/1/TL_D%C3%ADaz_Ze%C3%B1a_Sandra.pdf.
11. **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, Argentina. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC118044.pdf>.

12. **Grandis, A. (2009).** *Evaluación de la Ansiedad Frente a los Exámenes Universitarios. (Tesis de Doctorado), Córdoba.*
Recuperado de http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/grandis_amanda_mercedes.pdf.
13. **Heredía, S., y Piemontesi, D. (2011).** *Relaciones entre la ansiedad frente a los exámenes, estrategias de afrontamiento, autoeficacia para el aprendizaje autorregulado y rendimiento académico. Revista Tesis, Vol. 1(Nº 1), 74 - 86.* Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/tesis/article/view/4118/3940>.
14. **Hernández, G. (2005).** *Ansiedad y trastornos de ansiedad. Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Sur, 1 - 12.*
Recuperado de https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi51IGP4oLPAhUFpB4KHRSPAWUQFggcMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.u-cursos.cl%2Fmedicina%2F2009%2F1%2FMPSIQUI5%2F2%2Fmaterial_docente%2Fbajar%3Fid_material%3D207749&usq=AFQ
15. **Ladouceur, R., Bélanger, L., y Léger, É. (2009).** *Deje de sufrir por todo y por nada. Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.).*
16. **Lazarus, S., y Folkman, S. (1984).** *Éstres y procesos cognitivos. Barcelona, España: Martínez Roca.*

17. **Montaña, A. (2011).** *Ansiedad en Situación de Examen y Estrategias de Afrontamiento en Alumnos Universitarios de 1° y 5°.* (Tesis de Licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Argentina. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104092.pdf>.
18. **Papalia, E. (2005).** *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia.* México: Ed. McGraw-Hill.
19. **Piemontesi, S., Heredia, D., y Furlan, L. (2012).** *Propiedades psicométricas de la versión en español revisada del Inventario Alemán de Ansiedad ante Exámenes (GTAI-AR) en universitarios argentinos.* *Universitas Psychologica*, 11(1), 177 - 186. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/viewFile/780/1557>
20. **Sarudiansky, M. (2012).** *Neurosis y ansiedad: antecedentes conceptuales de una categoría actual.* Recuperado de www.aacademia.org/000-072/63.pdf
21. **Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidad, L. (2003).** *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar.* *Rev. Mal-Estar e Subjetividad Fortaleza*, Vol. III- N° 1 - 10-59. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf>
22. **Stöber, J., y Pekrun, R. (2004).** *Advances in test anxiety research (Editorial).* *Anxiety, Stress, & Coping*, 17(3), 205 - 211. Recuperado de

https://kar.kent.ac.uk/4483/1/Stoeber_advances_test_anxiety_research.pdf

- 23. Valero, A. L. (1999).** *Evaluación de ansiedad ante Exámenes: datos de aplicación y fiabilidad de un Cuestionario CAEX. Anales de Psicología, 15, 2, 223 - 231. Recuperado de http://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/08v97_10caex.PDF.*

ANEXOS

ANEXO N°01
FICHA TÉCNICA

- *Nombre: Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX)*
- *Autor: Luis Valero Aguayo.*
- *Año: 1997.*
- *Creado: Madrid, España*
- *Objetivo: Evaluar la ansiedad ante los exámenes en sus cuatro factores; la preocupación, las respuestas fisiológicas, la evitación y el tipo de examen. Aplicación: Individual y colectiva.*
- *Duración: Aproximada de 30 minutos.*
- *Validad en Lima (1999).*
- *Descripción: Este cuestionario está elaborado específicamente para recoger la variedad de respuestas motoras, verbales, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar estos problemas, junto con la tipología de exámenes más frecuentes.*

Consta de 50 ítems descriptivos de esas respuestas o situaciones. De manera global, como cuatro factores de contenido, la escala tendría unos ítems referidos a:

- 1. Respuestas efectivas de evitación que se dan en los exámenes.*
- 2. Las respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen.*
- 3. Las respuestas fisiológicas que efectivamente le ocurren al estudiante en ese momento.*
- 4. Las situaciones o tipos de exámenes más frecuentes.*

Como escala de valoración se utilizó una doble escala tipo Likert entre 0 y 5 para que el estudiante indique sobre la frecuencia con que esas situaciones le ocurrían a él personalmente: (0 nunca me ocurre, 1 muy pocas veces, 2 algunas veces, 3 a menudo suele ocurrirme, 4, muchas

veces, 5 siempre me ocurre) y sobre el grado de ansiedad subjetivo que le producen (0 no siento nada, 1 ligera ansiedad, 2 un poco intranquilo, 3 bastante nervioso, 4 muy nervioso, 5 completamente nervioso).

El instrumento cuenta con una confiabilidad de Alpha de Crombach de 0.92; y una validez de 0,68 según el análisis factorial con rotación varimax, según los resultados alcanzados por Valero en una investigación con estudiantes de Lima. El baremo es el siguiente:

Tabla N°1 Baremación de ansiedad ante los exámenes

Nivel	Puntuación
Ausencia de ansiedad.	0 – 49
Ansiedad leve / No afecta el rendimiento.	50 – 99
Ansiedad leve / Afecta mínimamente el rendimiento.	100 – 149
Ansiedad moderada / Afecta su performance.	150 – 199
Grave presencia de ansiedad / Afecta notablemente el rendimiento	200 – 250

Así mismo para corroborar la confiabilidad del instrumento, se empleó el coeficiente de confiabilidad Alpha de Cronbach.

En la tabla N° 2 se muestra la confiabilidad del cuestionario Ansiedad ante los exámenes, dónde refleja la validez del instrumento utilizado en la presente investigación para dicho resultado se tuvo en cuenta el Alpha de Cronbach.

Tabla N° 2

Nivel de confiabilidad del cuestionario: Ansiedad ante los exámenes

<i>Confiabilidad del Instrumento</i>		<i>Ansiedad ante los exámenes</i>	
		<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Casos</i>	<i>Válidos</i>	142	100,0
	<i>Excluidos^a</i>	0	,0
	<i>Total</i>	142	100,0
	<i>N°</i>	10	100.0
<i>Estadístico de fiabilidad Alpha de Cronbach</i>		0.966	

a. *Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento..*

El coeficiente Alpha de Cronbach es de 0.966, lo cual nos permite indicar que el instrumento empleado para medir la ansiedad ante los exámenes tiene un alto nivel de confiabilidad. Asimismo, se determinó la validez estadística de cada ítem por el mismo procedimiento de Alpha de Cronbach aplicando el comando "si se elimina el elemento".

Tabla N° 3

Índice de discriminación del Cuestionario de Ansiedad ante los exámenes

Estadísticos total-elemento

Ítem	Media de la escala si se	Varianza de la escala	Alfa de Cronbach si
	elimina el elemento	si se elimina el elemento	se elimina el elemento
1.	64,00	1635,940	,966
2.	64,72	1643,513	,966
3.	64,33	1603,936	,965
4.	64,56	1643,707	,967
5.	64,04	1627,472	,966
6.	64,04	1617,435	,966
7.	64,76	1610,664	,965
8.	63,36	1589,089	,965
9.	63,70	1605,850	,965
10			
.	64,47	1614,582	,966
11			
.	64,45	1605,603	,965
12			
.	64,79	1630,723	,966
13			
.	64,34	1618,212	,966
14			
.	64,31	1621,176	,966
15			
.	64,02	1611,481	,966
16			
.	63,69	1599,086	,965
17			
.	63,93	1601,026	,965
18			
.	65,41	1676,484	,967
19			
.	64,16	1600,524	,966
20			
.	64,72	1616,698	,966
21			
.	63,61	1590,224	,965
22			
.	65,11	1649,017	,966
23			
.	63,49	1636,342	,966

24			
.	64,02	1606,609	,966
25			
.	64,20	1602,794	,965
26			
.	64,47	1626,086	,966
27			
.	64,54	1608,836	,965
28			
.	64,83	1611,316	,965
29			
.	64,82	1619,141	,966
30			
.	64,25	1598,713	,965
31			
.	64,10	1590,200	,965
32			
.	64,65	1603,869	,965
33			
.	64,64	1628,382	,966
34			
.	64,61	1607,969	,965
35			
.	64,84	1635,612	,966
36			
.	64,46	1618,581	,966
37			
.	63,99	1584,466	,965
38			
.	64,14	1587,431	,965
39			
.	63,83	1585,797	,965
40			
.	63,93	1602,574	,966
41			
	63,63	1607,151	,966
42			
.	63,79	1628,227	,966
43			
.	64,37	1617,241	,966
44			
.	64,13	1608,027	,966
45			
.	63,99	1608,406	,966
46			
.	63,74	1598,646	,965
47			
.	64,01	1628,331	,966
48			
.	63,90	1629,192	,966
49			
.	63,99	1612,105	,966
50			
	64,17	1618,384	,966

Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX) L. Valero (1997)

Escuela: _____ **Edad:** _____

Fecha: _____

INSTRUCCIONES: En cada un 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 esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios:

- No siento nada/ nunca me ocurre (0)**
- Casi nervioso/ muy pocas veces me ocurre (1)**
- Un poco nervioso/ algunas veces me ocurre (2)**
- Algo nervioso/ a menudo me ocurre (3)**
- Muy nervioso/ muchas veces me ocurre (4)**
- Totalmente nervioso/ siempre me ocurre (5)**

N°	Ítems	0	1	2	3	4	5
1	En los exámenes me sudan las manos.	0	1	2	3	4	5
2	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de ir al baño.	0	1	2	3	4	5
3	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	0	1	2	3	4	5
4	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro al salón de clases.	0	1	2	3	4	5
5	El ambiente donde se realiza un examen (p.j. salón con demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) Aumenta mi nerviosismo.	0	1	2	3	4	5
6	Cuando termino el examen me duele la cabeza.	0	1	2	3	4	5
7	Cuando llevo un rato haciendo el examen, siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar debido a mi nerviosismo.	0	1	2	3	4	5

8	<i>Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando el examen.</i>	0	1	2	3	4	5
9	<i>Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar al salón de clases.</i>	0	1	2	3	4	5
10	<i>En el examen siento rígidas las manos y los brazos al estar muy nervioso (a).</i>	0	1	2	3	4	5
11	<i>Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzarla a escribir para responder a las preguntas.</i>	0	1	2	3	4	5
12	<i>Al comenzar el examen, al nada más leer o escuchar las preguntas siento ganas de salirme y entregarlo en blanco o simplemente lo entrego en blanco.</i>	0	1	2	3	4	5

13	<i>Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho, aunque no sepa el resultado.</i>	0	1	2	3	4	5
14	<i>Suelo tener dudas de querer presentarme al examen.</i>	0	1	2	3	4	5
15	<i>Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.</i>	0	1	2	3	4	5
16	<i>Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.</i>	0	1	2	3	4	5
17	<i>Pienso que el profesor me está observando constantemente y me pongo muy nervioso (a).</i>	0	1	2	3	4	5
18	<i>Siento grandes deseos de fumar durante, antes o después del examen.</i>	0	1	2	3	4	5
19	<i>Suelo morderme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.</i>	0	1	2	3	4	5
20	<i>Tengo grandes ganas de ir al baño durante el examen.</i>	0	1	2	3	4	5
21	<i>No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).</i>	0	1	2	3	4	5

22	<i>Me pongo enfermo y doy excusas para no hacer un examen.</i>	0	1	2	3	4	5
23	<i>Para mí es una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.</i>	0	1	2	3	4	5
24	<i>Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.</i>	0	1	2	3	4	5
25	<i>Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.</i>	0	1	2	3	4	5
26	<i>No logro dormirme la noche anterior al examen debido a mi nerviosismo.</i>	0	1	2	3	4	5
27	<i>Me pone nervioso que el examen sea con mucha gente alrededor.</i>	0	1	2	3	4	5
28	<i>He sentido mareos y nauseas en un examen.</i>	0	1	2	3	4	5
29	<i>Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.</i>	0	1	2	3	4	5
30	<i>Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.</i>	0	1	2	3	4	5
31	<i>Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.</i>	0	1	2	3	4	5
32	<i>Me siento nervioso en los salones muy grandes.</i>	0	1	2	3	4	5
33	<i>Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.</i>	0	1	2	3	4	5
34	<i>Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.</i>	0	1	2	3	4	5
35	<i>Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.</i>	0	1	2	3	4	5
36	<i>Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.</i>	0	1	2	3	4	5
37	<i>Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.</i>	0	1	2	3	4	5
38	<i>Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.</i>	0	1	2	3	4	5

39	<i>Tardó mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.</i>	0	1	2	3	4	5
40	<i>Un examen de entrevista personal con el director (a).</i>	0	1	2	3	4	5
41	<i>Un examen oral en público.</i>	0	1	2	3	4	5
42	<i>Una exposición de un trabajo en clase.</i>	0	1	2	3	4	5
43	<i>Un examen escrito con respuestas alternativas.</i>	0	1	2	3	4	5
44	<i>Un examen escrito con preguntas abiertas.</i>	0	1	2	3	4	5
45	<i>Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.</i>	0	1	2	3	4	5
46	<i>Un examen tipo exposición ante un grupo de personas.</i>	0	1	2	3	4	5
47	<i>Un examen de cultura general.</i>	0	1	2	3	4	5
48	<i>Un examen de cálculo o problemas matemáticos.</i>	0	1	2	3	4	5
49	<i>Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.</i>	0	1	2	3	4	5
50	<i>Un examen práctico (manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).</i>	0	1	2	3	4	5

NOTA: no marques nada en esta sección.

	<i>Puntuación</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Factor 1 Preocupación</i>		
<i>Factor 2 Respuestas Fisiológicas</i>		
<i>Factor 3 Situaciones</i>		
<i>Factor 4 Respuesta de Evitación</i>		
TOTAL		