

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**ANSIEDAD FRENTE A LOS EXAMENES Y MODOS DE AFRONTAMIENTO AL
ESTRÉS DE ESTUDIANTES DE DOS FACULTADES DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN, HUÁNUCO - 2015**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

TESISTAS:

Bach. Calixto Mallqui, Celia Elizabeth.

Bach. Salvador Saldivar, Yasmine Beatriz.

ASESOR:

Psic. Jesús Calle Ilizarbe.

Huánuco – Perú

2017

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a nuestros padres y hermanos por brindarnos su apoyo en todo este trayecto de aprendizaje.

A nuestro asesor de tesis por su incondicional apoyo en la elaboración de esta tesis.

AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarnos la vida, la salud y la vocación en la elección de esta profesión y seguir avanzando día con día para lograr pequeñas cosas que hagan grandes cambios, gracias.

A la Facultad de Psicología, a la Facultad de Ciencias Contables y Financieras, a nuestro asesor de tesis y a todas las personas quienes intervinieron con su tiempo, dedicación en la realización de la presente tesis.

Así mismo agradecer a nuestros queridos padres y nuestra familia en general por su incondicional apoyo y afecto durante el trayecto de nuestra formación académica y el desarrollo de esta investigación.

RESUMEN

En la presente investigación se investigó la Ansiedad frente a los Exámenes y los Modos de Afrontamiento al Estrés, (de tipo descriptivo – comparativo); para lo cual se utilizaron los siguientes instrumentos de evaluación: El Cuestionario De Ansiedad Ante Exámenes de L. Valero (1997), para la variable uno y para la segunda variable se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (Carver. Et. Al. Traducido por Salazar c. Víctor 1993).

La población y muestra de nuestra investigación fueron alumnos de la Facultad de Psicología que cursan del primero al quinto año de estudios académicos y alumnos de la Facultad de Ciencias Contables y Financieras que cursan del primero a quinto año, ambas pertenecientes a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

En los resultados obtenidos encontramos que no existen diferencias en ambas facultades; es así, que en la Facultad de Psicología y en la Facultad Ciencias Contables y Financieras el factor que predomina en la variable “Ansiedad Frente a los Exámenes”, es el “factor de situaciones”. En cuanto a la variable “Modos de Afrontamiento al Estrés”, obtuvimos que es el “modo de afrontamiento directo” la que predomina en ambas facultades. De los 463 estudiantes evaluados en la variable Ansiedad Frente a los Exámenes encontramos que en ambas facultades de las edades de 17 a 27 a más años de edad, se obtuvo los resultados de que es el “factor de situaciones” es la que predomina. De igual manera en la variable Modos de Afrontamiento al Estrés los evaluados en ambas facultades de las edades de 17 a 27 a más años de edad, se obtuvo los resultados de que el “modo de afrontamiento directo” es la que predomina. De acuerdo al sexo se encontró en 316 mujeres evaluadas de ambas facultades es el “factor de situaciones” y en cuanto al sexo masculino de 147 evaluados de ambas facultades se predomina el mismo factor. Así también, en cuanto el variable modo de afrontamiento al estrés en relación al sexo masculino y femenino el modo que predomina es el “afrontamiento directo” en ambas facultades.

Palabras Clave: ansiedad ante los exámenes, modos de afrontamiento al estrés, universitarios.

INTRODUCCION

En un mundo globalizado, en el que se viene apuntando hacia la calidad total, y en el cual el mercado laboral y profesional se vuelve cada vez más selectivo y competitivo, la educación superior surge ante los universitarios como un medio fundamental para alcanzar sus metas de realización personal. Es por ello el carácter novedoso a todo ámbito de estudio la falta de control que las personas puedan experimentar en él, hace de esta una potencial fuente de estrés (Martin Monzón, 2007). Desenlaces posibles asociados a circunstancias de evaluaciones que incluyen respuestas de ansiedad, afrontamiento del estrés e incluso el fracaso académico, la situación de examen se constituye como una de las principales fuentes de tensión. Desde un enfoque más individual, el nivel de ansiedad que presenta cada sujeto y el modo de afrontar la situación evaluativa resultan aspectos íntimamente relacionados a las instancias de examen.

Pues los individuos en situación de examen tienden a responder con elevados niveles de ansiedad, ya que tales circunstancias implican la evaluación de sus aptitudes y la preocupación por el posible mal desempeño en la tarea, lo que conlleva a consecuencias aversivas para la autoestima, el estatus o la pérdida de algún beneficio esperado (Gutiérrez Calvo y Avero, 1995). Los componentes cognitivos de la ansiedad, las preocupaciones y pensamientos irrelevantes son los que mayor interferencia pueden producir sobre las tareas que el universitario debe realizar cuando se está preparando o rindiendo un examen (Gutiérrez Calvo, 1996). Es así que expertos aseguran que universitarios de entre 16 y 32 años padecen *trastorno de ansiedad social de desempeño o fobia a los exámenes* y que la prevalencia en estudiantes universitarios es del 8% (de masi, 2010). El hecho de que los estudiantes cuenten con modos de afrontamientos eficaces en este tipo de circunstancias tiene una consecuencia directa en el bienestar psicológico, y en el logro de las metas y aspiraciones.

En el capítulo I: fundamentamos el problema de investigación que de cómo se presentó la ansiedad ante los exámenes y los modos de afrontamiento al estrés, al igual la formulación del problema, los objetivos que son determinar el

factor de ansiedad y el modo de afrontamiento al estrés, así mismo la justificación e importancia y limitaciones.

En el capítulo II: abordamos el marco teórico conceptual, en donde consideramos algunos antecedentes e investigaciones ya sean a nivel internacional y nacional, así mismo se realizó la fundamentación teórica en la que se basa la presente investigación; también definimos conceptualmente las variables y se planteó las posibles hipótesis.

En el capítulo III: desarrollamos el marco metodológico: en definir el nivel, tipo y método de investigación; así también como el diseño y el ámbito de investigación, el tamaño de la población y la muestra; como también, los criterios de inclusión y exclusión que se tomaron en cuenta; damos a conocer las técnicas de análisis y los instrumentos utilizados y la técnica de procesamiento de datos en esta investigación.

En el Capítulo IV: presentamos los resultados generales, resultados diferenciales significativas, también la verificación de las hipótesis y discusión de los resultados obtenidos en la realización de esta investigación.

En Capítulo V: se desarrolló las conclusiones, sugerencia y recomendaciones de acuerdo a los resultados que se obtuvo en toda la investigación.

INDICE

Contenido

INTRODUCCION	1
INDICE	7
INDICE DE TABLAS Y FIGURAS	10
CAPITULO I	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1. FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA	13
1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA	16
1.3. OBJETIVOS: GENERALES Y ESPECIFICOS	16
1.3.1. OBJETIVOS GENERALES.....	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
1.4. JUSTIFICACION E IMPORTANCIA.....	18
1.5. LIMITACIONES	20
CAPITULO II	21
MARCO TEORICO CONCEPTUAL.....	21
2.1. ANTECEDENTES	21
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	21
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	26
2.2. FUNDAMENTACION TEORICA.....	27
2.2.1. ANSIEDAD	27
2.2.1.1. SISTEMAS CLASIFICATORIOS DE VIGENCIA INTERNACIONAL DE LA ANSIEDAD.....	29
2.2.1.2. CARACTERISTICAS DE LA RESPUESTA DE LA ANSIEDAD	30
2.2.1.3. ENFOQUES TEORICOS SOBRE LA ETIOLOGIA DE LA ANSIEDAD	31
2.2.1.4. TIPO DE ANSIEDAD	33
2.2.1.5. PRINCIPALES SINTOMAS DE ANSIEDAD.....	35
2.2.2. ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES.....	36
2.2.2.1. CONSECUENCIAS DE LA ANSIEDAD	38
2.2.3. ESTRÉS.....	40

2.2.3.1. MODELOS TEORICOS	43
2.2.3.1.1. MODELOS DE LA EVALUCION COGNITIVA PROPUESTA POR (LAZARUS Y FOLKMAN, 1984).....	43
2.2.3.1.2. LA TEORIA DE CANNON	45
2.2.3.2. <i>ESTRÉS COMO ESTIMULO</i>	45
2.2.3.3. <i>EL ESTRÉS COMO PROCESO</i>	47
2.2.3.4. <i>LAS FUENTES DE ESTRÉS</i>	51
2.2.4. AFRONTAMIENTO	53
2.2.4.1. <i>PROCESOS DE AFRONTAMIENTO</i>	60
2.2.4.1.1. MODELOS DE APROXIMACION - EVITACION	60
2.2.4.2. <i>FUNDAMENTOS TEORICOS DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO</i>	70
2.2.4.2.1. LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO COGNITIVO.....	70
2.2.4.2.2. LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO CONDUCTUAL	71
2.2.4.3. <i>MODELOS TEORICOS</i>	71
2.2.4.4. <i>ESTRATEGIAS Y RECURSOS DE AFRONTAMIENTO</i>	74
2.2.4.5. <i>AFRONTAMIENTO EN SITUACION DE EXAMENES</i>	75
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	77
2.3.1. ANSIEDAD	77
2.3.2. ANSIEDAD FRENTE AL EXAMEN.....	77
2.3.3. ESTRÉS	77
2.3.4. AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	77
2.4. SISTEMA DE VARIABLES – DIMENSIONES E INDICADORES.....	79
2.5. DEFINICION OPERACIONAL DE VARIABLES.....	85
2.6. HIPOTESIS	85
CAPITULO III	86
MARCO METODOLOGICO	86
3.1. NIVEL, TIPO Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	86
3.1.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN	86
3.1.2. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	86
3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	86
3.3. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN	87
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	91
3.4.1. POBLACIÓN.....	91

3.4.1.1. CRITERIO DE INCLUSIÓN.....	91
3.4.1.2. CRITERIO DE EXCLUSIÓN	92
3.4.2. MUESTRA.....	92
3.4.2.1. TIPO DE MUESTREO	92
3.4.2.2. TAMAÑO DE LA MUESTRA	93
3.4.2.3. PROCEDIMIENTO PARA LA SELECCIÓN DE LA UNIDAD DE ANÁLISIS ..	93
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	94
3.5.1. TÉCNICAS	94
3.5.2. TÉCNICAS DE ANÁLISIS	94
3.5.3. INSTRUMENTOS	94
3.6. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LAS PRUEBAS	96
3.6.1. VALIDEZ	96
3.6.2. CONFIABILIDAD	97
3.7. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO DE DATOS.....	97
CAPITULO IV	98
RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	98
4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS GENERALES.....	98
4.2. RESULTADOS DIFERENCIALES SIGNIFICATIVAS	121
4.3. VERIFICACION DE HIPOTESIS	142
4.3. DISCUSION DE RESULTADOS.....	142
CAPITULO V	145
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.....	145
5.1. CONCLUSIONES	145
5.2. SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES	145
BIBLIOGRAFIA	148
ANEXOS	151

INDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla N° 01: <i>Tabla de muestra probabilística de estudiantes de las dos facultades de la UNHEVAL – Huánuco 2015.....</i>	92
TABLA N° 02: <i>ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015</i>	98
FIGURA N° 02: <i>ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015.....</i>	100
TABLA N° 03: <i>ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015</i>	101
FIGURA N° 03: <i>ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015.....</i>	103
TABLA N° 04: <i>MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015.....</i>	104
FIGURA N° 04: <i>MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015.....</i>	106
TABLA N° 05: <i>MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015.....</i>	107
FIGURA N° 05: <i>MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015.....</i>	109
TABLA N° 06: <i>ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES SEGÚN EDADES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS, 2015</i>	110
FIGURA N° 06: <i>ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES SEGÚN EDADES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS, 2015</i>	112

TABLA N° 07: MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN EDADES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015 113

FIGURA N° 07: MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN EDADES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015 115

TABLA N° 08: ANSIEDAD FRENTE A LOS EXAMENES SEGÚN SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015 116

FIGURA N° 08: ANSIEDAD FRENTE A LOS EXAMENES SEGÚN SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015 117

TABLA N° 09: MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015 118

FIGURA N° 09: MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015 120

TABLA N° 10: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.....133

CUADRO N° 11: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS.134

CUADRO N° 12: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES DE LA VARIABLE DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES SEGÚN EDADES (17 -23 AÑOS).....135

CUADRO N° 13: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES SEGÚN EDADES (24-27 AÑOS).137

CUADRO N° 14: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN EDADES (17-21 AÑOS).138

CUADRO N° 15: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN EDADES (24-27 AÑOS).	139
CUADRO N° 16: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES SEGÚN SEXO.	140
CUADRO N° 17: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE MODOS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN SEXO.	141

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA

El presente trabajo de investigación es para realizar un análisis sobre la descripción y comparación que existe entre la ansiedad frente a los exámenes y los modos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de dos facultades de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán- Huánuco. Pues todo sujeto, en algún momento del transcurso de su vida, se ve sometido a situaciones donde va a ser evaluado; pudiéndose allí, cuestionar sus capacidades y conocimientos, lo que normalmente genera un considerable nivel de ansiedad; en principio, considerada positiva, porque facilita y motiva el logro de una adecuada actuación; permitiendo mejorar el rendimiento personal y la actividad en general. Sin embargo, si esta ansiedad llega a ser excesiva en frecuencia o intensidad, se puede convertir en un serio obstáculo, apareciendo una evidente sensación de malestar deteriorando el rendimiento normal del individuo. La ansiedad previa y durante las situaciones de examen se convierte, frecuentemente, en causal de una serie de consecuencias negativas para el estudiante, afectando la salud mental del mismo y su rendimiento académico y por ello tenemos en cuenta en el modo de cómo afrontan el estrés ante las evaluaciones. Conde (2004), afirma que los alumnos al ser evaluados se sienten amenazados, por lo que pueden llegar a padecer ansiedad perjudicial.

El estudiante universitario, especialmente en sus primeros años de formación, se enfrenta a diversos cambios, transiciones y dificultades distintas a las que vivió hasta el momento, y, generalmente, se debate entre afrontarlas como el adolescente que está dejando de ser o como el adulto que aún no es. El afrontamiento atraviesa toda su vida; no sólo en lo académico sino también en lo emocional, familiar, vincular y social. Las fuentes generadoras de estrés son diversas, puede ser una demanda ambiental, social o interna. Asimismo, pueden ser eventos positivos

o negativos. Sin embargo, el grado de la reacción de estrés más que depender de estos eventos, dependerá del tipo de pensamientos evaluativos que tenga la persona (Lazarus y Folkman, 1986). El afrontamiento al estrés implica un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que se manifiestan en respuesta a una preocupación particular y constituyen un intento para devolver el equilibrio o suprimir la perturbación. Esto puede hacerse solucionando el problema, o sea, removiendo el estímulo, o acomodándose a la preocupación sin encontrar una solución al problema (Frydenberg y Lewis, 1993; Lazarus, 1999).

El manejo que el universitario hace de situaciones estresantes de su vida diaria impacta en su bienestar físico y emocional, favoreciendo la aparición de manifestaciones fisiológicas y psicológicas asociadas al estrés y la ansiedad; ya que dentro los posibles estresores característicos en el ámbito académico, la situación de examen se constituye como una de las principales fuentes de tensión. Desde un enfoque más individual, el nivel de ansiedad que presenta cada sujeto y el modo de afrontar la situación evaluativa resultan aspectos íntimamente relacionado a las instancias de examen. Asimismo, los componentes cognitivos de la ansiedad, preocupaciones, pensamientos irrelevantes; son los que mayor interferencia puede producir sobre las tareas que el estudiante debe realizar cuando se está preparando o rindiendo un examen (Gutiérrez Calvo, 1996). El afrontamiento son manifestaciones cognitivas y conductuales que se ponen en marcha como un intento de regular el estrés y las emociones asociadas a él, más allá de si ese intento es exitoso o no (Lazarus y Lazarus, 1994). El afrontamiento moldea nuestras emociones y su función más importante es regularlas una vez generadas; así como resolver los problemas que las han provocado. Cabe destacar que la ansiedad ante los exámenes no se manifiesta de la misma forma en todos los alumnos. Generalmente existe un agente real que activa la ansiedad, en el caso de los alumnos ese agente es un examen, que desencadena una serie de reacciones

emocionales, psicológicas, fisiológicas y cognitivas. Algunas de las variables que se consideran en la ansiedad ante los exámenes son: a) el rasgo de ansiedad del sujeto; b) de acuerdo a la importancia de la prueba; c) los factores relacionados con el medio ambiente; d) el sentimiento de seguridad; e) las experiencias previas; f) el miedo al fracaso; g) el prestigio de la persona este expuesto; h) constatación de las deficiencias propias ante el examen, entre otros. Igualmente se manifiesta antes, durante y después del examen en tres áreas: físico, comportamiento y cognitivo (Bauselas, 2005). Es por ello que con este trabajo se busca indagar como se presenta la ansiedad de evaluación en estudiantes de nivel universitario y cuáles son sus modos o estrategias de afrontamiento utilizadas por ellos para sobrellevar esta situación estresante. Considerando que los universitarios que sufren fracaso académico podrían no tener problemas relacionados en un cien por ciento con su capacidad intelectual, sino asociados a los niveles extremos de ansiedad en la vida universitaria, lo cual posiblemente es debido a la falta de estrategias de afrontamiento al estrés que resulten eficaces. Es por ello que el interés del presente trabajo radica en la descripción de este fenómeno en miras a la posibilidad de abrir el camino a nuevas investigaciones que permitan entender como una de las fuentes de ansiedad con las que se encuentran en el transcurso del desenvolvimiento universitario puede afectar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Asimismo, se busca establecer descripción y comparación de los factores de ansiedad y el uso de modos de afrontamiento al estrés de los alumnos de dos facultades de la universidad Hermilio Valdizán de Huánuco. De ahí que habiendo evaluado y conociendo las diferentes maneras en que los estudiantes universitarios, el factor que desencadena la ansiedad ante los exámenes y el modo de afrontar el estrés, es que pueden pensarse en soluciones o mejoras que brinden herramientas adecuadas a posibles casos particulares. Pues de encontrarse tales soluciones podrían prevenirse el fracaso

académico y la deserción de los estudiantes universitarios de nivel superior, diseñándose intervenciones más informadas cuyo objetivo sea que el estudiante universitario mejore la calidad o cantidad de recursos para ponerlos en marcha a la hora de enfrentarse a una situación como lo es la situación de los exámenes.

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

Se pretende dar respuesta a las siguientes interrogantes:

- ¿Cuál es el factor predominante de ansiedad frente a los exámenes en los estudiantes de la Facultad de Psicología y de la Facultad de Ciencias Contables y Financieras?
- ¿Cuáles son los modos de afrontamiento al estrés que predomina en los estudiantes de la Facultad de Psicología y de la Facultad de Ciencias Contables y Financieras?
- ¿Existen diferencias entre los factores de ansiedad y los modos de afrontamiento del estrés en los alumnos de la Facultad de Psicología y de la Facultad de Ciencias Contables y Financieras?

1.3. OBJETIVOS: GENERALES Y ESPECIFICOS

1.3.1. OBJETIVOS GENERALES

- Determinar el factor de ansiedad frente a los exámenes que predomina en los estudiantes de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL, Huánuco- 2015.
- Determinar los modos de afrontamiento al estrés que predomina en los estudiantes de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL, Huánuco- 2015.
- Determinar las diferencias entre los factores de ansiedad frente a los exámenes y los modos al afrontamiento de estrés en los estudiantes de la Facultad de Psicología y la

Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL, Huánuco- 2015.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el factor de ansiedad frente al examen que predomina en los estudiantes de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL, Huánuco- 2015.
- Identificar el factor de ansiedad frente al examen que predomina según las edades en los estudiantes de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL, Huánuco- 2015.
- Identificar el factor de ansiedad frente al examen que predomina según el sexo en los estudiantes de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL, Huánuco- 2015.
- Identificar los modos de afrontamiento al estrés que predomina en los estudiantes de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL, Huánuco- 2015.
- Identificar los modos de afrontamiento al estrés que predomina según las edades en los estudiantes de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL, Huánuco- 2015.
- Identificar los modos de afrontamiento al estrés que predomina según el sexo en los estudiantes de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL, Huánuco- 2015.
- Comparar las variables de ansiedad frente a los exámenes y los modos del afrontamiento al estrés en los estudiantes de las dos facultades de la UNHEVAL, Huánuco- 2015.

1.4. JUSTIFICACION E IMPORTANCIA

Los contextos universitarios representan una gran variedad de retos y obstáculos para el desempeño académico exitoso de los estudiantes. Las demandas universitarias son tanto sociales como emocionales y académicas. Al tiempo que el logro de los objetivos académicos implica tanto habilidades cognitivas, como emociones, actitudes y regulación del esfuerzo (Corno, 2004). Por lo que, ante esta perspectiva, la autorregulación académica es de gran relevancia y utilidad. La ansiedad ante los exámenes es un factor que se presenta en los periodos de evaluación de los diversos niveles educativos. Los estudiantes de nivel superior, quienes han vivido una cantidad considerable de exámenes (de rendimiento, finales, extraordinarios, etc.) siguen presentando niveles de ansiedad, estrés y miedo ante esta situación aun después de la etapa de escolaridad. La importancia del tema conlleva a estudiar qué pasa con aquellos estudiantes y su rendimiento académico cuando sufren la ansiedad ante los exámenes, así como el saber porque si un curso es de su gusto e interés siguen padeciendo este tipo de situación. Así la utilización de estrategias de afrontamiento no es ajena a lo que acontece en el ámbito universitario, ya que se relaciona con cuestiones como la obtención, análisis y organización de información; ya que, en contextos de logro, los estudiantes tratan de demostrar que son competentes y de evitar demostrar lo contrario.

El uso de estrategias incluye el aplazamiento, no intenta propósito o encontrar excusas para no estudiar. Estudiar y rendir exámenes son tareas ineludibles para quienes se encuentren en el ámbito formativo de una carrera profesional. Desarrollar estas actividades de manera exitosa implica como requisito fundamental contar con estrategias de afrontamiento que regulen la ansiedad y el estrés asociados a las mismas. La capacidad de accionar con estrategias eficaces incidirá en el comportamiento de estudiar y el desempeño en los exámenes, condicionando la continuidad y el avance del alumno en su trayecto académico (Furlan, Kohan, Piemontesi Y

Heredia, 2008). Es así que investigaciones en el ámbito educativo han demostrado la existencia de índices notables de ansiedad y estrés en estudiantes universitarios.

En el Perú, Moreano (2006) usó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y encontró que los jóvenes universitarios usaban estilos saludables y funcionales al momento de lidiar con los estresores, siendo la estrategia más usada “esforzarse y tener éxito”, estrategia que podría considerarse dentro de la escala de afrontamiento orientado al problema en el inventario COPE de Carver et al. (1989). Por su parte, Cassaretto et al., (2003) encontraron el uso frecuente de la estrategia “planificación” en estudiantes de psicología; mientras que Alcalde (1998) halló que los universitarios limeños usaban con mayor frecuencia la reinterpretación positiva, la planificación, el afrontamiento activo, apoyo social instrumental y postergación (en ese orden), demostrando que dicho grupo prefiere un manejo directo y activo del problema, pero con un manejo emocional del mismo.

En otras investigaciones tales como en Mc Lachlan y Justice (2009) se ha identificado a la depresión, la ansiedad y el pobre estado de salud con insuficiencias en el ajuste durante el proceso de aculturación. Por ello, Hull (1979 citado en Weishaar, 2008) plantea que los factores fisiológicos, psicológicos y sociales durante el proceso de migración están estrechamente interrelacionados y no pueden ser excluidos uno del otro.

En síntesis, los niveles de ansiedad que un individuo percibe estarían determinados por su capacidad de afronte a las situaciones, de allí que muchos autores consideren al afrontamiento como un moderador entre los efectos del estrés sobre la salud mental (Plancherel et al., 1998; Romero, 2009). Es por ello que respondiendo a la necesidad de solucionar o de identificar dichas variables con los instrumentos pertinentes de identificación precoz, con rigor metodológico, que permite la recolección de datos, esta información puede ser útil para que las instituciones tomen como referencia el presente trabajo para la resolución del problema. En

este sentido, por no encontrarse estudios en nuestro medio que comparen los estilos de afrontamiento, se considera valioso explorar los factores de la ansiedad que repercuten en los estudiantes universitarios en situaciones de exámenes y los modos de afrontamiento ante el estrés académico, precisando los factores que interfieren en el adecuado desempeño académico de los universitarios, además de obtener información que permitan desarrollar programas para estudiantes con problemas de ansiedad y estrés frente al rendimiento de las evaluaciones y optimizando las mismas mediante las estrategias de afrontamiento específicamente para casos particulares en estudiantes en relación al fenómeno de investigación.

1.5. LIMITACIONES

En un primer momento es de considerarse la existencia de pocos trabajos bibliográficos en relación a las variables y los escasos de trabajos de investigación.

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Álvarez, J., Aguilar, J. y Lorenzo J. (2012), en su investigación *“La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas Universidad de Almería España”*. Esta investigación trata de determinar en qué medida hay manifestaciones de síntomas de ansiedad ante los exámenes y contrastar los resultados con el rendimiento académico, el tiempo de estudio, la titulación y el sexo. La muestra estaba compuesta por 1021 estudiantes realizándose un muestreo aleatorio estratificado. Se utilizó un Inventario ad hoc de Estrés Académico. Se han realizado análisis de medias, sus contrastes a través del ANOVA, prueba t, análisis de tablas de contingencia con Chi cuadrado e inferencias con la correlación bivariada de Pearson. Resultados existe una población de estudiantes universitarios muy amplia con una ansiedad preocupante o muy preocupante frente a los exámenes en respuestas cognitivas, fisiológicas y motóricas. Sin embargo, los datos no son concluyentes en la incidencia sobre el rendimiento académico. Discusión y Conclusión: La ansiedad juega un papel determinante en la realización de un examen. Por ello, se ha de reflexionar sobre el sufrimiento que, tal y como se muestra en este estudio, padecen los discentes hasta haber realizado el examen.

Furlan, L. y Colbs. (2012). En su investigación *“Estrategias de aprendizaje y afrontamiento en estudiantes con elevada ansiedad frente a los exámenes en la Facultad de Psicología, UNC”*. La elevada ansiedad frente a los exámenes (AE) frecuentemente está asociada a bajo rendimiento académico, escasa habilidad para el estudio y tendencia a afrontar de manera poco adaptativa las situaciones generadoras de estrés. En ese estudio se

exploraron las relaciones entre estos constructos, definidos desde una perspectiva multidimensional, y evaluados mediante autoinformes, en una muestra de 816 estudiantes universitarios. Los resultados indican que los estudiantes de mayor AE recurren con más frecuencia a la repetición y utilizan menos estrategias reflexivas que los de menos ansiosos. En cuanto al afrontamiento, los primeros presentan mayor tendencia a la autoculpabilización y la rumiación autofocalizada mientras que los segundos se orientan hacia el problema buscando su resolución o su aceptación y reevaluación en términos más positivos. Cada dimensión de la AE se relaciona de manera particular con las estrategias de aprendizaje y los estilos de afrontamiento. La preocupación se correlaciona en forma positiva con las estrategias de repetición y regulación del esfuerzo y con estilos más o menos adaptativos de afrontamiento, mientras que la falta de confianza y la interferencia se relacionan negativamente con estrategias de aprendizaje reflexivo y crítico y positivamente con los estilos menos eficaces para afrontar el estrés. Los hallazgos se discuten en el marco de la teoría de la eficiencia en el procesamiento, y permiten inferencias útiles para el diseño de programas de asistencia a estudiantes con elevada AE.

Montaña, L. (2011), en su investigación *“Ansiedad en situación de examen y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de 1° y 5° año en la Universidad Abierta Interamericana”*. El objetivo de este trabajo fue investigar sobre la ansiedad en situación de examen y las estrategias de afrontamiento utilizadas por alumnos del primer y último año de una carrera universitaria. La muestra está constituida por 40 estudiantes (67,5% mujeres; 32,5% varones) de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana. Ellos cursaban primero (n=20) y quinto (n=20) año y sus edades oscilaban entre los 18 y 47 años (Moda=28,08; DE = 7,72). Se les solicitó que evocaran una situación de examen reciente y contestaran al Inventario Alemán de Ansiedad Frente a los

Exámenes – GTAI-A (Heredia, Piemontesi, Furlan&Volker, 2008, Hoddap, 1991) y al Ways Of Coping Questionary (Lazarus & Folkman, 1984, 1986). Las mujeres se caracterizaban por usar más la estrategia de resolución de problemas y búsqueda de apoyo social, tener más falta de confianza, preocupaciones y emocionalidad. Los varones no utilizaban una estrategia de afrontamiento con preferencia, tenían mayores niveles de emocionalidad, preocupación e interferencias. Los alumnos de primer año tampoco usaban principalmente alguna estrategia de afrontamiento en particular, presentaban mayor falta de confianza y preocupación. Los de quinto, usaban más usualmente la resolución de problemas, y presentaban mayores niveles de emocionalidad, preocupación y falta de confianza. Los resultados también indicaron 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, mayores niveles de ansiedad estaban asociados al uso más frecuente del autocontrol, y menor al de resolución de problemas y distanciamiento. Altos niveles de ansiedad en las mujeres, se asociaron a una mayor frecuencia de la estrategia de confrontación. De la comparación entre alumnos de primero y quinto año se encontró que los primeros utilizaban la estrategia escape-evitación.

Mg. Grandis, A. (2009), en su investigación *“Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios, Universidad Nacional de Córdoba Facultad De Ciencias Médicas - Argentina”*. La ansiedad previa y durante las situaciones de examen se convierte, frecuentemente, en causal de una serie de consecuencias negativas para el alumno, afectando la salud mental del mismo y su rendimiento académico. Cano Vindel y Miguel-Tobal conciben a la ansiedad como una respuesta o patrón de respuestas que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprehensión, aspectos fisiológicos,

caracterizados por un alto nivel del sistema nervioso autónomo, y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La elaboración y validación de un cuestionario de evaluación de ansiedad frente a los exámenes, en estudiantes universitarios. Material y Método: Estudio Descriptivo Cuantitativo. Instrumento: Cuestionario de Ansiedad Frente a los Exámenes Universitarios. Población: Alumnos regulares de la Universidad Nacional de Río Cuarto. Muestra: Alumnos regulares que cursan de primero a quinto año en la UNRC, seleccionados aleatoriamente. Análisis de Resultados: Procedimientos de estadística descriptiva. Resultados: Del total de alumnos estudiados (n=1368), las mujeres evidenciaron mayores niveles de ansiedad que los varones; lo cual obedecería, fundamentalmente, a una alteración genética: menor cantidad de catecol-O-metiltransferasa (COMT Val158Met), (Enoch y Colab. 2003), pudiendo influir otras variables moduladoras. El 31,14 %, de estudiantes encuestados posee nivel de ansiedad medio frente los exámenes en 1º año del cursado de las distintas carreras, lo cual se debería, entre otras variables, a un mecanismo de interferencia cognitiva, según Ludlow, y Guida (1991), bajando en los posteriores, quizás por una respuesta adaptativa y de aprendizaje de afrontamiento a los exámenes, (Gutiérrez, M (1996), aumentado nuevamente en el último año, posiblemente, por la incertidumbre que significa tal suceso en la vida de un sujeto. Quienes, poseen mayor nivel de ansiedad frente a los exámenes son los alumnos de la Facultad de Ciencias Humanas versus un menor nivel los de la Facultad de Ingeniería, tales resultados podrían relacionarse con la dominancia cerebral del alumnado y las estrategias de Evaluación aplicadas. Al realizarse un análisis de consistencia interna, como indicador de fiabilidad del Cuestionario se observó: a - Escala total: homogeneidad elevada entre los 34 ítems (Alpha de Cronbach = 0,9438), b- Análisis distintos ítems que conforman los tres factores comportamentales: fiabilidad alta en todos ellos:

Factor: Pensamientos y preocupaciones de tipo cognitivo sobre el examen: Alpha de Cronbach = 0,8808, Factor Fisiológico: Alpha de Cronbach= 0,8581, y Factor Evitación: coeficiente Alpha de Cronbach = 0,86. Al evaluar la importancia de distintas variables dentro de cada Factor Comportamental, a través de un análisis multivariado, mediante una regresión lineal, se observa, que todas las que conforman el cuestionario, son regresoras de cada uno de los factores que conforman.

Conclusión, las medidas de confiabilidad obtenidas y las fuentes de evidencias recolectas, permiten afirmar que el Cuestionario de Ansiedad Frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios (CAFEU) es una herramienta que se muestra sensible para detectar distintos niveles de ansiedad frente a los exámenes, y que su estructura interna responde a la constitución tridimensional de la ansiedad frente a los exámenes, por ello se considera un instrumento importante ya que facilitaría la intervención en prevención a nivel primario y secundario de la ansiedad frente a los exámenes, con efectos beneficiosos en la salud integral del alumnado, incrementando seguramente sus éxitos académicos.

Gaeta, M. y Martin, P. (2008), en su investigación *“Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar”*. Este trabajo reflexiona desde un punto de vista teórico, acerca de los estudios realizados en torno al afrontamiento del estrés por parte de los adolescentes en el contexto escolar, examinando además el papel que en este marco puede desempeñar la autorregulación. Pese a que la adolescencia puede ser una etapa especialmente estresante, y que se ha sugerido que muchas conductas de riesgo responden a la incapacidad de los adolescentes para afrontar demandas y preocupaciones, el estudio de las estrategias y estilos de afrontamiento en tal colectivo tienen un carácter reciente. Si además tenemos en cuenta la escasa atención que en este contexto ha recibido la autorregulación, la reflexión en torno a tales cuestiones se revela como un área de potencial utilidad.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Reyes, Y. (2003), en su investigación *“Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM”*. En esta investigación se buscó establecer la relación existente entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM. La muestra estuvo constituida por 62 estudiantes de ambos sexos, a quienes se aplicó el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad sobre Exámenes, el Cuestionario de Personalidad 16 PF de R. B. Catell, el Cuestionario de Autoconcepto Forma A, y el Autoinforme de Conducta Asertiva.

Los resultados de estas pruebas al igual que el promedio ponderado de los estudiantes fueron analizados a través del paquete de análisis estadístico para la investigación en Ciencias Sociales SPSS (versión 9.0), mediante el Coeficiente de Correlación de Pearson, y la Ecuación de Análisis de Regresión Múltiple. Entre los resultados, se halló una correlación positiva muy significativa entre el rendimiento del alumno y variables como el autoconcepto familiar y el rasgo sumisión- dominancia, siendo esta última correlación negativa. Finalmente, la ecuación del análisis de regresión múltiple nos muestra al autoconcepto académico como predictor del rendimiento en los alumnos.

Quintana, A. (1998), en su investigación *“Estrés y afrontamiento del estrés frente al examen en educación superior: ¿un estilo o un proceso?”*. Se han contrastado dos enfoques teórico-metodológicos a fin de identificar los factores que explicarían las variables dependientes: a) estrés experimentado frente a los exámenes, y b) modos de afrontamiento de tal estrés. Se argumenta que, mientras los teóricos del Yo asumen como variable independiente de la ansiedad frente a los exámenes la

Ansiedad-rasgo, y como variables independientes de los modos de afrontamiento el estrés, el estilo de orientación personal (locus de control interno-externo) y el estilo cognitivo (dependencia-independencia de campo); de otro lado, los estudiosos de la conducta como proceso consideran como variables independientes de la primera a la evaluación cognitiva del examen y de los segundos a las etapas del proceso de estrés (previa y después del examen).

La muestra comprendió 236 adolescentes de ambos sexos, estudiantes en una academia preuniversitaria auspiciada por una universidad para el ingreso directo, con edades entre 16 y 18 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, intencional. Los resultados obtenidos permiten concluir que la explicación proporcionada por los teóricos de la conducta como proceso se corresponde más con los hechos, que la brindada por los teóricos del Yo.

2.2. FUNDAMENTACION TEORICA

2.2.1. ANSIEDAD

Engler (1996) citando a May (1977), señala que la ansiedad es la aprehensión caracterizada por una amenaza a algún valor que el individuo considera esencial para su existencia como persona. Además, la ansiedad es una característica inevitable del ser humano, algo determinado. La ansiedad no tiene objeto debido a que ataca a esa base de la estructura psicológica en la que ocurre la percepción de uno mismo como distinto del mundo de los objetos. De tal forma que, en la ansiedad, se da una ruptura en la distinción que entre uno mismo y el objeto. Goldman (1992), define la ansiedad como un estado emocional desagradable, cuyos orígenes no son fáciles de identificar. Acompañado frecuentemente de síntomas fisiológicos que pueden conducir a la fatiga o el agotamiento. La intensidad de la ansiedad tiene varias gradaciones, partiendo de escrúpulos

menores hacia temblores perceptibles y aun pánico completo, la forma más extrema de ansiedad.

Navas (1989), define la ansiedad como un estado emocional, o sea, que es un compuesto o mezcla de sentimientos, conductas y reacciones o sensaciones fisiológicas. En el aspecto subjetivo, la ansiedad es un sentimiento o emoción única que es cualitativamente diferente de cualquiera de otros o emoción estados emocionales tales como tristeza, depresión, coraje o pesadumbre. Se caracteriza por varios grados de sentimientos de aprensión, temor, terror o nerviosismo. En el lado más objetivo o conductual, la ansiedad es indicada por una elevada actividad del sistema nervioso autónomo y por síntomas tales como palpitaciones cardiacas, sudoración, perturbaciones respiratorias y tensión muscular.

Para Mischel (1990), el significado o definición de ansiedad no puede reducirse a una sola concepción. Este autor sostiene que cada individuo tiene un conjunto de amenazas personales, diferente al de otros, que le provoca la mayor ansiedad. Puesto que cada persona puede conceptualizar los estados de excitación emocional de un modo distinto, las experiencias que pueden etiquetarse como ansiedad pueden ser casi infinitas, y van desde los traumas del nacimiento hasta los temores a la muerte. Así, la manera más simple de definir la ansiedad es como un temor adquirido (aprendido).

Papalia (1994), llega a definir la ansiedad como un estado caracterizado por sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión surgidas de la anticipación de una amenaza real o imaginaria. Los individuos reaccionan con grados de ansiedad variables, que dependen de su propia predisposición a padecer ansiedad y del tipo de amenaza a la que responden. La ansiedad se define como normal o neurótica, según que la

reacción del individuo sea o no apropiada a la situación que la causo.

Por otro lado, Spielberger (1980), señala que la ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto.

En síntesis, la ansiedad es una reacción de tipo emocional que se genera ante la expectativa creada por la inminencia o presencia de un objeto o una determinada situación; tal ansiedad llega a su culminación cuando el objeto o la situación ansiogena se dan, se caracterizan y, por lo tanto, ya no representan un elemento de amenaza para la persona.

2.2.1.1. SISTEMAS CLASIFICATORIOS DE VIGENCIA INTERNACIONAL DE LA ANSIEDAD

Existen dos sistemas clasificatorios de vigencia internacional, que ordenan la ansiedad patológica especificándola en cuadros clínicos ellos son:

- **El Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales (DSM IV -TR)** de la Asociación Psiquiátrica Americana (APA, 2002) y la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud (CIE-10), también conocida como Lista de códigos ICD-10, llevada a cabo por la OMS, 1992.
- **La CIE 10**, enfatiza la presencia de la agorafobia y el DSM-IV-TR la de pánico; de allí surgen algunas diferencias de nomenclaturas, pero cabe señalar que ambas tienden a homogenizarse, tal se ve reflejado en el DSM IV-TR que incluye los códigos de la CIE 10.

- **Lang (2002):** Es una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazas o peligros.
- **Beck (1985):** Refiere que es la percepción del individuo a nivel incorrecto, estando basada en falsas premisas.
- **Kiriacou y Sutcliffe (1987):** "Una respuesta del con efectos negativos (tales como cólera, ansiedad, depresión) acompañada de cambios fisiológicos potencialmente patógenos (descargas hormonales, incremento de la tasa cardiaca...).
- **Lazarus (1976):** La ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de movilizarnos frente a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente.

2.2.1.2. CARACTERISTICAS DE LA RESPUESTA DE LA ANSIEDAD

Habría cierto consenso en admitir que la ansiedad es un estado afectivo aversivo anticipatorio de una situación de peligro. La respuesta de ansiedad, desde un punto de vista conductual, se caracteriza por ser una reacción excesiva o desproporcionada, involuntaria, irracional, persistente, no adaptativa y dependiente del contexto del individuo. En la actualidad se ha abandonado progresivamente la idea de que la ansiedad es un fenómeno unitario, para adoptar otra noción que sostiene que la respuesta de ansiedad está compuesta por tres sistemas: motor, fisiológico y cognitivo, que se provoca por determinadas variables antecedentes que bien

pueden ser estímulos o respuestas del individuo que actúan como estímulos. En definitiva, se produce un planteamiento en términos de análisis funcional que ayuda a delimitar con claridad cómo se produce la respuesta de ansiedad, que características tienen tal respuesta y cuáles son las consecuencias de la misma sobre la vida del individuo. Además, otros autores, destacan la utilidad de un planteamiento de estas características en función de que permite la diferenciación entre la ansiedad crónica y la ansiedad fóbica, posibilita la medida y cuantificación de los diferentes componentes de la ansiedad, da la oportunidad de establecer modelos de adquisición de la conducta fóbica y, por último, guía el futuro tratamiento de la conducta de ansiedad en función del predominio de cada uno de sus componentes

2.2.1.3. ENFOQUES TEORICOS SOBRE LA ETIOLOGIA DE LA ANSIEDAD

Existen distintos cuadros clínicos en los que la ansiedad es el síntoma fundamental. Entre ellos estaría el trastorno por crisis de angustia, en el que la ansiedad se presenta de forma episódica como palpitaciones, sensación de ahogo, inestabilidad, temblores o miedo a morir; el trastorno de ansiedad generalizada, existiendo un estado permanente de angustia; el trastorno fóbico, con miedos específicos o inespecíficos; el trastorno obsesivo-compulsivo, con ideas "intrusitas" y desagradables que pueden acompañarse de actos rituales que disminuyen la angustia de la obsesión (lavarse muchas veces por miedo a contagiarse, comprobar las puertas o los enchufes, dudas continuas); las reacciones de estrés agudo o postraumático; y los trastornos de adaptación a situaciones vitales adversas. A continuación, se mencionarán algunos enfoques sobre la ansiedad:

- 1. LA ANSIEDAD ES LA ACTIVACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO:** consecuente con estímulos externos o como resultado de un trastorno endógeno de las estructuras o de la función cerebral. La activación se traduce como síntomas periféricos derivados del sistema nervioso vegetativo (aumento del tono simpático) y del sistema endocrino (hormonas suprarrenales), que dan los síntomas de la ansiedad. Por otro lado, los síntomas en estimulación del sistema límbico y de la corteza cerebral que se traducirán en síntomas psicológicos de ansiedad.
- 2. TEORÍA PSICODINÁMICA:** El creador es Freud. Dijo que la angustia es más un proceso biológico (fisiológico) insatisfecho (respuesta del organismo ante la sobreexcitación derivada del impulso sexual (libido) para posteriormente llegar a otra interpretación en donde la angustia sería la señal peligrosa en situaciones de alarma. Según esta teoría, la angustia procede de la lucha del individuo entre el rigor del súper yo y de los instintos prohibidos (ello) donde los estímulos instintivos inaceptables para el sujeto desencadenarían un estado de ansiedad.
- 3. TEORÍA CONDUCTISTA:** El conductismo se basa en que todas las conductas son aprendidas y en algún momento de la vida se asocian a estímulos favorables o desfavorables adoptando así una connotación que va a mantenerse posteriormente. Según esta teoría, la ansiedad es el resultado de un proceso condicionado de modo que los sujetos que la padecen han aprendido erróneamente a asociar estímulos en un principio neutros, con acontecimientos vividos como traumáticos y por

tanto amenazantes, de manera que cada vez que se produce contacto con dichos estímulos se desencadena la angustia asociada a la amenaza. La teoría del aprendizaje social dice que se puede desarrollar ansiedad no solo a través de la experiencia o información directa de acontecimientos traumáticos, sino a través del aprendizaje observacional de las personas significativas al entorno.

- 4. TEORIA COGNITIVISTA:** Considera la ansiedad como resultado de "cogniciones" patológicas. Se puede decir que el individuo "etiqueta" mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados. Por ejemplo, cualquiera de nosotros podemos tener una sensación física molesta en un momento determinado, si bien la mayoría de nosotros no concedemos ningún significado a esta experiencia. No obstante, existen personas que interpretan ello como una señal de alarma y una amenaza para su salud física o psíquica lo cual provoca una respuesta neurofisiológica desencadenando así la ansiedad.

2.2.1.4. TIPO DE ANSIEDAD

Según la asociación americana de psiquiatría, describe los siguientes trastornos de ansiedad:

- a) *Trastorno De Pánico:*** las personas con trastorno de pánico han tenido una o más ataques de pánico y son muy ansiosas y temerosas de tener ataques en el futuro. Una persona que tiene ataque pánico siente: una presión que conduce a un temor intenso, la sensación de volverse de loco o de perder el control. signos físicos de la angustia: frecuencia cardíaca acelerada, respiración rápida,

mareos, náuseas, sensación de posible ataque cardiaco o de muerte inminente.

Los ataques de pánico pueden ser: ligados a las situaciones estos ocurren siempre en la misma situación, lo que tal vez conduzca, a una habitación extrema de personas o sucesos activadores; inesperados pueden llegar a una evitación extrema de cualquier situación o lugar que se perciba como inseguro.

b) Fobias: las personas con fobias evitan las situaciones que producen una ansiedad grave o pánico, hay tres clases principales:

- **Agorafobia:** temor y evitación de situaciones, personas o lugares en los que sería inseguro tener un ataque de pánico como, centros comerciales tiendas de comestibles, autobuses, aviones, túneles. En caso extremo incapacidad para dejar la casa incluso una determinada habitación, comienza después de un ataque de pánico, puede continuar por años aun cuando no se de otro ataque.
- **Fobias específicas:** temor a un objeto o una situación en particular que desencadenar el ataque: alturas, espacios, insectos, serpientes, volar.
- **Fobia social:** temor de utilizar un baño, hablar en público, conocer nuevas personas.

c) Otros tipos de trastorno:

d) Trastorno de ansiedad generalizada: preocupación incontrolable e improductiva por sucesos cotidianos, sentir una catástrofe inminente aun después de tener éxitos, incapaz de dejar de preocuparse.

- e) Trastorno obsesivo compulsivo:** temor a pensamientos no deseados e intrusitos (obsesiones), acciones rituales respectivas (compulsiones) ideadas para neutralizarlos pensamientos no deseados.
- f) Trastorno de estrés postraumático:** temor a volver a experimentar un suceso traumático: violaciones, guerras, situaciones que amenazan la vida. Pesadillas de suceso traumático en escenas retrospectivas.

2.2.1.5. PRINCIPALES SINTOMAS DE ANSIEDAD

Los síntomas característicos de los Trastornos de Ansiedad difieren de los sentimientos habituales de nerviosismo e inquietud en que se manifiestan externamente como reacciones desproporcionadas y/o injustificadas ante estímulos o situaciones ambientales cotidianas, reacciones que escapan del control voluntario de la persona, tienen un carácter intenso y recurrente, generan incomodidad y malestar e interfieren significativa y negativamente en la vida de la persona en múltiples niveles. *Panorama de respuestas de ansiedad agrupadas en los tres sistemas de respuesta humana: síntomas subjetivos, cognitivos o de pensamiento.*

1. Preocupación

- Inseguridad.
- Miedo o temor.
- Aprensión.
- Pensamientos negativos (inferioridad, incapacidad).
- Anticipación de peligro o amenaza.
- Dificultad de concentración.
- Dificultad para la toma de decisiones.

- Sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el ambiente.

2. Motores u observables

- Hiperactividad.
- Paralización motora.
- Movimientos torpes y desorganizados.
- Tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal.
- Conductas de evitación, fisiológicas o corporales.
- Síntomas cardiovasculares: palpaciones, pulso rápido, tensión arterial alta, accesos de calor.
- Síntomas respiratorios: sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica.
- Síntomas gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea, aerofagia, molestias digestivas.
- Síntomas genitourinarios: micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia.
- Síntomas neuromusculares: tensión muscular, temblor, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva.
- Síntomas neurovegetativos: sequedad de boca, sudoración excesiva, mareos.

2.2.2. ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES

La ansiedad ante los exámenes se ha conceptualizado como un rasgo específico situacional, caracterizado por la predisposición a reaccionar con elevada ansiedad en contextos que se relacionan con el rendimiento académico (Gutiérrez Calvo & Avero, 1995).

Son respuestas de elevada preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación de aptitudes personales (Heredia et al., 2008).

Alpert y Haber (1960), introdujeron el término *ansiedad facilitadora* y *ansiedad perturbadora*. En los individuos con elevada ansiedad de prueba y en situación de examen, se activarían dos estados impulsivos de ansiedad: por un lado, se activarían respuestas autonómicas, pensamientos y preocupaciones, interfiriendo la atención y disminuyendo el rendimiento de la tarea, fenómeno denominado *ansiedad perturbadora* del rendimiento; y por otro lado, se activarían reacciones de *ansiedad facilitadora* del rendimiento, fuertemente vinculadas a la resolución de la tarea. Según Furlan (2006), este concepto refleja el valor adaptativo que tiene toda respuesta ansiosa relacionado con la posible activación y búsqueda de nuevas respuestas de afrontamiento en caso de que el desafío se perciba como mayor a los recursos con los que el sujeto cuenta.

A partir de los 80 se crearon nuevas escalas para incorporar los aportes derivados de reformulaciones teóricas del modelo dual previamente mencionado. Sarason (1984), propuso una medida multidimensional de la ansiedad frente a los exámenes que diferencia en la dimensión cognitiva de la ansiedad, a la preocupación y los pensamientos irrelevantes; y dentro de la emocionalidad, a la tensión y los síntomas corporales. La distinción entre preocupación y pensamientos irrelevantes se relaciona con el mecanismo de interferencia cognitiva que explicaría la disminución del rendimiento a través del proceso caracterizado como pensamientos intrusivos que desvían la atención de la tarea que se estaría realizando.

Actualmente la ansiedad evaluativa es concebida como una respuesta emocional originada en una situación en la que los individuos son valorados en aspectos sociales y/o profesionales.

Estas circunstancias se caracterizan por suscitar temor, preocupación por fracasar, deficiente rendimiento en la tarea y pueden conllevar secuelas como baja autoestima, valoración social o la pérdida de beneficios esperados (Gutiérrez Calvo & Avero, 1995).

Rusiñol et al. (1993), señala que la ansiedad a la evaluación refiere a una ansiedad inherente al contexto educacional y relacionado al adiestramiento, el aprendizaje y el rendimiento. Esta reacción ansiosa surge cuando las aptitudes y capacidades intelectuales, motivacionales y sociales del estudiante son fiadas o excedidas por demandas que provienen del propio sujeto como de otras personas que son significativas para él o provenientes del propio ambiente académico (Rost & Shermer, 1998). El fracaso en satisfacer estas demandas no siempre necesariamente reales o circunstanciales conlleva serias consecuencias tanto personales como académicas. El estudiante se ve obligado a reducir la discrepancia que pueda suscitarse entre unos esfuerzos conductuales y/o unos esfuerzos intrapsíquicos orientados hacia un fin. Asimismo, no puede olvidarse que, en el momento de evaluar una situación, la ansiedad puede convertirse en un intruso, interfiriendo de forma significativa los pensamientos de los individuos, lo cual acarrea un decremento de la atención y de la eficacia en la resolución de tareas (Sarason, 1984).

2.2.2.1. CONSECUENCIAS DE LA ANSIEDAD

Existen en el estado del arte numerosas evidencias de la influencia de la ansiedad ante los exámenes en el rendimiento académico siendo su componente cognitivo-preocupaciones, pensamientos irrelevantes, el que mayor interferencia puede producir sobre las tareas de codificación, organización, almacenamiento y recuperación de información que el estudiante debe realizar cuando se está preparando o rindiendo un examen (Gutiérrez Calvo, 1996).

Los estudiantes con elevada ansiedad de evaluación experimentan pensamientos automáticos, negativos, cogniciones irrelevantes para la tarea y baja autoeficacia académica. También perciben los exámenes como amenazantes y son más proclives al empleo de estrategias de estudio memorísticas y poco profundas, y presentan dificultades en la regulación de la atención ya que las preocupaciones interfieren en su concentración con las tareas de preparación y solución de problemas que los exámenes requieren (Cassady & Johnson). La mayoría de estudiantes experimenta una elevada ansiedad en época de exámenes. Esta elevada activación puede repercutir negativamente, no solo en el rendimiento ante las evaluaciones, sino que puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos (Bausela Herreras, 2005).

Las personas con elevada ansiedad de evaluación emplean actividades auxiliares en el procesamiento de lectura como, por ejemplo, retrocesos visuales o relecturas, reducción de la velocidad de lectura y la articulación vocal y subvocal. Gutiérrez Calvo, Ramos Eysenck (1993), indican que el rendimiento varía en función de la ansiedad, la eficiencia de las personas ansiosas es menor dado que invierten más recursos de procesamiento que las que no son ansiosas. Se ha argumentado que, en situaciones de estrés, las personas ansiosas generan pensamientos de preocupación, los cuales reducen transitoriamente la capacidad de su memoria operativa. La memoria operativa es un mecanismo de almacenamiento de la información recién leída mientras la nueva información es procesada, es un recurso de corta duración y capacidad limitada (Baddeley, 1986). Las actividades de procesamiento auxiliares que

utilizan las personas ansiosas, se llevarían a cabo para compensar la pérdida transitoria de capacidad en la memoria operativa y de este modo evitar que la comprensión de lectura, se vea afectada.

2.2.3. ESTRÉS

El estrés constituye una de las experiencias vitales más comunes y conocidas, sin embargo, es un término difícil de definir. Es un concepto complejo, extremadamente vigente e interesante, del cual no existe consenso en su definición. La palabra estrés, significa cosas distintas para diferentes personas. Son muchas las menciones que hoy en día se hacen a este término y a sus consecuencias sobre la conducta del individuo, e igualmente son muchos los autores que lo definen y lo intentan cuantificar.

Este término ha sido muy utilizado tanto por los profesionales de ciencias de la salud como de otros ámbitos, así como también en el lenguaje coloquial. Sin embargo, aún existe una gran controversia sobre su definición. Las distintas definiciones se han clasificado en función de la conceptualización del estrés como estímulo, respuesta, percepción o transacción.

Aunque Hans Selye sentó las bases del concepto de estrés en el campo de la salud, las primeras aplicaciones del término a este campo tienen como antecedentes el concepto de equilibrio o constancia del medio interno corporal, Hans Selye (1960), el médico que dirigió las primeras investigaciones sobre los efectos del estrés en el cuerpo, definió el estrés como “el estado que se manifiesta por un síndrome específico consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico pero sin una causa particular”, “una respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda realizada sobre él”. Es un proceso psicofisiológico desencadenado por una situación de demanda. Aunque los factores estresantes varían, desencadenan la misma respuesta biológica. Estrés no es sinónimo de

sufrimiento, ni de ansiedad, ni de tensión, ni de algo que debe evitarse a toda costa.

Es inespecífica porque ocurre en forma similar ante estímulos muy diversos.

El estímulo percibido puede ser agradable o desagradable. Así las continuas necesidades de ajuste interno y externo para la supervivencia, movilizan nuestros recursos físicos y mentales mediante esa respuesta general que es el estrés. El estrés no era para Selye una demanda ambiental, a la cual llamó estímulo agresor o estresor, sino un conjunto de reacciones orgánicas y de procesos originados como respuesta a esa demanda. Su modelo es el prototipo de las teorías basadas en la respuesta.

La mayoría de las personas asocian el estrés con experiencias desagradables e incómodas, sin embargo, el estrés, en sí mismo, no es destructivo. El estrés se genera cuando respondemos a un nivel inapropiado de presión. Una presión excesiva puede causar tanto estrés como una presión demasiado baja, por lo que cierto grado de presión es realmente bueno para los individuos. La situación ideal se produce cuando podemos responder de manera apropiada a la presión y a sus exigencias. Cuando la exigencia se mueve por encima o por debajo del nivel de presión adecuado para cada persona, el equilibrio comienza a alterarse, y es entonces cuando experimentamos lo que llamamos estrés: la tensión entre la presión que percibimos y nuestra capacidad para hacerle frente.

El estrés surge ante una situación en la que hay un desequilibrio o una discrepancia significativa entre las demandas externas o internas sobre una persona y los recursos adaptativos de la misma. Siendo el estrés resultado de la interacción entre las demandas del medio y las características de las personas; La definición de estrés de Lazarus y Folkman (1986).

Va en este sentido “el estrés psicológico es el resultado de una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que

pone en peligro su bienestar”, se centran en la relación entre la persona y su entorno, y en la apreciación por parte de la persona de que su entorno le exige demasiado o sobrepasa sus recursos y es perjudicial para su bienestar. Por lo tanto, la forma en que la persona aprecia la situación determina que sea percibida como estresante. Hay que tener en cuenta que las diferencias individuales juegan un papel significativo en los procesos de estrés. Los factores individuales tales como características predisponentes, motivaciones, actitudes y experiencias determinan cómo las personas perciben y valoran las demandas; esta evaluación influye sobre los estilos de afrontamiento, las respuestas emocionales y a largo plazo en los resultados de salud.

Cuando nos sentimos bajo presión, todo nuestro sistema responde a la situación, y cada parte del mismo puede mostrar una reacción. Cada persona responde de una manera diferente dependiendo de nuestra personalidad, porque el estado de estrés no es un fenómeno estático sino el producto de una apreciación que puede cambiar a medida que el sujeto también va cambiando y recurre a estrategias distintas.

El que se dispare la respuesta de estrés depende principalmente de aspectos perceptivos. La activación fisiológica desencadenada por la evaluación que el sujeto hace de la situación y de sus habilidades para hacerle frente (evaluación primaria y secundaria) (Lazarus y Folkman, 1984), pone de relieve, una vez más, la importancia de los aspectos cognitivos como determinantes de la respuesta de estrés (Labrador, 1992). La evaluación cognitiva es mediadora entre los estímulos y las reacciones de estrés. Según Sarafino (1999), estrés es el estado que aparece cuando las transacciones persona-ambiente dan lugar a que el individuo perciba una discrepancia entre las demandas del ambiente y los recursos de la persona. El estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente y los recursos disponibles del sujeto, pudiendo ser definido como el

proceso que se genera ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo a las cuales debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando esta demanda es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen se va a desarrollar una serie de reacciones adaptativas de movilización de recursos que implican activación fisiológica.

El estrés psicológico se presenta cuando un individuo evalúa su entorno como amenazante y considera que sus recursos personales son insuficientes por lo que pone en peligro su bienestar.

2.2.3.1. MODELOS TEORICOS

2.2.3.1.1. MODELOS DE LA EVALUCION COGNITIVA PROPUESTA POR (LAZARUS Y FOLKMAN, 1984)

QUE ES LA EVALUACIÓN COGNITIVA: Lázaro afirmó que la evaluación cognitiva se produce cuando una persona toma en cuenta dos factores principales que influyen mayormente en su respuesta al estrés. Estos dos factores abarcan: La tendencia amenazadora del estrés en el individuo, y La evaluación de los recursos necesarios para minimizar, tolerar o eliminar los factores de estrés y el estrés que ellos producen. Esto se divide en dos tipos o etapas: la evaluación primaria y la secundaria.

- **La evaluación primaria:** En está el individuo tiende a hacer preguntas tales como: "¿Qué significa este factor de estrés y/o esta situación?" y "¿Cómo puede influir en mí?". Según los psicólogos, las tres respuestas típicas a estas preguntas son: "Esto no es importante", "Esto es bueno" y "Esto es estresante". Supongamos que de repente cae en tu ciudad una lluvia torrencial que no cesa. Podrías pensar que la lluvia torrencial no es importante, ya que en este

momento no tiene planes de ir a ningún lugar. O podrías pensar que la lluvia es buena, ya que ahora no tienes que levantarte temprano e ir a la escuela porque se suspendieron las clases. O puedes ver la lluvia torrencial como algo estresante ya que habías programado una salida con tus amigos.

Después de responder estas dos preguntas, la segunda parte de la evaluación cognitiva primaria consiste en clasificar si el factor de estrés o la situación constituye una amenaza, un desafío o un daño/pérdida. Cuando ves el factor de estrés como una amenaza, lo ves como algo que te causará un daño futuro, como el fracaso en los exámenes o ser despedido del trabajo. Cuando lo ves como un desafío, desarrollas una respuesta al estrés positiva porque esperas que el factor de estrés te conduzca a una mejor calificación en clase o a un mejor trabajo.

Por otro lado, ver el factor de estrés como un "daño/pérdida" significa que el daño ya ha sido experimentado, como cuando una persona sufrió recientemente la amputación de una pierna o tuvo un accidente automovilístico.

- **La evaluación secundaria:** En ocasiones la evaluación secundaria tiene lugar simultáneamente con la evaluación primaria. De hecho, a veces la evaluación secundaria se convierte en la causa de una evaluación primaria.

Las evaluaciones secundarias tienen que ver con los sentimientos relacionados con el manejo de los factores de estrés o del estrés que ellos producen. Las declaraciones firmes tales como: "yo puedo hacerlo si hago mi mayor esfuerzo", "voy a intentarlo, aunque mis posibilidades de éxito sean altas o no", y "si así no funciona siempre puedo probar con otro

método" indican una evaluación secundaria positiva. Por el contrario, declaraciones tales como: "no puedo hacerlo, sé que fallaré", "no lo voy a hacer porque nadie cree que yo pueda" y "no voy a intentarlo porque mis posibilidades son bajas" indicar una evaluación secundaria negativa.

Si bien las evaluaciones primarias y secundarias son generalmente el resultado de un encuentro con un factor de estrés, el estrés no siempre ocurre con la evaluación cognitiva. Un ejemplo es cuando una persona sufre un desastre repentino, por ejemplo, un terremoto, y no tiene mucho tiempo para pensar en ello. Sin embargo, sigue sintiéndose estresado por la situación.

2.2.3.1.2. LA TEORIA DE CANNON

Es un modelo fisiológico del estrés. El fisiólogo Walter Cannon comenzó la investigación sobre el estrés a principios del siglo pasado (1929). La homeostasis es la capacidad que tiene todo organismo para mantener constante un equilibrio interno. En sus estudios sobre el proceso fisiológico implicado en el mantenimiento del homeostasis corporal, Cannon observó la respuesta de ataque-huida, respuestas automáticas que emiten los organismos en defensa de estímulos amenazantes externos o internos, la cual conlleva una serie de sucesos que activan el sistema nervioso simpático y el sistema endocrino. Como consecuencia ocurre una elevación en los niveles de adrenalina y noradrenalina en la sangre, junto a un incremento de la tasa cardiaca, la presión sanguínea, el azúcar en sangre, la tasa respiratoria y el movimiento de la sangre desde la piel hacia los músculos.

2.2.3.2. ESTRÉS COMO ESTIMULO

Este grupo de modelos interpretan y entienden el estrés en términos de características asociadas a los estímulos

del ambiente, asumiendo que estos pueden perturbar o alterar el funcionamiento del organismo. El estrés se localiza fuera del individuo, a la persona le corresponde el efecto producido por el estrés.

El grupo de T. H. Holmes (1967), ha desarrollado un modelo que se conoce como enfoque psicosocial del estrés o enfoque de los acontecimientos vitales. Este modelo se encuadra dentro de las teorías de la especificidad estimular. Consideran al estrés como una variable independiente definida como carga o demanda que se produce sobre el organismo produciendo un malestar, es una fuerza externa o situaciones a las que son expuestos los individuos que, al sobrepasar ciertos límites de tolerancia por parte de éstos, le harían experimentar estrés. Los sucesos vitales son experiencias objetivas que alteran o amenazan con alterar las actividades cotidianas del individuo, causando un reajuste sustancial en su conducta. El procedimiento de construcción de los instrumentos de medida pretende ofrecer una estimación objetiva de los estresores-sucesos sobre el estado de salud del sujeto.

Más recientemente (Lazarus y Folkman, 1987, 1989) se ha estudiado el impacto de los sucesos cotidianos sobre el bienestar del individuo, son sucesos de menor impacto, pero mucho más frecuentes y más cercanos al individuo, caracterizan la vida cotidiana y poseen mayor significado para la salud que los sucesos vitales.

En estudios posteriores (Chorot y Sandín, 1994), se ha comprobado que las molestias diarias y las dificultades crónicas pueden ser tan estresantes como los acontecimientos vitales mayores, además pueden ejercer un gran impacto sobre el bienestar físico y psicológico.

Un inconveniente de estos enfoques es la delimitación de las situaciones que pueden ser consideradas estresantes, ya que una situación puede ser muy estresante para una persona, pero poco o nada para otra. La propuesta del modelo de estrés de la perturbación de la identidad nos indica que cuanto más cambia un suceso el modo en el que una persona piensa y siente sobre sí misma, mayor riesgo tiene de desarrollar una enfermedad. Por lo que los efectos adversos de los sucesos vitales estresantes sobre la salud se limitan a los individuos que tienden a pensar de sí mismos en términos negativos (Pelechano, Matud y de Miguel, 1993).

2.2.3.3. EL ESTRÉS COMO PROCESO

Según Richard Lazarus y su grupo (Lazarus y Folkman, 1986), el estrés puede ser comprendido en términos de las interpretaciones cognitivas que la persona hace sobre la capacidad estresora de los eventos. “Si bien ciertas presiones y demandas ambientales producen estrés en un número considerable de personas, las diferencias individuales en cuanto a grado y clase de respuesta, son siempre manifiestas” (Lazarus, 1966). La relevancia de los factores psicológicos, especialmente cognitivos, que median entre los estímulos estresores y las respuestas de estrés fue incorporada por la teoría de Lazarus y Folkman (1984, 1993).

El estrés fue concebido por estos autores como el resultado de que el individuo evalúe el entorno como amenazante o desbordante de sus recursos poniéndose en este caso en peligro su bienestar. La idea central de la perspectiva interaccional, transaccional, o también denominada aproximación mediacional cognitiva (Sandín, 1995), se focaliza en el concepto de evaluación. La evaluación cognitiva es un proceso mental universal

mediante el cual el sujeto valora constantemente la significación de lo que está ocurriendo y lo relaciona con su bienestar personal y con los recursos disponibles para responder a la situación. No es el agente estresor lo que define el estrés, sino la percepción que realiza el individuo de la situación estresante.

Lazarus y Folkman (1986) distinguen tres tipos de evaluación:

- **Primaria:** En la que la persona valora el significado de lo que está ocurriendo. El resultado de esta evaluación es que la situación sea considerada como: irrelevante, positiva-beneficiosa o estresante. En este último caso se admiten tres modalidades: amenaza (anticipación de un daño o pérdida que parece inmediato, aún no ha ocurrido), daño-pérdida (el individuo recibe un perjuicio real, ya se ha producido daño y lo puede volver a sufrir) y desafío (el individuo valora la situación como un reto, ve la amenaza, pero considera que es capaz de superarla si emplea adecuadamente sus recursos, se interpreta como la posibilidad de aprender o ganar). La amenaza y el desafío son evaluaciones anticipatorias.
- **Secundaria:** Se refiere a la valoración de los propios recursos para afrontar la situación. Implica una búsqueda cognitiva de las opciones de afrontamiento disponibles y un pronóstico de si cada opción tendrá o no tendrá éxito a la hora de abordar el estresor. El estrés va a depender sustancialmente de cómo el sujeto valora sus propios recursos de afrontamiento. Los recursos incluyen las propias habilidades de afrontamiento (coping) y el apoyo social y material. Con la evaluación secundaria la persona toma conciencia de las discrepancias que existen entre sus

estrategias, habilidades y capacidades personales de afrontamiento y las estrategias, habilidades y capacidades que exige la situación. Cuanto mayor sea la discrepancia, mayor será el malestar y la ansiedad. Cuando las personas consideran que son capaces de hacer algo para manejar la situación y creen que van a tener éxito, se reduce el estrés (Brannon y Feist, 2001). La autoeficacia es una variable clave en el proceso de evaluación como mediador entre las estructuras cognitivas y el resultado de la situación estresante (Karademas y Kalatzi-Azizi, 2004).

- **Reevaluación:** Implica procesos de retroalimentación o feedback que se desarrollan durante la interacción del individuo con las demandas externas o internas y hacen que se produzcan correcciones sobre valoraciones previas durante el proceso mismo de afrontamiento. La reevaluación se refiere por tanto al cambio efectuado en una evaluación previa a partir de la nueva información recibida del entorno y es debida a que las apreciaciones cambian constantemente a medida que se dispone de nueva información.

En la actualidad, el grupo de Lazarus asimila estrés a emoción y el objetivo que persigue es mostrar que el estrés o la emoción es el mediador de las relaciones entre la personalidad y la enfermedad (Lazarus, 1990).

Cuando un organismo se enfrenta a una novedad, a una amenaza o a un desafío, agudiza sus sentidos, escruta el entorno en estado de alerta o vigilancia, y su amígdala empieza a descifrar el significado emocional de los estímulos sensoriales. A la vez el hipocampo refiere la información sobre el entorno a la memoria espacial disponible a partir de experiencias previas, y como resultado del procesamiento de ambos tipos de

información, la corteza límbica establece una cognición. Las cogniciones son adaptativas o desadaptativas dependiendo de la atribución que hace el sujeto en cuanto a sus posibilidades de controlar la situación.

Las cogniciones de control tienen la propiedad de reducir el estado de alerta y de vigilancia y permiten que los parámetros fisiológicos vuelvan a sus valores basales. Las cogniciones de no control incrementan la activación biológica y conducen al organismo al estrés. Se distinguen los siguientes tipos de cogniciones:

1. **Cognición de control**, resulta de la apreciación de que la situación es manejable con los propios recursos.
2. **Cognición de amenaza**, que implica la puesta en marcha de estrategias de lucha, acción y defensa, accesibles a las posibilidades adaptativas del sujeto.
3. **Cognición de indefensión o derrota**, que parte de la apreciación de que la situación es incontrolable y no hay nada que hacer. Cada cognición pone en marcha circuitos nerviosos centrales específicos, que suscitan patrones neuroendocrinos distintos (a partir de conexiones córtico-hipotalámico-hipofisarias) y respuestas inmunitarias diferentes.

La cognición de indefensión condena al organismo a un estado de alarma y de vigilancia que puede ser paliado mediante estrategias de afrontamiento.

En general, ante un cambio de situación externa que nos afecte (presión) se desarrolla una reacción orgánica (tensión). Así cuando cualquier estímulo exterior supone un factor de desequilibrio que trastorne la estabilidad de

nuestro medio interno, se produce un estado de alerta, de preparación para controlar este cambio de situación. A este estado se denomina respuesta al estrés. Esta reacción consiste en un aumento de la activación fisiológica y psicológica y constituye un mecanismo para preparar el organismo para una intensa actividad motora, un procesamiento más rápido y potente de la información disponible y una mejor selección de las conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación.

Al igual que la evaluación, el afrontamiento es el otro concepto central de esta teoría, considerándose como la suma de cogniciones y conductas que una persona emplea con el fin de valorar los estresores, reducir su cualidad estresora y modificar el arousal emocional que acompaña a la experiencia del estrés.

2.2.3.4. LAS FUENTES DE ESTRÉS

Las experiencias estresoras que viven los sujetos provienen de tres fuentes básicas: el entorno, el propio cuerpo y los propios pensamientos.

Los agentes estresores pueden proceder del medio ambiente natural. Así, el entorno bombardea al sujeto constantemente con demandas de adaptación, como el ruido, las aglomeraciones, las relaciones interpersonales o los horarios rígidos.

La segunda fuente de estrés se relaciona con el propio cuerpo, es fisiológica, como los cambios que suceden en las distintas etapas del ciclo vital, la enfermedad o los accidentes. Las amenazas que provienen del ambiente también nos producen en nuestro cuerpo unos cambios que son estresantes por sí mismos. Así, nuestra forma de reaccionar ante los problemas, las demandas y los

peligros viene determinada todavía por una actitud innata de “lucha o huida” heredada de nuestros antecesores más primitivos. Ellos, a través de un proceso de selección natural, fueron transmitiendo todas aquellas características físicas que pudieran representar, en un mundo competitivo y hostil, una ventaja sobre sus enemigos. Como resultado de este proceso, poseemos dentro de nuestro entramado bioquímico la tendencia innata a prepararnos para luchar o para huir siempre que nos sintamos amenazados.

Cada vez que se emite una respuesta de este tipo, tienen lugar en nuestro organismo los siguientes cambios: cuando los estímulos son interpretados como amenazantes, los centros de regulación dan al organismo la información que le conducirá a enfrentarse o a escapar de la amenaza. Este proceso se traduce en una serie de cambios físicos observables como que las pupilas se agrandan para mejorar la visión y el oído se agudiza, los músculos se tensan para responder al desafío, la sangre es bombeada hacia el cerebro para aumentar la llegada de oxígeno a las células y favorecer así los procesos mentales que están ocurriendo, las frecuencias cardíaca y respiratoria aumentan o que la sangre se desvía preferentemente hacia la cabeza y el tronco quedando las extremidades frías y sudorosas. Si no se libera al organismo de estos cambios ocurridos durante la fase de reconocimiento y consideración de la amenaza, se entra en un estado de estrés crónico. Cuando uno se siente estresado y se añade aún más estrés, los centros reguladores del cerebro tienden a hiperreaccionar. Los efectos negativos de una situación de estrés reiterada pueden afectar a diferentes áreas de los individuos.

La tercera fuente de estrés proviene de nuestros propios pensamientos. El modo de interpretar y catalogar nuestras experiencias y el modo de ver el futuro pueden servir tanto para relajarnos como para estresarnos.

2.2.4. AFRONTAMIENTO

Dentro del estudio de ansiedad, de un determinado tipo de conducta adaptativa viene siendo analizado desde varios años: las estrategias de afrontamiento o Copping. Dicha adaptativa persigue reducir la actividad provocada por la cognición del entorno, lo que implica una valoración acerca del riesgo que se corre y de las posibilidades del sujeto para hacerle frente.

Lazarus y Launier (1978), presentaron una pionera definición como “el conjunto de esfuerzos, conductas o pensamientos, tendientes a manejar, tolerar, deducir o minimizar las demandas y conflictos sean internos o externos” (Omar 1995, pp. 19). Es decir, desde el modelo fenomenológico de Lazarus, Copping es conceptualizado como los cambios conductuales de la persona en respuesta a las demandas transaccionales.

Branonn (2001), señala tres aspectos a considerar del concepto de afrontamiento: primero, es un proceso que cambia dependiendo de la experiencia del sujeto, si ha obtenido resultados exitosos o no frente a una situación estresante; segundo, no solo es la respuesta automática o fisiológica, sino también aprendida por la experiencia; y tercero, requiere de esfuerzo para manejar la situación y restablecer la homeostasis o adaptarse a la situación.

Resulta importante considerar tres conceptos claves: **a)** no necesita ser una conducta llevada a cabo completamente si no que el intento y el esfuerzo realizado se considera afrontamiento; **b)** el esfuerzo no solo se mide por conductas visibles sino también por las cogniciones; y **c)** la valoración cognitiva de una situación amenazante o desafiante es necesaria para iniciar los intentos de afrontamiento (Schwarzer & Schwarzer, 1996).

Se definen tres etapas en el proceso de afrontamiento (Lazarus & Schwarzer, 1984):

- a. ***Etapas anticipatoria o de aviso:*** En esta etapa el acontecimiento todavía no ha ocurrido y los aspectos principales a evaluar incluyen la posibilidad de que el acontecimiento ocurra o no, el momento en que ocurrirá y la naturaleza de lo que ocurre. En esta fase también se evalúa si el individuo puede manejar la amenaza, hasta qué punto puede hacerlo y de qué forma.
- b. ***Etapas de impacto:*** En esta etapa, muchos de los pensamientos y acciones importantes para el control pierden valor cuando el acontecimiento nocivo ya ha empezado o ha terminado. Como este manifiesta en su totalidad, el individuo empieza a comprobar si es igual o peor de lo que anticipaba y en qué aspectos.
- c. ***Etapas de post impacto:*** Durante este periodo el sujeto busca como afrontar la situación, tanto psicológica como materialmente.

Más específicamente Lazarus y Folkman (1986), proponen una serie de estrategias de afrontamiento, algunas correspondientes al afrontamiento orientado al problema y otras al afrontamiento dirigido a la emoción. Entre las estrategias que proponen como orientado al problema están:

- ***Afrontamiento activo:*** consiste en realizar actividades para tratar de cambiar las circunstancias estresoras o aminorar sus efectos, incluye iniciar la acción directa incrementando los esfuerzos personales.
- ***Planificación:*** implica los pensamientos acerca de las maneras de afrontar al estresor, incluye pensar en todas las estrategias y pasos posibles para lograr una mejor aproximación al problema. La actividad está claramente focalizada en el problema, pero es conceptualmente

distinta a efectuar la acción directa ya que tiene un carácter fundamentalmente cognitivo.

- **Supresión de actividades competitivas:** implica evitar la distracción por eventos que impidan tratar con el estresor, para ello, el sujeto pone otros proyectos de lado.
- **Restricción del afrontamiento:** es una respuesta necesaria y funcional al estrés que implica esperar hasta una oportunidad apropiada para actuar, no actuar de forma prematura. Se considera una estrategia de afrontamiento activo dado que la conducta de la persona se centra en el trato efectivo con el estresor y, al mismo tiempo, se concibe como una estrategia pasiva en el sentido de que la restricción significa no actuar.
- **Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales:** se refiere a la búsqueda de consejo, asistencia o información relacionada con el estresor.

Otras estrategias suponen modos de afrontamiento dirigido hacia las emociones, entre ellas están:

- **Búsqueda de apoyo social por razones emocionales:** implica una solicitud de soporte moral, simpatía y comprensión por parte de otras personas. Los autores señalan que aun cuando conceptualmente la búsqueda de apoyo social e instrumental son distintas, en la práctica pueden darse de manera simultánea.
- **Reinterpretación positiva y crecimiento:** tiene el propósito de manejar el malestar emocional generado por el estresor más que tratar con él. El valor de esta tendencia no es únicamente la reducción del malestar, sino que, mediante ella, se puede construir una transacción estresante en términos positivos, la cual debería llevar a la persona a interpretar acciones de afrontamiento más activo, centradas en el problema.

- **Negación:** implica ignorar el estresor. En algunas ocasiones puede minimizar el estrés y favorecer el afrontamiento. Suele emerger de una primera aproximación al evento estresor y puede ser útil en un periodo de transición, pero, de mantenerse puede llegar a impedir una aproximación posterior más activa.
- **Aceptación:** es una respuesta funcional de afrontamiento. Suele ocurrir en una primera aproximación en las personas que tienden a aceptar la realidad de la situación estresante e intentar lidiar con ella.
- **Volcarse hacia la religión:** se considera una estrategia en tanto sirve como apoyo emocional para algunas personas. Es el vehículo para el logro posterior de una reinterpretación positiva y el uso de estrategias más activas de afrontamiento.

Otras cuatro estrategias dirigidas a la emoción, pero consideradas como de menor utilidad por ser menos funcionales para resolver o atenuar situaciones estresantes, son:

- **Concentración y ventilación de emociones:** es la tendencia a centrarse en toda la experiencia negativa y a exteriorizar esos sentimientos. Esta respuesta puede ser funcional algunas veces, pero centrarse en esas emociones por largos periodos de tiempo puede impedir el ajuste, debido a que distrae a los individuos de los esfuerzos de afrontamiento activo.
- **Liberación conductual:** implica una reducción del esfuerzo para enfrentar el estresor y la renuncia al intento de lograr los objetivos con los cuales este interfiere. Esta estrategia ha sido identificada con el término de desesperanza.
- **Liberación mental:** ocurre previamente a la liberación conductual. Consiste en realizar una serie de actividades

para distraerse y evitar pensar en la dimensión conductual o en la meta con la cual el estresor interfiere. La táctica se ve reflejada en un uso de actividades alternativas tales como pasar el día soñando despierto, dormir o sumergirse en la televisión.

- ***Liberación hacia las drogas o el alcohol:*** referido al uso de alcohol o drogas para evitar pensar en el estresor.

Scheier, Weintraub y Carver (1986), encontraron que la supresión de actividades competitivas y la búsqueda de apoyo social, ambas estrategias centradas en el problema, se relacionaban positivamente entre si y se asociaban de manera negativa con otro grupo de estrategias que incluía concentración y ventilación de los sentimientos estresantes y no comprometerse con la meta con la que el estresor interfiere. Estos reguladores sustentan la idea de que algunas estrategias de afrontamiento son más bien excluyentes entre si y que tienden a ser características de unas personas más que de otras.

Por otra parte, la evidencia sugiere que estos estilos de afrontamiento no se establecen de manera inflexible en los sujetos sino, por el contrario, los mecanismos de afrontamiento dependen del contexto en que este se encuentre. Esta orientación se enfoca en los procesos y no lo concibe como un estilo interpersonal rígido (Folkman y Cols, 1986).

Hay que diferenciar entre estilos de afrontamiento y estrategias de afrontamiento. Los primeros contemplan predisposiciones personales que originan el uso diferencial de distintas estrategias entre individuos, siendo más estables temporal y situacionalmente. Las estrategias, en cambio, son procesos más concretos y dependientes del contexto, lo que las hace más cambiantes (Fernández- Abascal, 1997).

Ahora bien, el afrontamiento como proceso tiene tres aspectos; el primero tiene que ver con lo que la persona realmente piensa o hace contra lo que generalmente haría; el segundo; hay que recordar que lo que la persona dice o hace es analizado dentro de un contexto específico, esto es, el afrontamiento va dirigido hacia una condición en particular, es así que se debe conocer lo que la persona debe afrontar, y asociar lo que la persona debe afrontar y en que entorno se encuentra. Tercero, el afrontamiento implica un cambio en los pensamientos y acciones que son consecuencia de las evaluaciones y reevaluaciones de la relación persona - medioambiente.

Finalmente, Carver, Sehller y Weintraub en 1989, proponen y describen los siguientes modos de afrontamiento:

- **Afrontamiento Activo:** Se refiere a la forma o conducta activa que la persona tiene hacia el estresor para poder cambiarlo, evitarlo o mejorar sus efectos.
- **Planificación:** Se refiere a la forma de pensar de la persona sobre cómo luchar contra un estresor. Supresión de actividades competitivas; en esta dimensión lo que sucede es que la persona, se centra exclusivamente en enfrentar el estresor y deja a un lado las demás actividades de su vida para evitar distraerse en ellas.
- **Autocontrol y contención:** En el cuál la persona se esfuerza en esperar el momento adecuado para actuar ante el problema.
- **Búsqueda de apoyo social por motivos instrumentales:** es cuando la persona busca información y ayuda para tratar de resolver su problema.
- **Búsqueda de apoyo social por motivos afectivos:** Aquí la persona busca el soporte moral de otras personas, simpatía o comprensión.
- **Reinterpretación positiva y crecimiento:** Es cuando la persona busca el lado positivo del problema.

- **Aceptación:** La persona acepta la realidad del evento estresante.
- **Afrontamiento religioso:** La persona se evoca a la religión ante la aparición del suceso estresante.
- **Focalizarse y ventilación de emociones:** La persona se focaliza en el suceso estresante con el fin de posteriormente expresar sus sentimientos y emociones ante éste.
- **Negación:** La persona niega que exista el evento estresante.
- **Descompromiso conductual:** La persona reduce sus esfuerzos para manejar el evento estresante y disminuye las posibilidades de resolverlo.
- **Descompromiso mental:** La persona se distrae del estresor realizando diversas actividades a la vez.
- **Descompromiso mental mediante alcohol y drogas:** la persona ingiere estas sustancias para tratar de olvidar su problema.

El afrontamiento está conformado por procesos cognitivos; podemos referir la intelectualización, represión, supresión; y por conductas de solución de problemas, las cuáles son utilizadas para reducir la ansiedad así también diversos estados emocionales negativos. Cada persona utilizará distintas formas de afrontar su enfermedad y esto tendrá como función ayudar al paciente a adaptarse a su enfermedad, las variables son muchas, sin embargo, el afrontamiento se refiere a un proceso que debe tomarse.

Es importante saber que cada tipo de afrontamiento está estrechamente ligado a distintos estados emocionales, Lazarus y Folkman en 1988 (en Basabe y cois. 1993), lo explican diciendo que ante la presencia de determinado tipo de emoción es más probable que la persona utilice cierto tipo de afrontamiento y no

otro; por ejemplo, encontraron que el tipo de afrontamiento de resolución de problemas tenía un efecto positivo ante la respuesta emocional y que el afrontamiento directo y el distanciamiento tenían efecto negativo en las respuestas emocionales de los jóvenes.

Otro factor que incide en el afrontamiento es el tipo de estresor que tiene que enfrentar la persona, así, el afrontamiento de evitación es más efectivo ante los eventos que no se pueden modificar que el afrontamiento activo. El tipo de afrontamiento activo es una variable que interviene en los procesos de adaptación del paciente y juega un papel importante en el tiempo de su supervivencia (Ibañes, Rosbundo, 1993). Otro factor importante en lo que se refiere al afrontamiento son sus funciones y estas están dadas de acuerdo al tipo de afrontamiento; las funciones del afrontamiento son solucionar el problema, regular las emociones, proteger la autoestima, y manejar la interacción social (Basabe y cois. 1993).

Ahora bien, en cuánto a la efectividad del afrontamiento, se ha encontrado en algunas investigaciones como en la de Suls y Fletcher (en Basabe y cois, 1993), que el afrontamiento activo tiene efecto positivo a largo plazo; que el afrontamiento de evitación, tiene un efecto positivo a corto plazo y que además es efectivo cuando el evento estresante no puede ser modificado por la persona.

2.2.4.1. PROCESOS DE AFRONTAMIENTO

2.2.4.1.1. MODELOS DE APROXIMACION - EVITACION

En este modelo la principal distinción es entre las respuestas que involucran inversión de esfuerzo al tratar con el problema versus respuestas en las cuales la persona no invierte esfuerzo (Carver et al, 1989; Endler & Parker, 1990). Respuestas tales como afrontamiento focalizado en el problema (también llamado evaluación)

y afrontamiento social (búsqueda de soporte social) son todos agrupados bajo el modelo de afrontamiento de aproximación, debido a ellos involucra inversión activa de esfuerzo en el proceso de afrontamiento.

En contraste, se encuentra el afrontamiento evitativo que incluye respuestas tales como distracción, abandono, desentendimiento mental y conductual, enfoca y libera emociones. Algunos autores como Carver, Scheier y Weintraub (1989), encuentran esta diferencia dicotómica que el afrontamiento como simplificadora. Establecen que, dentro del afrontamiento enfocado hacia la emoción, pueden darse respuestas notablemente distintas entre sí, y que cada una de ellas puede tener implicaciones diferentes en los resultados o consecuencias del afrontamiento. De la misma manera el afrontamiento dirigido hacia el problema puede tomar distintas direcciones y dependiendo del tipo de estrategia empleada por el individuo puede variar sus posibilidades de éxito. Carver y Scheier (1994), citado por Casuso, L., 1996, consideran que existen dos aspectos del afrontamiento:

- **Afrontamiento situacional:** El afrontamiento puede cambiar de un momento a otro a medida que va cambiando su relación con el entorno.
- **Afrontamiento disposicional:** Las personas desarrollan formas habituales de enfrentar las situaciones estresantes que se le presentan y que estas se toman en estilos que pueden influir en sus reacciones ante situaciones nuevas.

Muy pocos investigadores diferencian los estilos de las estrategias de afrontamiento. Establecer las diferencias pertinentes podría aclarar aspectos que se deben tomar

en cuenta a la hora de realizar alguna intervención psicoterapéutica. “Los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. Mientras que las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes”.

Folkman y Lazarus (1985), proponen dos estilos de afrontamiento: el focalizado en el problema modificar la situación problemática para hacerla menos estresante y el focalizado en la emoción, reducir la tensión, la activación fisiológica y la reacción emocional. Las estrategias dirigidas al problema contemplan situaciones como que: el sujeto define el problema y busca soluciones alternativas, toma decisiones de acuerdo a los pros y los contras de cada una de las alternativas. Son más frecuentes de aparecer si la situación se evalúa como una situación con posibilidad de cambio. El objetivo es modificar o alterar el problema con el entorno causante de la perturbación, en cuanto a las estrategias dirigidas a la emoción: regulan la emoción evitando situaciones estresantes; tienen más probabilidades de aparecer cuando de la evaluación de la situación se desprende la cognición de que no puede hacerse nada para cambiarla. Estas estrategias incluyen la evitación, minimización, atención selectiva, comparación positiva, extracción de valores positivos de acontecimientos negativos. Otros autores las conceptualizan como adaptativas o inadaptativas (Girdano & Everly, 1986). Se

asume que las primeras reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, las segundas reducen el estrés a corto plazo, pero sirven para erosionar la salud a largo plazo.

Al ser Copping un constructo relativamente nuevo dentro del ámbito psicológico, no existen criterios consensuados en cuanto al tipo y número de estrategias de afrontamiento que manejan las personas (Omar, 1995). Existen en realidad, muchas estrategias posibles que un individuo puede utilizar ante una situación estresante. El uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. Por ejemplo, las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación, favorece el uso de estrategias focalizadas en las emociones (Forsythe & Compas, 1987).

Navarro (2000), señala que los recursos de afrontamiento pueden distinguirse en:

- a. **Físicos y biológicos:** que concluye los elementos del ambiente y los recursos orgánicos del sujeto, nutrición adecuada, clima, vivienda, enfermedades.
- b. **Psicológicos o psicosociales:** alude a la capacidad intelectual de la persona, nivel de dependencia o autonomía, creencias, valores, habilidades en la resolución del problema.
- c. **Recursos sociales:** incluye desde las habilidades sociales, hasta el apoyo social de las relaciones que el sujeto establece y que propician

alternativas funcionales para afrontar consecuencias.

Según Omar (1995), la habilidad para manejar las situaciones estresantes depende de tales recursos disponibles. Estos desempeñan un rol crucial en la relación estrés – salud - enfermedad y constituyen características estables del sujeto y del medio ambiente donde el sujeto funciona. Jenkins (1979), llama a estos recursos la *capacidad adaptativa del individuo*, e indica, que los valores y las normas culturales pueden actuar como recursos de Copping a nivel sociocultural. Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina o por aprendizaje fortuito en una situación de emergencia. Pues estas demandas psicosociales podrían ser valoradas por los individuos como amenazantes y estimularían, a su vez, el despliegue de respuestas ante este estrés inicial, es decir, el afrontamiento a las mismas (Carver, Kumari & Scheier, 1989). En ese sentido, se incorpora teoría e investigaciones acerca de la ansiedad y el afrontamiento, demostrando que el éxito o fracaso en el proceso de afrente a la situación, tiene la capacidad de disminuir o prolongar los efectos negativos producto de la activación fisiológica, cognitiva y emocional que produce la ansiedad, como consecuencia de la percepción del estrés.

La carencia de habilidades o recursos para afrontar situaciones estresantes pueden alterar el bienestar psicofísico de los sujetos. Las variaciones individuales en el grado o nivel de estrés ante la misma situación y la probabilidad de desencadenar problemas de adaptación o de salud, tiene relación con la vulnerabilidad del individuo (Labiano & Correche, 2008). Lazarus, Kanner y

Folkman (1980), definen el concepto de vulnerabilidad como la relación entre las consecuencias de un evento y los recursos de que dispone el individuo para afrontar dicho evento. Existen variables psicológicas que determinan la vulnerabilidad del sujeto a la activación estresante, estas variables dependen en gran medida de la dotación genética y tienen que ver con la emotividad y el temperamento. Una de ellas es el neuroticismo, que expresa la tendencia a presentar respuestas de ansiedad y mayor fatiga física y mental y gran predisposición a presentar síntomas y disfunciones corporales en respuesta a la activación emocional. La introversión, también es otra variable que determina la vulnerabilidad y está fuertemente ligada a lo genético. La combinación neuroticismo - introversión, favorecerían la activación estresante a igualdad de estímulos amenazadores.

Según Cohen y Edwards (1989), en el proceso y resultado final del afrontamiento, pueden intervenir muchas variables, interfiriendo o potenciándolo. Taylor (1990), explica que tanto factores internos - estilos habituales de afrontamiento y algunas variables de personalidad, como los externos - recursos materiales, apoyo social y actuación de otros factores estresantes simultáneos pueden modular, de forma favorable o desfavorable, el impacto estresor.

A. Recursos o impedimentos internos:

Estilos de afrontamiento: si bien se puede utilizar variadas estrategias de afrontamiento frente a un suceso estresante, existe en cada persona una tendencia a utilizar una serie determinada de estrategias en situaciones diversas, a eso se lo llama *Estilo de*

Afrontamiento, ningún estilo por sí mismo, es más efectivo que otro, sino, que depende del contexto. Por ejemplo, hay personas evitadoras, minimizadoras, y personas confrontativas, vigilantes. El estilo de evitador es útil para situaciones amenazantes a corto plazo y el estilo confrontativo es útil para situaciones a largo plazo.

B. Factores de personalidad

Búsqueda de sensaciones: las personalidades buscadoras de sensaciones, son individuos a los que no les importa tomar riesgos o vivir situaciones excepcionales y por tanto parecen tener una mayor tolerancia al riesgo y a los estresores que otras personas.

Sensación de control: una variable que modula los efectos de un estresor es la sensación de tener el control sobre sí mismo, la sensación de pérdida de control, es un elemento causante de depresión y otros trastornos emocionales.

Optimismo: es la expectativa de una persona de que los resultados de un suceso serán positivos, este tipo de personas parece manejar mejores situaciones estresantes como padecer cáncer o someterse a una cirugía y esto parece deberse a que las estrategias que emplean estas personas suelen estar centradas en el problema, la búsqueda de apoyo social, por el contrario, las personas pesimistas son más proclives a utilizar estrategias como la negación y el distanciamiento estresor.

Otras variables: otras variables como: el sentido del humor, sensación de coherencia de la propia vida, inteligencia, no tomarse las cosas tan

seriamente, etc. pueden afectar la eficacia del afrontamiento.

C. Recursos o impedimentos externos:

Elementos externos como educación, dinero, nivel de vida, apoyo social recibido o la existencia de diversos estresores simultáneos como enfermedades crónicas, conflictos familiares, dificultades económicas, pueden intervenir en el afrontamiento de dos modos diferentes pero complementarios; actuando de forma directa en las capacidades de afrontamiento de un individuo ante cualquier tipo de estresor o bien, pueden actuar como un amortiguador del efecto de los estresores, por ejemplo, el dinero y el apoyo social puede ser un recurso de afrontamiento, pero también pueden actuar como amortiguador del estrés generado por una situación adversa.

Finalmente, diversos estudios han encontrado que el afrontamiento exitoso de determinados estresores está estrechamente relacionado a la percepción de acceso y eficacia de los recursos de afrontamiento que un individuo tenga. Por ello, se puede afirmar que la apreciación que cada uno haga de la disponibilidad de sus propios recursos puede modificar el modo en que el estresor es percibido (Arnett, 1999; Nounopoulos, Ahsby & Gilman, 2006).

Además, diversos investigadores han encontrado que las estrategias de afrontamiento pueden agruparse según los estilos característicos de las mismas, separando aspectos funcionales y disfuncionales del afrontamiento (Cox et al., 1985; Frydenberg & Lewiz, 1991; Seiffge-Krenke & Shulman, 1990 citado en Frydenberg, 1997). Los estilos funcionales aluden a enfrentamientos

directos para sobrellevar el problema, con o sin soporte de otros, mientras que los estilos disfuncionales aluden al uso de estrategias no productivas (Frydenberg & Lewis, 1993b citado en Frydenberg, 1997). Por su parte, Antonovsky (1979 citado en Kleinke, 2007), sugiere que las personas que alcanzan un afrontamiento exitoso suelen haber reunido tres habilidades básicas en el mismo: flexibilidad, capacidad de anticipar y racionalidad.

Como se mencionó anteriormente, Carver et al. (1989), dividen las estrategias de afrontamiento en tres entidades, las cuales pueden reconocerse como los estilos de afronte cotidianos en cada individuo.

El afrontamiento activo u orientado al problema está dirigido a cambiar o modificar la situación estresante mediante la ejecución de pasos activos dirigidos a remover o reducir el estresor o sus efectos (Carver et al., 1989; Hutchinson et al., 2006), ya sea modificando las variables ambientales como personales (Lazarus & Folkman, 1986). Este tipo de afronte incluye iniciar acciones directas, aumentar los esfuerzos personales y tratar de ejecutar una intención de afronte, reflexionando acerca del problema y buscando soluciones alternativas (Repetti, McGrath & Ishikawa, 1999). Al respecto, Carver et al. (1989), incluyen tres escalas adicionales en el instrumento desarrollado. El planeamiento es reflexionar acerca de cómo afrontar el estresor; incluye estrategias activas, pensar en los pasos a seguir y cómo enfrentar satisfactoriamente el problema. Otras estrategias que se consideran como afrontamiento activo se presentan cuando las personas suspenden su participación o atención en actividades o canales de información que pueden interferir en la meta trazada, con el fin de

concentrarse plenamente en el reto o amenaza. Asimismo, el afrontamiento restrictivo o la postergación del afronte supone esperar la oportunidad apropiada para actuar (Carver et al., 1989).

La búsqueda de soporte o asistencia puede considerarse también un estilo de afrontamiento orientado al problema si ésta responde a motivos instrumentales, es decir, a buscar ayuda, consejos e información para disminuir o evitar activamente el impacto de un estresor. A diferencia de ello, solicitar soporte social por razones emocionales se reflejaría en la búsqueda de apoyo moral, simpatía o comprensión y estaría dirigido a reducir el impacto negativo del estresor, lo cual hace referencia a un afrontamiento orientado a la emoción. A pesar de que estas conceptualizaciones son divididas por razones teóricas, frecuentemente ocurren paralelamente (Carver et al., 1989).

Según estos mismos autores, el estilo de afrontamiento orientado a la emoción se refiere a los esfuerzos dirigidos a regular las respuestas emocionales hacia el estresor y reducir los sentimientos negativos asociados al mismo (Hutchinson et al., 2006), manteniendo así, el optimismo y la esperanza frente a las condiciones adversas (Lazarus & Folkman, 1986). Este estilo puede incluir estrategias que permitan reinterpretar positivamente la situación, buscando una explicación menos amenazante frente a la situación presentada, negar el problema y expresar las emociones (Carver et al., 1989).

Finalmente, como ya se había anunciado líneas arriba, Carver et al. (1989), consideran que hay ocasiones en que se da un afrontamiento evitativo. Estas pueden

presentarse cuando el individuo niega la situación amenazante y, por ende, anula las posibles conductas orientadas a enfrentar al problema, o cuando el individuo opta por hacer uso del alcohol u otras drogas para evitar sentirse presionado por las demandas ambientales.

Lo mismo sucede con el desenganche conductual y el desenganche mental. El primero sirve para reducir los esfuerzos personales para enfrentar el estresor e incluye inhibir el enfrentamiento, mientras que el segundo puede ocurrir mediante una amplia variedad de actividades y sirve para distraer la atención de la persona del estresor que puede estar interfiriendo su funcionamiento. A pesar de que este tipo de afrontamiento evitativo puede resultar adaptativo frente a situaciones en las que se tiene poco o ningún control, también puede impedir que se desplieguen respuestas adaptativas frente a la misma (Carver et al., 1989).

2.2.4.2. FUNDAMENTOS TEORICOS DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Los estilos de afrontamiento son más identificables, están más relacionados con factores personales e individuales y mantienen una cierta consistencia y permanencia a lo largo del tiempo.

2.2.4.2.1. LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO COGNITIVO

1. **Minimización:** La tendencia a ignorar, negar o racionalizar el significado personal de la información respecto a la enfermedad y sus consecuencias puede oscilar desde la negación de los hechos hasta la interpretación sesgada de los mismos con el fin de reducir su carácter amenazante.
2. **Vigilancia:** Tendencia a responder activamente a las señales de peligro percibido y a intentar

reducir la incertidumbre y la ambigüedad en todo lo relacionado con la enfermedad. Este estilo puede oscilar desde la vigilancia constante y obsesiva al reconocimiento realista de las amenazas que implica la enfermedad.

2.2.4.2.2. LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO CONDUCTUAL

1. **Aproximación:** Disposición a adoptar una actitud activa ante la enfermedad. Puede oscilar desde la tendencia a luchar contra la enfermedad a cualquier precio, hasta la puesta en práctica de las tareas razonables para lograr el mayor bienestar y el mejor pronóstico.
2. **Capitulación:** Tendencia a la pasividad y al rechazo o dependencia de los demás.
3. **Evitación:** Disposición para intentar activamente escapar de las exigencias de la enfermedad, actuando como si estuviera sano a veces se acompaña de la minimización.

2.2.4.3. MODELOS TEORICOS

Se han desarrollado dos enfoques teórica y metodológicamente distintos sobre el afrontamiento. Uno de ellos se basa en la noción de afrontamiento como un estilo personal de hacer frente a distintas situaciones estresantes. Los estilos de afrontamiento se refieren a disposiciones personales para hacer frente a las distintas situaciones estresantes. Dentro de este enfoque se encuentran los modelos de:

- **Estilo represor/sensibilizador de Byrne (1964):** El primero tiende a la negación y evitación, mientras que el segundo es más vigilante y expansivo. Se trata de un constructo unidimensional del afrontamiento con dos polos.

- **Estilos cognitivos incrementador (monitoring)/atenuador (blunting) de Miller (1987):** Este modelo se basa en el modo en que los individuos procesan cognitivamente la información de amenaza. El término monitoring indica el grado con que un individuo está alerta y sensibilizado con respecto a la información relacionada con la amenaza, blunting se refiere al grado con que la persona evita o transforma cognitivamente la información de la amenaza.
- **Modo vigilante-rígido / modo evitador-rígido / modo flexible / modo inconsistente de Kohlmann (1993):** El modo vigilante rígido se podría asimilar al sensibilizador de Byrne, el modo evitador rígido al represor de este mismo autor, el modo flexible se refiere a personas no defensivas que hacen un uso flexible de estrategias relacionadas con la situación y el modo inconsistente se refiere al que presentan las personas ansiosas, es un afrontamiento ineficaz.

Un enfoque alternativo es el propuesto por el grupo de Lazarus (1966, 1984, 1993), que lo conceptualiza como un proceso. El modelo procesual considera que el afrontamiento es independiente de los resultados, es decir, puede ser adaptativo o no, dependiente del contexto y de la evaluación de lo que puede hacerse o no para cambiar la situación.

Desde el modelo de Lazarus y Folkman de afrontamiento del estrés (Lazarus, 1966, 1993; Lazarus y Folkman, 1984), el afrontamiento se conceptualiza como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las

demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, así como el estado emocional desagradable vinculado a él. Siguiendo esta definición podemos decir que:

1. El afrontamiento es considerado como un proceso que cambia a medida que los propios esfuerzos son valorados como exitosos o no, aunque los individuos utilizan predominantemente modos de afrontamiento más o menos estables para abordar el problema (Lazarus, 1993).
2. El afrontamiento no es automático, es un patrón de respuesta susceptible de ser aprendido.
3. Requiere esfuerzo dirigido a manejar la situación o a adaptarse a ella.
4. Folkman, Lazarus, Gruen y Delongis (1986), proponen la existencia de dos procesos, evaluación cognitiva y afrontamiento, como mediadores de la interacción constante individuo-ambiente, que resulta difícil separar.

La evaluación se realiza en dos fases, primaria y secundaria. La evaluación primaria hace referencia al proceso de evaluación de la situación y del impacto del evento estresante para la persona, es decir, el grado de importancia de la situación que la persona percibe. Si el resultado de esta evaluación es el conceptualizarla como daño, amenaza y/o desafío, la situación podrá catalogarse como estresante y da lugar a que la persona elabore inmediatamente una respuesta potencial de afrontamiento, conllevando efectos emocionales (Chang, 1998; Zohar y Brandt, 2002; Zohar y Dayan, 1999).

En la evaluación secundaria se analizan las disponibilidades del sujeto, se valoran las habilidades personales de afrontamiento y la persona percibe los recursos que tiene para resolver la situación de manera efectiva. Una vez valoradas la situación y los recursos personales se pasa a generar las estrategias de afrontamiento que puedan resolver el problema y/o controlar las emociones (Lazarus y Folkman, 1984). Es por ello que las estrategias de afrontamiento tienen un papel determinante, ya que influyen sobre la valoración que el sujeto hace de la situación y sobre la respuesta de estrés, siendo mediadoras y determinantes de la misma. El afrontamiento y la evaluación cognitiva son interdependientes. Estos autores afirman que la mayoría de las personas emplean todas las formas de afrontamiento, que el patrón básico de afrontamiento cambia de un estadio de desarrollo a otro y que algunas formas de afrontamiento son más estables que otras.

El tercer subproceso implicado en el proceso de afrontamiento son las respuestas específicas de afrontamiento, es decir, la puesta en marcha de las estrategias de afrontamiento.

2.2.4.4. ESTRATEGIAS Y RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

Existe diferencia entre los modos o estrategias de afrontamiento y los recursos de afrontamiento (Morán, 2005). Los primeros son lo que las personas hacen como reacción a un estresor específico que ocurre en un contexto concreto, son las conductas que tienen lugar tras la aparición del estresor, son las formas de hacer uso de los recursos de afrontamiento, son las distintas maneras en que se utilizan los recursos disponibles para hacer frente al estrés.

2.2.4.5. AFRONTAMIENTO EN SITUACION DE EXAMENES

Según Lazarus (1993), la distancia evaluativa es un evento constituido por una serie de etapas asociadas a la preparación para la evaluación. Los exámenes, así como otras situaciones estresantes de la vida real, compuestos por cuatro Fases distintas (Carver&Scheier, 1995; Folkman Y Lazarus, 1993; Pietmontesi& Heredia, 2009):

- **La Fase Anticipatoria:** es una fase de preparación al examen que se aproxima, una advertencia de la inminente situación de evaluación. En esta fase, el alumno se preocupa por las demandas, posibilidades y restricciones relacionadas con el futuro examen. La preocupación ronda principalmente en cómo prepararse mejor y cómo manejar los sentimientos y emociones a adversas generadas. Es una fase de mucha incertidumbre, pudiéndose anticipar resultados tanto positivos como negativos. El alumno experimenta emociones desafiantes y amenazantes. El afrontamiento orientado al problema podría considerarse el más adecuado y efectivo, debido a que hay tiempo para hacer cosas que puedan aumentar la probabilidad de éxito. Sin embargo, el afrontamiento orientado a la emoción puede ser también necesario para ayudar a aliviar tensiones y ansiedades.
- **Fase De Confrontación:** es la fase en la que los alumnos se encuentran haciendo el

examen. en esta etapa se espera encontrar el nivel máximo de ansiedad. La preocupación, componente cognitivo de la ansiedad frente a los exámenes puede alcanzar niveles estables durante este periodo. Aquí los alumnos pueden utilizar variedad de estrategias incluyendo las orientadas a la tarea y otras técnicas como la búsqueda de apoyo social como paliativo para manejar el estrés.

- **La Fase De Espera:** es la fase post-examen. Los alumnos ya han rendido el examen, pero no conocen los resultados. La incertidumbre acerca de la naturaleza y recuerdo del examen puede ayudar a predecir su rendimiento. Los alumnos, en esta etapa, pueden llegar a sentir rechazo en conocer los resultados. Aquí se espera una disminución de estrategias orientadas a la tarea ya que poco puede ser hecho para mejorar las oportunidades de éxito y se espera un aumento en el uso de estrategias orientadas a la emoción para liberar tensiones.
- **La Fase De Resultados:** es la última fase. aquí los alumnos ya conocen las notas de la evaluación y saben cuan bueno ha sido su rendimiento. En esta etapa toda incertidumbre está resuelta y todas las preocupaciones se abocan a la importancia de las consecuencias de lo que ha sucedido – daño o beneficio.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. ANSIEDAD

La ansiedad como un estado caracterizado por sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión surgidas de la anticipación de una amenaza, real o imaginaria. Los individuos reaccionan con grados de ansiedad variables, que dependen de su propia predisposición a padecer ansiedad y del tipo de amenaza a la que responden (Papalia, 1994).

2.3.2. ANSIEDAD FRENTE AL EXAMEN

La ansiedad, el temor y/o la ansiedad/temor, previa y durante las situaciones de examen, es una experiencia ampliamente difundida, lo cual se traduce muchas veces en consecuencias negativas, tales como pobres calificaciones, deserción y una inhabilidad general para lograr metas que de otra manera serian realísticamente alcanzables (Navas, 1989).

2.3.3. ESTRÉS

El estrés se centra en las condiciones o circunstancias ambientales que suponen amenaza, desafío y/o exceden o dañan las capacidades biológicas o psicológicas del individuo (S. Cohen et al., 1995). Estas demandas ambientales pueden aparecer en forma de cambios ocurridos en el medio social, o en forma de condiciones persistentes que suponen amenazas o desafíos al bienestar del individuo. En este sentido, todas las definiciones de estrés incluyen un componente ambiental ante el que el organismo tiene que actuar (S. Cohen et al., 1995).

2.3.4. AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

El afrontamiento al estrés implica un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que se manifiestan en respuesta a una preocupación particular y constituyen un intento para devolver el equilibrio o suprimir la perturbación. Esto puede hacerse solucionando el problema, o sea, removiendo el estímulo, o

acomodándose a la preocupación sin encontrar una solución al problema (Frydenberg y Lewis, 1993; Lazarus, 1999).

2.4. SISTEMA DE VARIABLES – DIMENSIONES E INDICADORES

VARIABLE	DEFINICIONES CONCEPTUALES	FACTORES	INDICADORES
ANSIEDAD FRENTE A LOS EXAMENES	<p>LA ANSIEDAD: Es una reacción de tipo emocional que se genera ante la expectativa creada por la inminencia o presencia de un objeto o una determinada situación, y tal ansiedad llega a su culminación cuando el objeto o la situación ansiógena se dan, se concretizan y, por lo tanto, ya no representan un elemento de amenaza para la persona.</p> <p>ANSIEDAD FRENTE A EXÁMENES: Es la reacción emocional que experimenta el sujeto ante la cercanía de un examen o, bien, durante el mismo. Aparte de los síntomas (característicos de la respuesta ansiosa ante un estímulo amenazador como puede ser</p>	FISIOLÓGICAS	En los exámenes me sudan las manos.
			Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar.
			Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.
			Cuando termino el examen me duele la cabeza.
			Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.
			Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.
			Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.
			Siento grandes deseos de fumar durante el examen.
			Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen
			He sentido mareos y nauseas en un examen
		Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	
		Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	
		PREOCUPACIÓN	Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.
			Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho, aunque no sepa el resultado.
Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.			
Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.			

<p>cualquier situación evaluativa) el sujeto experimenta, mientras rinde la prueba, una distracción de su atención hacia pensamientos negativos recurrentes, que impiden de alguna manera, una buena concentración o que se sigan debidamente las instrucciones, malinterpretando las preguntas o problemas que plantea el examen</p>		Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.
		Suelo mordeme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.
		No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).
		Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.
		Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.
		Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.
		Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar
		Tardó mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.
	<p style="text-align: center;">SITUACIONES</p>	Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.
		Pienso que el profesor me está observando constantemente
		Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.
		Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.
		Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.
		Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.
		Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.
		Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.
	Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	
	<p style="text-align: center;">EVITACIÓN</p>	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.
		Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo

		entrego en blanco.
		Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.
		Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.
		Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.
		ANTE DIFERENTES SITUACIONES COMO:
		<p>Un examen de entrevista personal.</p> <p>Un examen oral en público.</p> <p>Una exposición de un trabajo en clase.</p> <p>Un examen escrito con preguntas alternativas.</p> <p>Un examen escrito con preguntas abiertas.</p> <p>Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.</p> <p>Un examen tipo oposición ante un tribunal.</p> <p>Un examen de cultura general.</p> <p>Un examen de cálculo o problemas matemáticos.</p> <p>Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.</p> <p>Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.)</p>

VARIABLE	DEFINICIONES CONCEPTUALES	MODOS	INDICADORES
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	<p>AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS: Los esfuerzos, tanto intrapsíquicos como orientados hacia la acción para manejar las demandas ambientales e internas, y los conflictos entre ambas, que se evalúan como que exceden los recursos de una persona. (Cohen y Lazarus, 1976).</p> <p>MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS: El afrontamiento al estrés implica un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que se manifiestan en respuesta a una preocupación particular y constituyen un intento para devolver el equilibrio o suprimir la perturbación. Esto puede hacerse solucionando el problema, o sea, removiendo el estímulo, o acomodándose a la preocupación sin encontrar una solución al problema (Frydenberg y Lewis, 1993; Lazarus, 1999).</p>	AFRONTAMIENTO DIRECTO (ACTIVO)	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema
			Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema
			Hago paso a paso lo que tiene que hacerse
		PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES	Actuó directamente para controlar el problema
			Elaboro un plan de acciones para deshacerme del problema
			Elaboro un plan de acción
			Me pongo a pensar más en los paso a seguir para solucionar el problema
		SUPRESIÓN DE ACTIVIDADES COMPETITIVAS	Pienso en la mejor manera de controlar el problema
			Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema
			Me dedico a enfrentar el problema y si es necesario dejo de lado otras actividades.
			Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema
		RETRACCIÓN (DEMORA) DE AFRONTAMIENTO	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.
			Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.
			Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.
			Me aseguro de no crear problemas por actuar muy pronto
		BÚSQUEDA DE SOPORTE SOCIAL	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto
			Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.
Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema			

			Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema
			Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.
		BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL	Hablo con alguien sobre mis sentimientos.
			Busco el apoyo emocional de amigos o familiares
			Converso con alguien sobre de lo que me está sucediendo
			Busco la simpatía y la comprensión de alguien
		REINTERPRETACIÓN POSITIVA DE LA EXPERIENCIA	Busco algo bueno de lo que está pasando
			Trato de ver el problema en forma positiva
			Aprendo algo de la experiencia
			Trato de desarrollarme como una persona a consecuencias de la experiencia.
		ACEPTACIÓN	Aprendo a convivir con el problema
			Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado
			Me acostumbro a las idea del que el problema ya ah ocurrido
			Acepto que el problema ha sucedido
		RETORNO A LA RELIGIÓN	Busco la ayuda de dios
			Deposito mi confianza en dios
			Trato de encontrar consuelo en mi religión
			Rezo más de usual.
		ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.
			Libero mis emociones.

			Siento mucha perturbación emocional y expresa esos sentimientos a otros.
			Me perturbo emocionalmente y estoy atento a problema.
		NEGACIÓN	Me niego aceptar que el problema ha ocurrido.
			Actuó como si el problema no hubiera sucedido realmente
			Me comporto como si no hubiera ocurrido el problema.
			Me digo a mi mismo "esto no es real".
		CONDUCTAS INADECUADAS	Dejo de lado mis metas.
			Dejo de perseguir mis metas.
			Acepto que puedo enfrentar mis problemas y lo dejo de lado.
			Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.
		DISTRACCIÓN (AFRONTAMIENTO INDIRECTO)	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.
			Voy al cine y miro la tv, para pensar menos en el problema.
			Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.
			Duermo más de usual.

2.5. DEFINICION OPERACIONAL DE VARIABLES

V_1 : *Ansiedad frente a los exámenes* son las respuestas emitidas por la población al “CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXÁMENES” L. Valero (1997).

V_2 : *Modos de afrontamiento al estrés* son las respuestas emitidas por los sujetos en estudio al cuestionario “CARVER” et. Al.

2.6. HIPOTESIS

Hi: “Existen diferencias entre los factores de ansiedad frente a los exámenes y los modos de afrontamiento al estrés entre los alumnos de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL, Huánuco - 2015”.

Ho: “No existe diferencias entre los factores de ansiedad frente a los exámenes y los modos de afrontamiento al estrés entre los alumnos de la Facultad de Psicología y Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL, HUANUCO - 2015”.

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1. NIVEL, TIPO Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El nivel de investigación que se utilizará en la investigación es de tipo descriptivo y comparativo. Es decir, solo se describirán los datos sin manipulación de variables y se pasara a comparar las variables. (Hernández Sampieri, R. Fernández C. C. & Baptista L. P. ,1991).

3.1.2. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Cuantitativa: La Metodología Cuantitativa es aquella que permite examinar los datos de manera numérica, especialmente en el campo de la Estadística.

Para que exista Metodología Cuantitativa se requiere que entre los elementos del problema de investigación exista una relación cuya Naturaleza sea lineal. (Hernández Sampieri, R. Fernández C. C. & Baptista L. P. ,1991). Es decir, que haya claridad entre los elementos del problema de investigación que conforman el problema, que sea posible definirlo, limitarlos y saber exactamente donde se inicia el problema, en cual dirección va y que tipo de incidencia existe entre sus elementos.

3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación para la investigación es no experimental ya que se realizará sin la manipulación de variables

Descriptivo – Comparativo:

O1 \cong O2

M1=O1

M2=O2

3.3. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN

La investigación se llevó a en la ciudad de Huánuco, en el distrito de Pillcomarca en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Localización: la ciudad Huánuco, está ubicado entre la Sierra y la Selva Central; entre las cuencas de los ríos Huallaga, Marañón y Pachitea. A los 1800 metros sobre el nivel del mar en el valle formado por el río Huallaga. Está en la tierra templada de la vertiente oriental de los Andes centrales. La altura del territorio regional huanuqueño oscila entre los 250 y 6.632 metros de altitud, siendo los pueblos de menor altitud Tournavista y Yuyapichis (capitales del distrito del mismo nombre, en la provincia de Puerto Inca), en tanto que el pueblo de Yarumayo (capital del distrito de Yarumayo, provincia de Huánuco), está ubicado a 4.100 metros de altitud.

Sus límites son:

Limita al norte con los departamentos de La Libertad y San Martín; por el este con Loreto, Ucayali y Pasco; por el sur, con Pasco; por el oeste con Pasco, Lima y Ancash. Sus límites por el sur y el oeste están marcados por la gigantesca muralla que forman el Nudo de Pasco y la Cordillera Huayhuash.

- Latitud sur: 8° 21´ 47".
- Longitud oeste: entre 76° 18´ 56" y 77° 18´ 52,5".
- 41%urbana
- 59%rural
- Altitud: 1.894 msnm

Extensión: 36,938 Km² meridiano de Greenwich, **Latitud** 0°20'21".

Clima: variado por los diferentes pisos altitudinales, según los estudios del Dr. Javier Pulgar Vidal, Huánuco se caracteriza por un clima primaveral, abarca dos regiones, la sierra y la selva; su clima es templado – seco, donde en verano llega a los 24° C y en tiempo de lluvia (de a diciembre a abril) a los 18°C.

Hidrografía: Huánuco pertenece a 3 cuencas: Al Oeste con la del Marañón, en la zona central con el Huallaga y al Este con la de Pachitea. El río Marañón que corre de sur a norte, tiene sus nacientes en el nevado del Yerupajá a 5,800 m.s.n.m. en la llamada Cordillera de Rauna. Se origina en lagunas de formación reciente que colectan las aguas de fusión que descienden del nevado de Yerupajá. En su origen localizado en la provincia de Lauricocha, se llama río Gauco, nombre con el cual penetra en las lagunas de Santa Ana y Lauricocha, saliendo de esta última con el nombre de río Marañón.

El río Huallaga, con nacimiento en el departamento de Pasco, al Sur de la llamada Cordillera de Rauna, en la laguna de Huascacocha, en sus orígenes se llama río Ranracancha y luego se llama sucesivamente río blanco y río Chaupihuaranga, hasta unirse con el río Huariaca, lugar a partir del cual toma la denominación de río Huallaga. En Huánuco forma un importante valle interandino entre Ambo - Huánuco y Santa María del Valle luego de cruzar el relieve de Carpish ya en la Selva Alta, forma el valle de Tingo María, El Huallaga es afluente del Marañón, al que vierte sus aguas por la margen derecha y en territorio del Departamento de Loreto, luego de recorrer aproximadamente 1300 km.

División política: el departamento de Huánuco se divide en 11 provincias las cuales son: Huánuco, Ambo, Dos de Mayo, Huacaybamba, Huamalies, Lauricocha, Leoncio Prado, Marañón, Puerto Inca y Yarowilca; tiene 71 distritos.

Demografía: Según el INEI, al 30 de junio de 2014, Huánuco conto con 854.234 habitantes. Y según el censo de 2007, su población asciende a 762.223 habitantes, de los cuales 50,4% son hombres y 49,6% mujeres. A su vez, la población se divide en 41% rural y 59% urbana.

Economía: La localidad de Huánuco tiene un gran potencial agrícola por su variedad climática y diversos pisos ecológicos. Existen grandes áreas productoras de café, té y maderas finas. Además, los agricultores cultivan papa, maíz
amiláceo, maíz

amarillo, plátano, naranja, yuca y trigo. Tiene abundantes áreas de pastos naturales. Sus bosques, en la región de la selva baja, constituyen una gran reserva forestal de especies maderables, flora y fauna.

Se cría ganado porcino y ovino en cantidades importantes. La coca es un cultivo extendido en los valles tropicales de esta región. La minería se basa en la extracción de plata, zinc, plomo y cobre. Cuenta con la central térmica de Tingo María, con una capacidad de generación de 140 Megawatts. https://es.Departamento_de_Hu%C3%A1nuco.

Pillcomarca: Se encuentra localizado al Sur del distrito de Huánuco, enclavado en la cuenca Alta del río Huallaga, que atraviesa de Sur a Norte. Altimétricamente establecida a 1,835 m. en la curva Huánuco-Cayhuayna (N) y a 4,120 m. en la cumbre del cerro Altosuccro (O). La capital la Villa de Cayhuayna (a 1,930 m. de altitud, en la margen izquierda del río Huallaga; que recorre su jurisdicción 15 Kms. aproximadamente). Su disposición del distrito, favorece su desarrollo socio-económico, por estar en la puerta principal de la entrada al Oriente Peruano (Selva) y es división de tránsito a la Costa (Lima-Barranca, Huacho, Chimbote, Trujillo y otros).

Coordenadas Geográficas: Está a 09°56'67" de Latitud Sur y 76° 31'68" de Longitud Oeste, con relación al Meridiano de Greenwich.

Límites: (LEY 27258 =05-05-2,000): Por el Nor-Oeste, con el distrito de Huánuco; por el Sur-Este, con la provincia de Ambo; por el Este, con el distrito de Amarilis y por el Oeste, con los distritos de San Pedro de Chaulán y San Francisco de Cayrán.

Extensión: Su dimensión es 64 kilómetros cuadrados.

Topografía-Relieve: La circunscripción del distrito está compuesta de las altitudes: 1,835 m., en la curva de la carretera Huánuco-Cayhuayna (N); a 1,880, en la cumbre del cerro Altosuccro-limítrofe (S); sigue a 1,800 m. del río Huallaga hasta la altura de Vichaycoto (E) y a 4,120

m.s.n.m. del río Huallaga hacia la cúspide del iceberg de Altosuccro (O). Por esta singularidad de su topografía, su excrecencia de su distrito presenta sus siguientes accidentes: **1) Colinas-elevaciones:** Altosuccro (límitrofe), Huancán, Marcapata, Canchaparán, Pumacán, Vilcarpampa. **2) Quebradas o angostura:** Dispensa, Canchaparán, Chuchugyo, Lucumas Ucro, Putaga Tingo. **3) Paso o Valle del Huallaga:** Que recorre de Sur a Norte (15 Kms.) y el pequeño hoz de Huancachupa. **HIDROGRAFIA.** En relación a la ciencia de la «Potamología» los principales son: El Huallaga (R) y Huancachupa (I).

Clima: Templado y seco en la parte andina y cálido en la zona montañosa. La temperatura promedio es de 19 °C en sus valles. https://es.Departamento_de_Hu%C3%A1nuco.

- **UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN**

La Universidad Nacional Hermilio Valdizán fue creada el 11 de enero de 1961, en el marco de una histórica asamblea cívico - popular convocada por el Comité Pro Universidad Comunal, presidido por el ilustre huanuqueño Dr. Javier Pulgar Vidal.

Dicha asamblea se efectuó en la que fuera la casa del héroe Leoncio Prado Gutiérrez. Se dio inicio a una trayectoria de lucha en favor de la cultura y el desarrollo del pueblo de Huánuco. Nació como una universidad Comunal filial de la Universidad Comunal del Centro, (ahora Universidad Nacional del Centro del Perú), en mérito a la Ley N° 13827, del 2 de enero de 1962, promulgada en el gobierno de Don Manuel Prado Ugarteche. Inició su funcionamiento con la creación de las facultades de Educación, Recursos Naturales y Ciencias Económicas, siendo su primer Rector el Dr. Javier Pulgar Vidal.

Ante el clamor de la comunidad universitaria y la población huanuqueña, que solicitaban la autonomía de la Universidad Comunal de Huánuco, se gestionó ante el Congreso de la

República su conversión en Universidad Nacional; anhelo que finalmente se logró durante el gobierno del Arq. Fernando Belaúnde Terry, con la dación de la Ley N° 14915, del 21 de febrero de 1964, con la que se crea la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, llamada así en homenaje a ese ilustre huanuqueño, médico, psiquiatra, de reconocido prestigio nacional e internacional.

Asimismo, la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, está constituida por 21 carreras profesional, entre las cuales están la Facultad de Ciencias Contables y Financieras; E.A.P. Contabilidad y la Facultad de Psicología, E.A.P. Psicología.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. POBLACIÓN

La presente investigación está conformada por los estudiantes de dos facultades de la UNHEVAL. Las cuales están conformadas por los siguientes: la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, perteneciente a la localidad de Huánuco, dicha población en estudio está conformada por 1323 estudiantes de las dos facultades; de donde, 370 estudiantes son de la Facultad de Psicología y 953 estudiantes de la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de primero a quinto año de estudios.

3.4.1.1. CRITERIO DE INCLUSIÓN

- Estudiantes que asisten regularmente matriculados, en el año académico 2015 de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL.
- Estudiantes de primero a quinto año de estudio de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL.

3.4.1.2. CRITERIO DE EXCLUSIÓN

- Estudiantes que no asisten regularmente, en el año académico 2015 de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL.
- Estudiantes que no cursan del primero a quinto año de estudios de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la UNHEVAL.

3.4.2. MUESTRA

La muestra para la siguiente investigación es de tipo probabilística en donde todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser elegidos. De ahí que la muestra estará conformada por 463 estudiantes de las dos facultades de la UNHEVAL; donde, 189 estudiantes son de la Facultad de Psicología y 274 estudiantes de la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2015

3.4.2.1. TIPO DE MUESTREO

El tipo de muestreo es probabilístico estratificado, en donde la población se divide en segmentos y se selecciona la muestra para cada segmento (Hernández Sampieri, R. Fernández C. C. & Baptista L. P. ,1991). Para lo cual se aplicó las siguientes formulas, con las que se obtendrán las muestras específicas:

$$fh = \frac{n}{N}nh = sp \times fh$$

Tabla N° 01: Tabla de muestra probabilística de estudiantes de las dos facultades de la UNHEVAL – Huánuco 2015

ESTRATO POR CARRERAS	FACULTADES	POBLACIÓN (fh= 0.3068) nh = sp x fh	MUESTRA	MUESTRAS ESPECIFICAS
				1° = 50
				2° = 53

1	Psicología	370	189	3° = 29
				4° = 27
				5° = 29
2	Ciencias Contables y Financieras	953	274	1° = 63
				2° = 78
				3° = 54
				4° = 45
				5° = 34
		N = 1323	n=463	n = 463

Fuente: Hernández Sampieri, R. Fernández C. C. & Baptista L. P. (1991).

Elaboración: Propia.

3.4.2.2. TAMAÑO DE LA MUESTRA

La muestra quedó conformada por 463 estudiantes de las dos facultades de la UNHEVAL; de las cuales se obtienen las muestras específicas con la fórmula del muestreo probabilístico estratificado, teniendo así el tamaño de la muestra y las muestras específicas siguientes: 189 estudiantes de la Facultad de Psicología, conformada por: 50 estudiantes de primer año, 53 estudiantes de segundo año, 29 estudiantes de tercer año, 27 estudiantes de cuarto año y 29 estudiantes de quinto año de dicha facultad. Entre tanto que, 274 estudiantes de la Facultad de Ciencias Contables y Financieras, conformada por 63 estudiantes de primer año, 78 estudiantes de segundo año, 54 estudiantes de tercer año, 45 estudiantes de cuarto año y 34 estudiantes de quinto año de dicha facultad. Todos los participantes de la muestra son estudiantes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.

3.4.2.3. PROCEDIMIENTO PARA LA SELECCIÓN DE LA UNIDAD DE ANÁLISIS

Para la selección de las unidades de análisis se utilizó el procedimiento de la tómbola, el cual consiste en enumerar todos los elementos muestrales de la población, el uno al

número N, (Hernández Sampieri, R. Fernández C. C. & Baptista L. P., 1991). Después se hacen fichas o papeles, uno por cada elemento, se revuelven en una caja y se van sacando n números de fichas, según el tamaño de los sub grupos que conforman el total de la muestra.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1. TÉCNICAS

TECNICAS	RASGOS PRINCIPALES
OBSERVACIÓN	En condiciones naturales
TECNICAS DE EVALUACION	<p>Cuestionarios:</p> <p>-Ansiedad frente a los exámenes se utilizó el Cuestionario “CAEX”.</p> <p>-Modos de afrontamiento al estrés se aplicó el Cuestionario “CARVER”.</p>

3.5.2. TÉCNICAS DE ANÁLISIS

- Libros
- Fichas bibliográficas.
- Revistas
- Web

3.5.3. INSTRUMENTOS

Para la medición de la variable de *Ansiedad frente a los exámenes* se utilizó el cuestionario “**CAEX**”.

Se presenta un cuestionario de evaluación de problemas de ansiedad ante exámenes. Los datos se han obtenido entre estudiantes universitarios, justo antes de realizar los exámenes correspondientes. Los sujetos deben informar sobre sus respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales.

Área Ítems Total

- **Preocupación**
8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30, 31, 37, 38, 39
- **R. Fisiológicas**
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 34
- **Situaciones**
5, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50
- **R. Evitación**
4, 12, 14, 18, 22, 23, 35

Para la medición de la segunda variable se utilizó el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés “**COPE**”, *carver. Et. Al. Esta traducido por Salazar C. Víctor (1993).*

OBJETIVO: conocer como la persona reacciona o responde cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes.

Con este propósito, Carver y colaboradores han construido un cuestionario de 52 ítems, que comprenden trece modos de responder al estrés; los ítems alternativos de cada modo vienen a indicar que cosa hace o siente con más frecuencia al sujeto, cuando se encuentra en tal situación.

INSTRUCCIONES: se entrega el cuestionario, indicándole que en la hoja de respuesta deberá colocar bajo el número correspondiente un aspa (X) en la palabra sí o no si la alternativa coincide o no, con su forma de reacción frecuentemente.

CALIFICACIÓN: para la calificación se suman los puntajes obtenidos en cada una de las áreas; al puntaje obtenido se multiplica por la constante que es 0.25. Posteriormente ubique el puntaje hallada en el perfil considerando que dicho perfil este presentado en % multiplique el puntaje obtenido por 10.

VALIDEZ Y CON FIABILIDAD: El coeficiente de confiabilidad alfa en las 13 sub escalas, con un rasgo de posibles valores para las escalas de 4.16, mientras que el coeficiente de correlación entre las escalas disponibles del COPE tiene correlaciones mayores a 26 significativas a un nivel $p > 0.01$; Salazar y Sánchez (1993).

ÁREAS DE EVALUACIÓN:

Esta escala permite hasta 13 modos de afrontamiento de estrés.

1. Afrontamiento directo.
2. Planificación de actividades.
3. Supresión de actividades competitivas.
4. Retracción (demora) del afrontamiento.
5. Búsqueda de soporte social.
6. Búsqueda de soporte emocional.
7. Reinterpretación positiva de la experiencia.
8. Aceptación.
9. Retorna la religión.
10. Análisis de las emociones.
11. Negación.
12. Conductas inadecuadas.
13. Distracción (afrontamiento indirecto).

MATERIAL DE ESCALA:

- Manual de intuiciones
- Hoja de respuestas
- Protocolo de preguntas

3.6. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LAS PRUEBAS

3.6.1. VALIDEZ

Para la validez del cuestionario ansiedad frente a los exámenes, se consideró las tesis realizadas por Reyes, Y. (2003); "Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en los estudiantes de primer año de psicología de la UNMSM". Y para la validez del cuestionario modos de afrontamiento al estrés, con el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de la tesis titulado "*Razones para vivir y modos de afrontamiento al estrés en internos del pabellón IX y de mujeres del establecimiento penitenciario de Huánuco 2013*". (Anexo 05).

3.6.2. CONFIABILIDAD

Cuestionario de ansiedad frente a los exámenes (L. VALERO 1997): Se realizó una muestra piloto con treinta estudiantes del tercer año de estudio de las Facultades de Psicología, Odontología, Agronomía y Ciencias Administrativas y Turismo; en donde se obtuvo el coeficiente de confiabilidad alfa Cronbach de la prueba de 0.94 en los cuatro factores; con un error estándar de medida de 6.00 (Anexo 03). También, se consideró para la confiabilidad la tesis “Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en los estudiantes del primer año de psicología del UNMSM – Lima, 2003”, en esta muestra calculada el Alfa de Cronbach, es de 1. La correlación media entre ítems es de 0,29, valor que está dentro del intervalo óptimo que para este tipo de escalas.

Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (forma disposiciones, CARVER. et): Se realizó una muestra piloto con treinta estudiantes del tercer año de estudio de las Facultades de Psicología, Odontología, Agronomía y Ciencias Administrativas y Turismo; en donde se obtuvo el coeficiente de confiabilidad alfa Cronbach de la prueba de 1.03 (Anexo 04). También se consideró la confiabilidad de la tesis titulado “*Razones para vivir y modos de afrontamiento al estrés en internos del pabellón IX y de mujeres del establecimiento penitenciario de Huánuco 2013*”. (Anexo 06).

3.7. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO DE DATOS

Se trabajó con el programa SPSS V20 para la estadística descriptiva con la cual se obtuvo los siguientes datos: media, desviación típica, error típico, intervalo de confianza para la media, el mínimo y máximo valor.

CAPITULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS GENERALES

TABLA N° 02: ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO - 2015

FACTORES	AÑO DE ESTUDIOS											
	PRIMER AÑO		SEGUNDO AÑO		TERCER AÑO		CUARTO AÑO		QUINTO AÑO		TOTAL	
	f =	%	f =	%	f =	%	f =	%	f =	%	f =	%
Preocupación	12	24	10	19	0	0	5	18	5	17	32	17
Fisiológica	17	34	8	15	8	28	3	11	7	24	43	23
Situacional	20	40	32	60	21	72	20	71	11	38	104	55
Evitación	1	2	3	6	0	0	0	0	6	21	10	5
TOTAL ESTUDIANTES	50	100	53	100	29	100	28	100	29	100	189	100

Fuente: Cuestionario de ansiedad ante los exámenes (L. Valero, 1997).

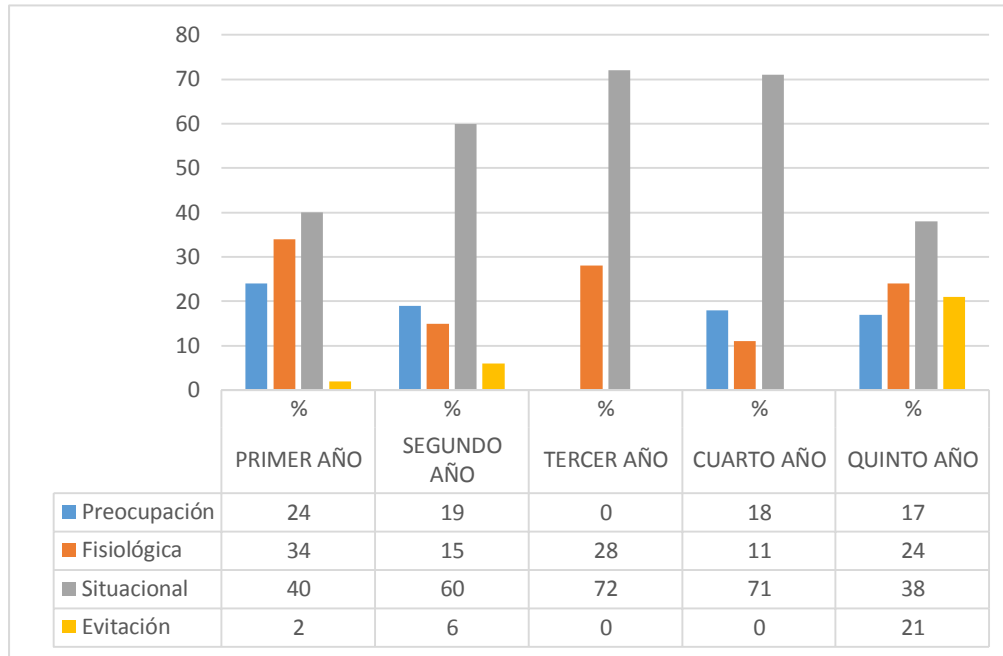
Elaboración: Propia.

INTERPRETACION: En la tabla N° 02, se observa que respecto a la variable ansiedad ante los exámenes de los 189 estudiantes evaluados de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de la ciudad Huánuco, en el primer año es el factor situacional el que predomina con un porcentaje del 40% (17 estudiantes) y en segundo lugar el factor fisiológico con un 34 % (17 estudiantes). En el segundo año, predomina el factor situacional con un 60 % (32 estudiantes) y en segundo lugar el factor de preocupación con un 19 % (10 estudiantes).

En el tercer año se observa que es el factor situacional la que predomina con un 72 % (21 estudiantes), el factor situacional y en segundo lugar el factor fisiológico con un 28 % (8 estudiantes). En cuanto al cuarto año se destaca también el factor situacional con un porcentaje del 71% (20 estudiantes) y en segundo lugar el factor de preocupación con 18 % (5 estudiantes). En referencia al quinto año, encontramos que es el factor situacional la que predomina con un 38 % (11 estudiantes) y en segundo lugar el factor fisiológico con un porcentaje de 24 % (7 estudiantes).

ANÁLISIS: El factor situacional es la que predomina; es decir que, los estudiantes en situación de una evaluación de entrevista, un examen de respuestas directas y objetivas, entre otras experimentan un mayor nivel de ansiedad.

FIGURA N° 02: ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015



Fuente: Cuestionario de ansiedad ante los exámenes (L. Valero, 1997).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACION: Se observa que el factor con mayor frecuencia es el factor situacional (72 %).

TABLA N° 03: ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015

FACTORES	AÑO DE ESTUDIOS											
	PRIMER AÑO		SECUNDO AÑO		TERCER AÑO		CUARTO AÑO		QUINTO AÑO		TOTAL	
	f =	%	f =	%	f =	%	f =	%	f =	%	f =	%
Reocupación	39	53	8	10	10	18	12	27	4	12	73	27
Fisiológica	8	11	23	36	28	52	8	18	9	26	76	28
Situacional	20	28	35	51	13	24	21	46	21	61	110	40
Evitación	6	8	2	3	3	6	4	9	0	0	15	5
Total Estudiantes	73	100	78	100	54	100	45	100	34	100	274	100

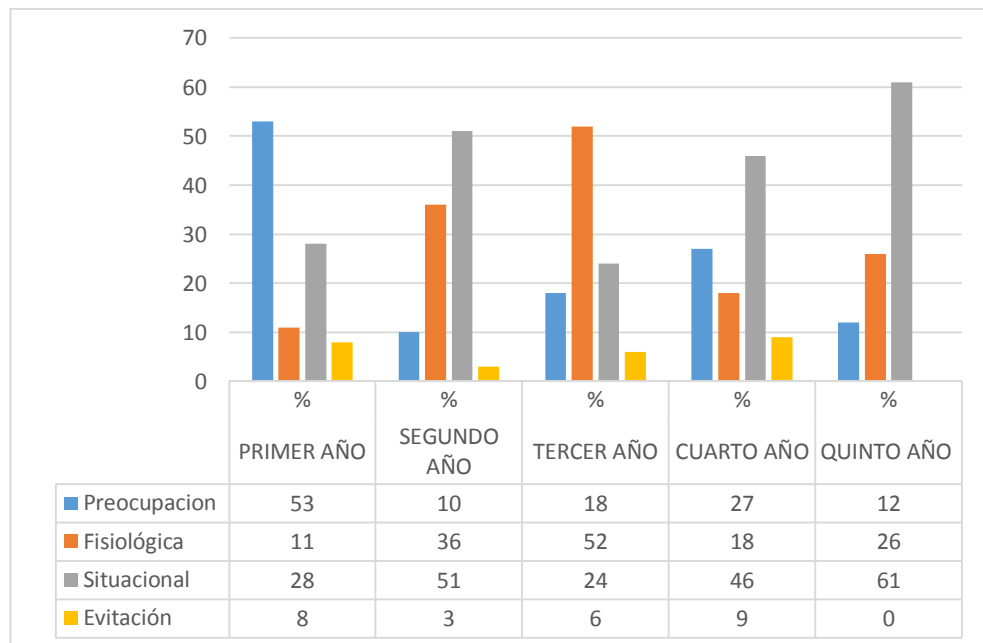
Fuente: Cuestionario de ansiedad ante los exámenes (L. Valero, 1997).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACION: En la tabla N° 03 se observa respecto a la variable ansiedad ante los exámenes de los 284 estudiantes evaluados de la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de la ciudad Huánuco, que en el primer año predomina el factor de preocupación con un 53 % (39 estudiantes) y en segundo lugar el factor de situaciones con 28 % (20 estudiantes). En cuanto al segundo año se observa que es el factor de situaciones la que predomina con un porcentaje del 51 % (40 estudiantes), y en segundo lugar el factor fisiológico con un porcentaje del 36 % (28 estudiantes). Así también en el tercer año, se observa que es el factor fisiológico la que predomina con un porcentaje del 52 % (28 estudiantes) y el factor de situaciones con un porcentaje del 24% (13 estudiantes). En el cuarto año encontramos que es el factor de situaciones con un 46% (21 estudiantes) y el factor fisiológico con un 18 % (8 estudiantes). Finalmente, en el quinto año se observa que es el factor de situaciones la que predomina con un 61 % (21 estudiantes) y, en segundo lugar, el factor fisiológico con un 26 % (9 estudiantes).

ANÁLISIS: El factor que destaca en la ansiedad frente a los exámenes es el factor de preocupación en el primer año de estudios académicos y es el factor de situaciones en estudiantes de segundo, cuarto y quinto año; en el tercer año es el factor fisiológico.

FIGURA N° 03: ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015



Fuente: Cuestionario de ansiedad ante los exámenes (L. Valero, 1997).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACION: El factor con mayor frecuencia en el primer año es el de “preocupación” y en cuanto a los estudiantes de segundo, cuarto y quinto año es el “factor de situaciones”. En cuanto a los estudiantes del tercer año es el “factor fisiológico” la que predomina.

TABLA N° 04: MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015

MODOS	AÑO DE ESTUDIOS											
	PRIMER AÑO		SEGUNDO AÑO		TERCER AÑO		CUARTO AÑO		QUINTO AÑO		TOTAL	
	f =	%	f =	%	f =	%	f =	%	f =	%	f =	%
Afrontamiento directo	27	54	12	23	8	27	3	11	1	3	51	27
Planificación de actividades	13	26	11	21	1	3	2	7	2	7	29	16
Supresión de actividades competitivos	2	4	2	4	0	0	0	0	3	10	7	4
Retracción demorada del afrontamiento	0	0	4	8	0	0	1	3	1	3	6	3
Búsqueda de soporte social	4	8	8	15	6	20	6	21	8	27	32	17
Búsqueda de soporte emocional	2	4	3	7	2	7	5	17	5	17	17	9
Reinterpretación positiva de la experiencia	2	4	3	7	0	0	5	17	4	13	14	7
Aceptación	0	0	3	7	3	10	1	3	2	7	9	5
Retorno a la religión	0	0	2	3	1	3	2	7	3	10	8	4
Análisis de las emociones	0	0	1	2	0	0	1	3	0	0	2	1
Negación	0	0	4	7	3	10	0	0	0	0	7	4
Conductas inadecuadas	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	1	0
Distracción	0	0	0	0	5	17	1	0	0	0	6	3
Total Estudiantes	50	100	53	100	29	100	28	100	29	100	189	100

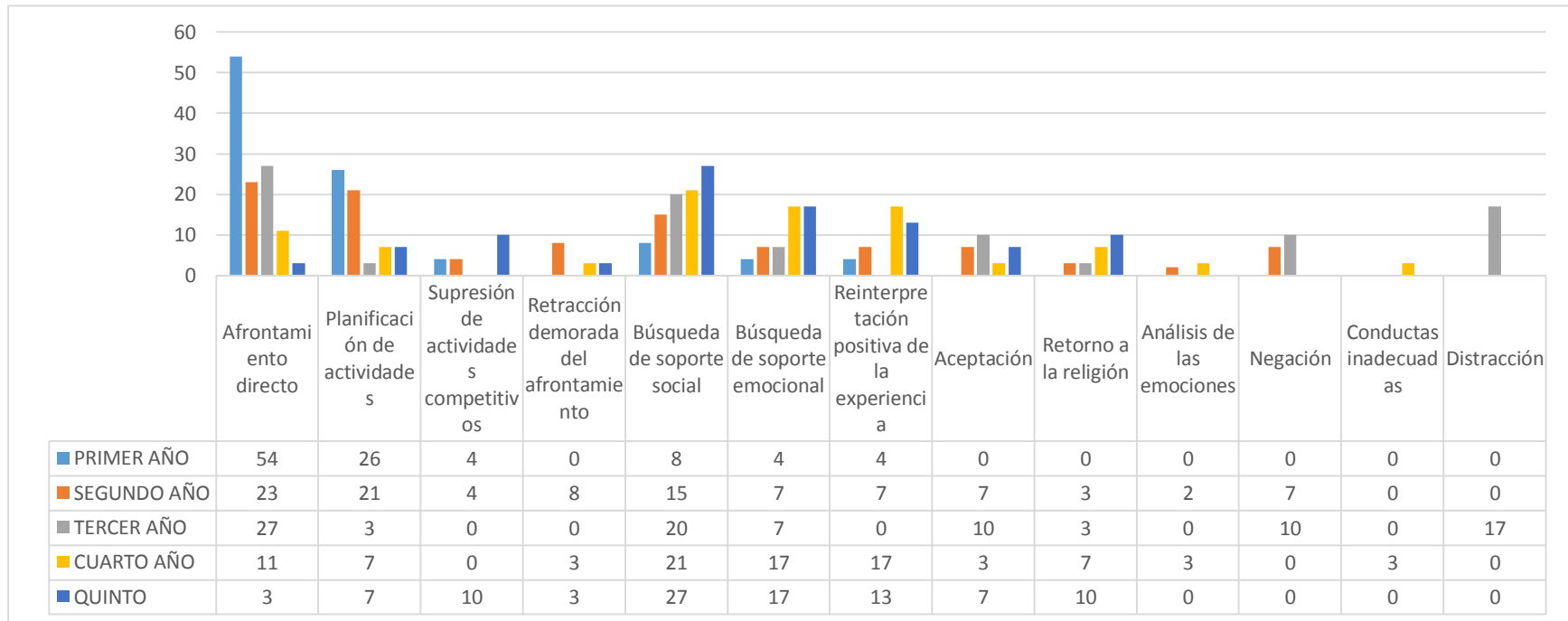
Fuente: Cuestionario de modo de afrontamiento al estrés (Carver).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACIÓN: En la tabla N° 04, observamos que los estudiantes de la facultad de psicología del primer año usan el modo I, el 54 % (27 estudiantes); es decir usan el modo de afrontamiento directo de la experiencia. En segundo lugar, el 26 % (13 estudiantes) usan el modo II; es decir, usan la planificación de actividades. En el segundo año, se presenta en un mayor porcentaje el modo I, de afrontamiento directo con un 23 % (12 estudiantes); del mismo modo usan el modo II, usan la planificación de actividades 21 % (11 estudiantes). Así también, en el tercer año, se usa en mayor porcentaje el modo I de afrontamiento directo con un 27 % (8 estudiantes) y el modo V, de la búsqueda de soporte social con un 20 % (6 estudiantes). En cuanto al cuarto año, se presenta en un mayor porcentaje el modo V, de la búsqueda de soporte social con un 21% (6 estudiantes) y en segundo lugar con un mismo porcentaje el modo VI y el modo VII, la búsqueda de soporte emocional y la reinterpretación positiva de la experiencia con un 17 % (5 estudiantes). En cuanto al quinto año, se presenta en un mayor porcentaje el modo V, de la búsqueda de soporte social con un 27 % (8 estudiantes) y el modo VI, de la búsqueda de soporte emocional con 17% (5 estudiantes).

ANALISIS: En los estudiantes de psicología de acuerdo a la evaluación, predomina el modo directo de afrontamiento al estrés, esto quiere decir que este porcentaje de estudiantes del primer año a quinto año de estudios, tienden a afrontar el problema en sí, sin utilizar mecanismos de escape.

FIGURA N° 04: MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015



Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (Carver).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACIÓN: Así mismo en la tabla de la figura N° 03, podemos observar que es el modo I la que se usa en un mayor nivel en el primer, segundo y tercero año de la facultad de psicología, a diferencia de cuarto y quinto año que usan el modo VI de búsqueda de soporte social en mayor porcentaje.

TABLA N° 05: MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015

MODOS	AÑO DE ESTUDIOS											
	PRIMER AÑO		SEGUNDO AÑO		TERCER AÑO		CUARTO AÑO		QUINTO AÑO		TOTAL	
	f =	%	f =	%	f =	%	f =	%	f =	%	f =	%
Afrontamiento directo	20	27	9	12	3	5	4	8	15	44	51	19
Planificación de actividades	2	3	11	14	4	7	9	20	7	21	33	12
Supresión de actividades competitivos	3	5	9	12	2	3	2	4	0	0	16	6
Retracción demorada del afrontamiento	5	8	4	5	7	13	1	2	0	0	17	6
Búsqueda de soporte social	7	11	6	8	6	11	7	15	3	9	29	10
Búsqueda de soporte emocional	5	8	11	14	7	13	8	17	0	0	31	11
Reinterpretación positiva de la experiencia	0	0	8	10	10	18	6	13	2	6	26	10
Aceptación	7	11	5	6	9	16	2	4	0	0	23	8
Retorno a la religión	11	17	3	4	4	7	3	6	3	9	24	9
Análisis de las emociones	0	0	3	4	0	0	1	2	3	9	7	2
Negación	3	5	2	4	1	2	1	2	1	2	8	3
Conductas inadecuadas	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	2	1
Distracción	0	0	3	5	3	5	1	2	0	0	7	3
Total Estudiantes	63	100	78	100	54	100	45	100	34	100	274	100

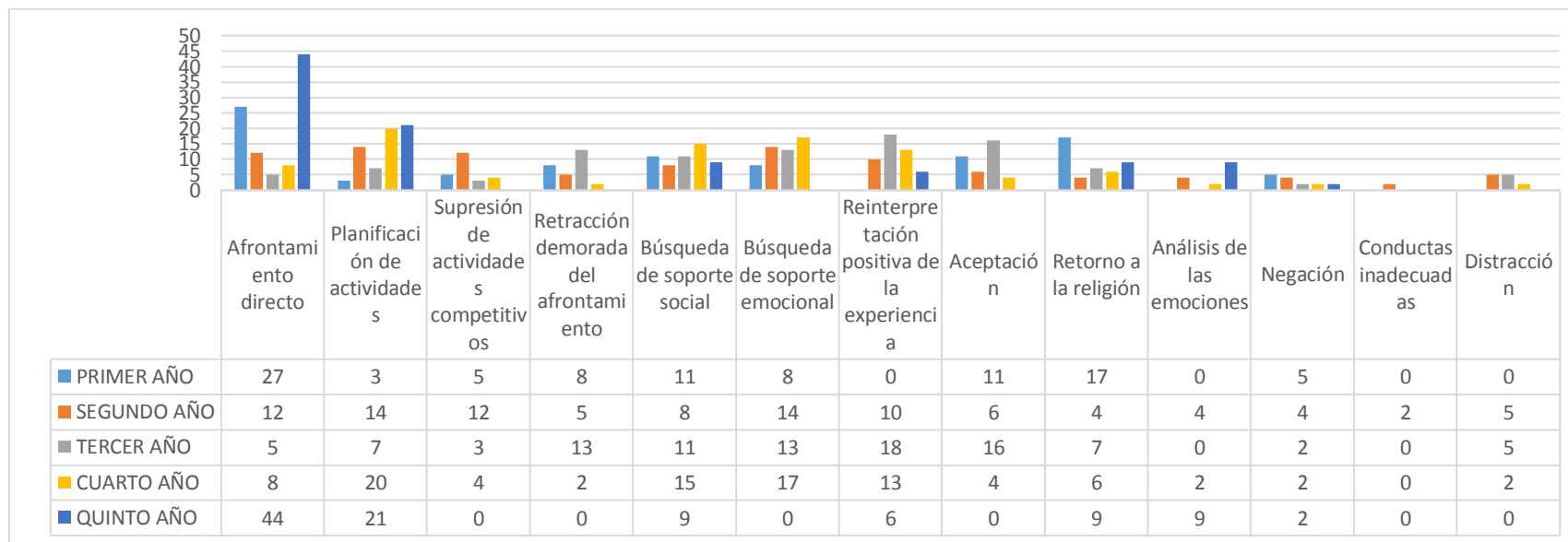
Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (Carver).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACION: En la tabla N° 05, los modos de afrontamiento al estrés de los 284 estudiantes evaluados de la Facultad de Ciencias Contables y Financieras de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de la ciudad Huánuco que colaboraron en el estudio; se observa que en el primer año se usa el modo I, del afrontamiento directo con un 27 % (20 estudiantes) y en segundo lugar el modo IX de retorno a la religión con un 17 % (11 estudiantes). En el segundo año, se presenta en primer lugar el modo VI de la búsqueda de soporte emocional con un 14 % (11 estudiantes); en segundo lugar, con un mismo porcentaje el modo II, de planificación de actividades y el modo III, supresión de actividades competitivas con un porcentaje del 12 % (9 estudiantes). En el tercer año se evidencia con un mayor porcentaje el modo VII de la reinterpretación positiva de la experiencia con un 18 % (10 estudiantes) y en segundo lugar el modo VIII de aceptación con un 16 % (9 estudiantes). En el cuarto año se presenta con un mayor porcentaje del 20 % (9 estudiantes) el modo de planificación de actividades; en segundo lugar, el modo VI de la búsqueda de soporte emocional con un 17 % (8 estudiantes). En el quinto año se evidencia con un mayor porcentaje en primer lugar el modo I, del afrontamiento directo con un 44 % (15 estudiantes); en segundo lugar, el modo II, de la planificación de las actividades con un 21% (7 estudiantes).

ANALISIS: Los modos de afrontamiento que predominan en los estudiantes es la de afrontamiento directo, es decir que, estos afrontan la situación sin postergarla. Así también la planificación de actividades y la reinterpretación positiva de la experiencia, son las que más resaltan en dicha facultad.

FIGURA N° 05: MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015



Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (Carver).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACION: Así mismo en la figura N° 05, podemos observar que es el modo I, de afrontamiento directo la que se usa con mayor frecuencia el primero y quinto año (44 %). Así también, se observa que el segundo y cuarto año usan el modo II; de planificación de actividades en un mayor porcentaje (21 %). Entre tanto que el tercer año de la facultad de ciencias contables y financieras usan el modo VII de la reinterpretación positiva de la experiencia (18 %).

TABLA N° 06: ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES SEGÚN EDADES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015

FACTORES	ESTUDIANTES DE AMBAS FACULTADES SEGÚN EDADES									
	17- 20		21 – 23		24 – 26		27 a Mas		total	
	f =	%	f=	%	f=	%	f=	%	f=	%
Preocupación	11	7	21	14	12	14	4	5	48	10
Fisiológica	45	30	42	28	16	19	21	26	124	28
Situacional	88	59	72	43	52	63	54	68	266	57
Evitación	4	3	17	11	3	4	1	1	25	5
Total Estudiantes	148	99	152	96	83	100	80	100	463	100

Fuente: Cuestionario de ansiedad ante los exámenes (L. Valero, 1997).

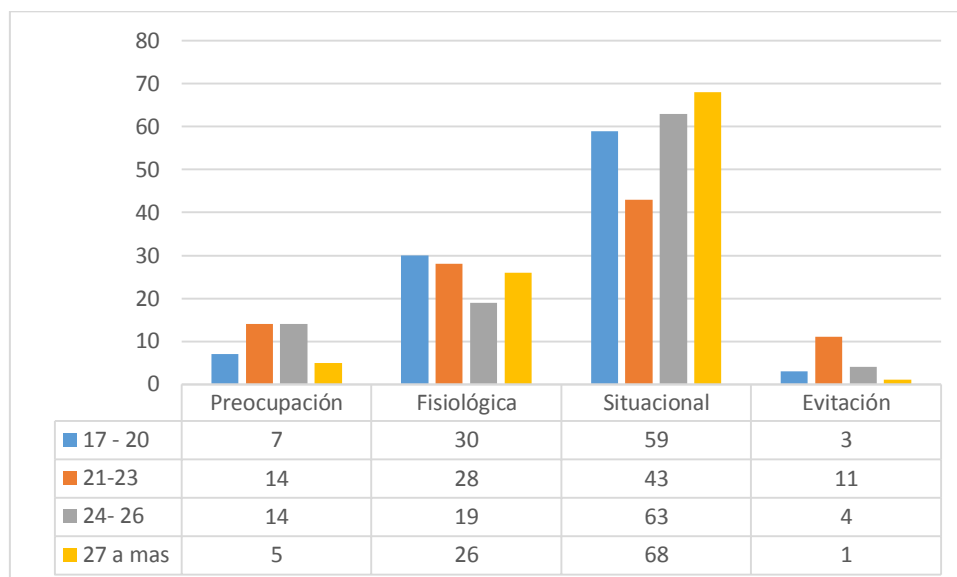
Elaboración: Propia.

INTERPRETACION: Se observa que en la tabla N° 06, en el grupo de edades de 17 años a 20 años de edad es el factor de situacional la que predomina con un porcentaje de 59% (88 estudiantes) y en segundo lugar se encuentra el factor fisiológico con un 30 % (45 estudiantes); es el factor de evitación la que es usado en menor porcentaje con tan solo un 3 % (4 estudiantes). Así también entre el grupo de edades de 21 años a 23 años de edad, destaca el factor de situaciones con un 43% (72 estudiantes); en segundo lugar, se encuentra el factor fisiológico con un porcentaje de 28% (42 estudiantes) y es el factor de evitación la que también se maneja con tan solo un porcentaje de 11 % (17 estudiantes). Entre el grupo de edades de 24 años a 26 años de edad, predomina el factor de situaciones con un 63 % (52 estudiantes); en segundo lugar, el factor fisiológico con un 19 % (16 estudiantes). Así mismo es factor evitación con tan solo un 4 % (3 estudiantes).

Finalmente, entre el grupo de edades de 27 años a más edad; encontramos que es el factor de situaciones la que predomina con un 68% (54 estudiantes); en segundo lugar, es el factor fisiológico con un 26 % (estudiantes), y es el factor evitación la que se usa en menor porcentaje con un 1 % (1 estudiante).

ANALISIS: El factor que predomina en todas las edades con alto porcentaje es factor de situaciones.

FIGURA N° 06: ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES SEGÚN EDADES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015



Fuente: Cuestionario de ansiedad ante los exámenes (L. Valero, 1997).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACIÓN: En la tabla N° 06, es el factor situacional es el que predomina en todas las edades con altos porcentajes en las dos facultades.

TABLA N° 07: MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN EDADES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015

MODOS	ESTUDIANTES DE AMBAS FACULTADES SEGÚN EDADES									
	17 – 20		21 - 23		24 - 26		27 a Mas		TOTAL	
	f=	%	f=	%	f=	%	f=	%	f=	%
Afrontamiento directo	24	16	33	22	13	16	18	23	88	19
Planificación de actividades	47	32	41	27	9	11	11	14	108	23
Supresión de actividades competitivos	22	15	17	11	23	28	8	10	70	16
Retracción demorada del afrontamiento	9	6	18	12	11	13	9	11	47	10
Búsqueda de soporte social	16	11	15	10	4	5	4	5	39	8
Búsqueda de soporte emocional	11	7	7	5	4	5	21	27	43	9
Reinterpretación positiva de la experiencia	14	9	11	7	17	20	7	9	49	12
Aceptación	1	1	3	2	2	2	0	0	6	1
Retorno a la religión	2	1	1	1	0	0	1	1	4	1
Análisis de las emociones	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0
Negación	0	0	4	3	0	0	0	0	4	1
Conductas inadecuadas	0	0	1	1	0	0	1	1	2	0
Distracción	1	1	1	1	0	0	0	0	2	0
TOTAL ESTUDIANTES	148	100	152	100	83	100	80	100	463	100

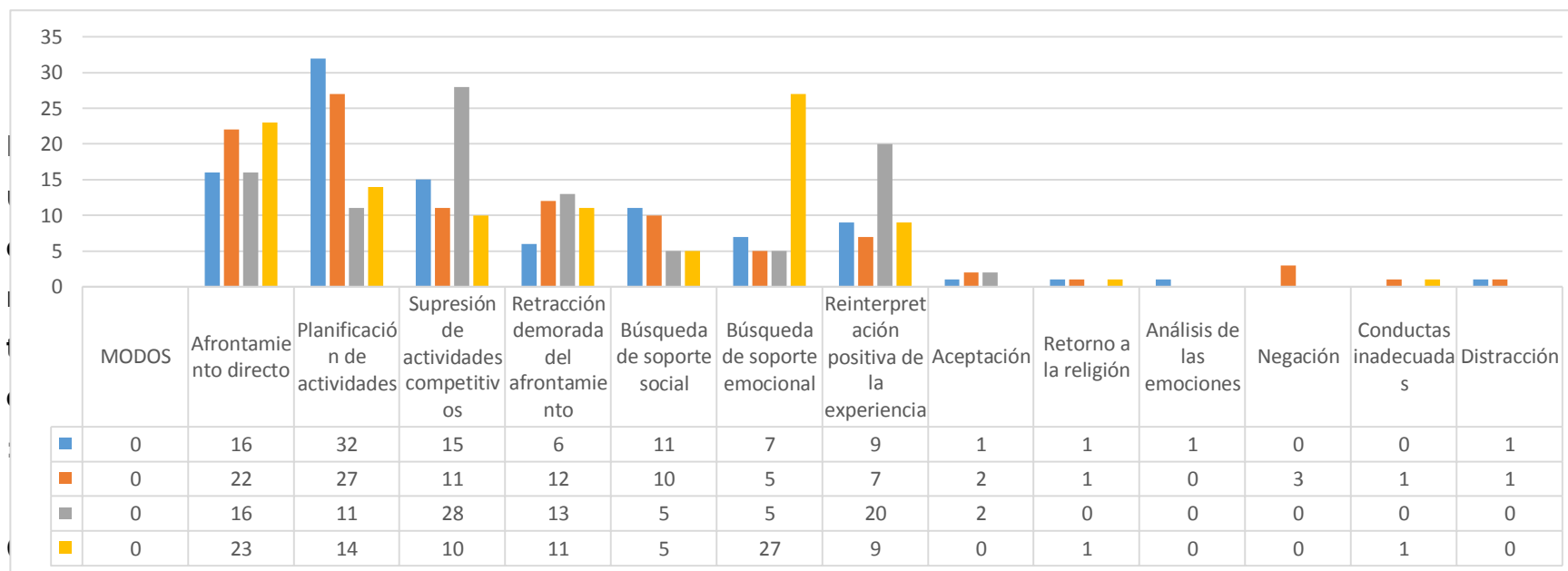
Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (Carver)

Elaboración: Propia.

INTERPRETACION: En la tabla N° 07, los modos de afrontamiento al estrés según edades de se observa que entre las edades de 17 años a 20 años de predomina el modo II, de la planificación de actividades con un porcentaje de 32 % (47 estudiantes) y en segundo lugar el modo I del afrontamiento directo con un 16 % (24 estudiantes); y, en menor porcentaje entre estas edades se encuentra el modo XI, de negación y el modo XII, de conductas inadecuadas con un 0%. Así también, en cuanto a las edades de 21 años a 23 años de edad, se observa que es el modo II, de planificación de actividades la que predomina con un 27 % (41 estudiantes) y el modo I, de afrontamiento directo con un porcentaje de 22 % (33 estudiantes). Así mismo, el modo X de análisis de emociones es la que no se utiliza en este grupo de edades con un 0 %. En cuanto a las edades de 24 años a 26 años de edad, se observa que es el modo III, supresión de actividades la que predomina con un porcentaje de 28 % (23 estudiantes) y el modo de reinterpretación positiva de la experiencia con un 20% (17 estudiantes); así también, es el modo I de afrontamiento directo la que se usa en tercer lugar con un porcentaje de 16 % (13 estudiantes); y los modos IX, de retorno a la religión; X, análisis de las emociones; el modo XI, de negación; el modo XII, de conductas inadecuadas y el modo XIII, de distracción, son las que no se utilizan en este grupo de edades. Finalmente, entre las edades de 27 años a mas, encontramos que es el modo VI, de búsqueda de soporte emocional la que predomina con un 27 (21 estudiantes) y en segundo lugar es el modo I, de afrontamiento directo con un porcentaje de 23 (18 estudiantes); entre tanto que los modos: VII, de aceptación; el modo X; X, análisis de las emociones; el modo XI, de negación y el modo XIII, de distracción, son las que no se utilizan en este grupo de edades.

ANÁLISIS: el modo que predomina en las edades de 17 a 27 en las dos facultades es de planificación de actividades, esta difiere en las edades 24 a 26 el modo que usan es supresión de actividades.

FIGURA N° 07: MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN EDADES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015



uestionario de modos de afrontamiento al estrés (Carver)

Elaboración: Propia.

INTERPRETACION: En la figura N° 07, el modo que predomina en las edades de 17 a 27 en las dos facultades es de planificación de actividades con altos porcentajes a diferencia de los demás modos, esta difiere en las edades 24 a 26 el modo que usan es suspensión de actividades (28%).

TABLA N° 08: ANSIEDAD FRENTE A LOS EXAMENES SEGÚN SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015

FACTORES	ESTUDIANTES DE AMBAS FACULTADES SEGÚN SEXO					
	F		M		TOTAL	
	f=	%	f=	%	f=	%
Preocupación	34	11	24	16	58	13
Fisiológica	79	25	33	22	112	24
Situacional	199	63	89	61	288	62
Evitación	4	1	1	1	5	1
Total Estudiantes	316	100	147	100	463	100

Fuente: Cuestionario de ansiedad ante los exámenes (L. Valero, 1997).

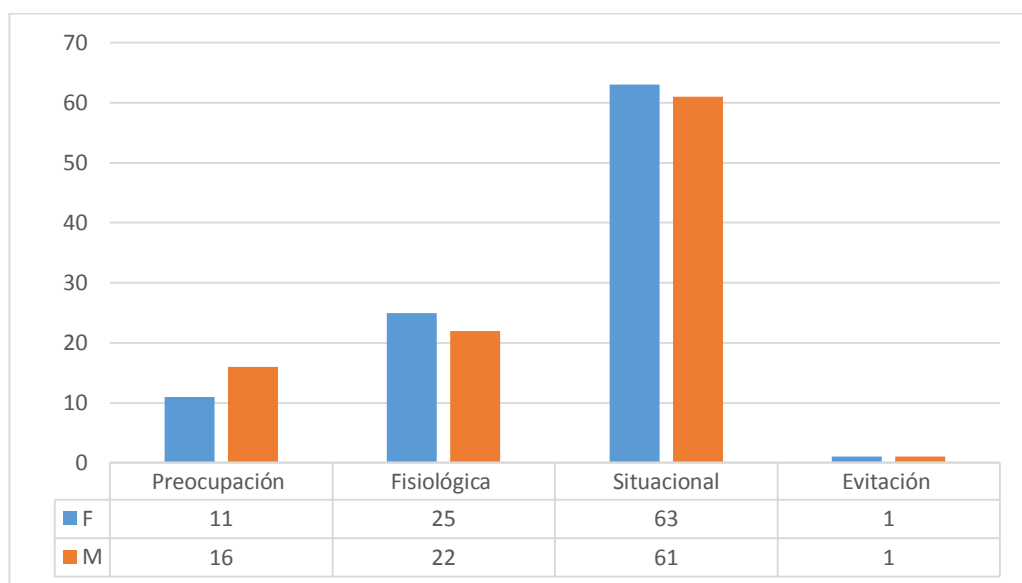
Elaboración: Propia.

INTERPRETACIÓN: En la tabla N° 08, se observa que, dentro del grupo de evaluados del sexo femenino es el factor de situaciones que es la que destaca en primer lugar con un porcentaje del 63 % (199 estudiantes); en segundo lugar, es el factor fisiológico la que predomina con 25 % (79 estudiantes); en tercer lugar, es el factor de preocupación con un porcentaje de 11 % (34 estudiantes); y, es el factor evitación la que se usa en menor porcentaje con tan solo 1 % (4 estudiantes). Así también, observamos que dentro de los evaluados del grupo masculino predomina en primer lugar el factor de situaciones con un porcentaje del 61 % (89 estudiantes); en segundo lugar, destaca el factor fisiológico con un porcentaje de 22 % (33 estudiantes); en tercer lugar, es el factor de preocupación con un 16 % (24 estudiantes); y, por último, con un mínimo porcentaje es el factor evitación con un solo un

porcentaje del 1 % (1 estudiante). De los datos obtenidos observamos que estos hacen el 100 % de los participantes.

ANÁLISIS: En ambos sexos el mayor porcentaje se encuentra en el factor situacional con altos porcentajes.

FIGURA N° 08: ANSIEDAD FRENTE A LOS EXAMENES SEGÚN SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015



Fuente: Cuestionario de ansiedad ante los exámenes (L. Valero, 1997).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACION: en la tabla N° 08, podemos observar que es el factor situacional la que predomina en ambos sexos de toda la población de muestra de ambas facultades en un (60%).

TABLA N° 09: MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015

F U e r t e : C U e S t i	ESTUDIANTES DE AMBAS FACULTADES SEGÚN SEXO							
	MODOS		F		M		Total	
	f=	%	f=	%	f=	%		
	Afrontamiento Directo	90	28	52	35	142	31	
	Planificación De Actividades	50	16	26	8	76	16	
	Supresión De Actividades Competitivos	29	10	15	10	44	9	
	Retracción Demorada Del Afrontamiento	14	4	3	2	17	5	
	Búsqueda De Soporte Social	41	13	13	9	54	12	
	Búsqueda De Soporte Emocional	16	5	10	7	26	6	
	Reinterpretación Positiva De la Experiencia	17	6	6	4	23	5	
	Aceptación	11	3	1	1	12	2	
	Retorno A La Religión	11	3	4	3	15	3	
	Análisis De Las Emociones	10	3	7	5	17	4	
	Negación	2	1	5	3	7	1	
	Conductas Inadecuadas	11	3	3	2	14	3	
	Distracción	14	4	2	1	16	3	
	Total Estudiantes	316	99	147	90	463	100	

onario de modos de afrontamiento al estrés (Carver)

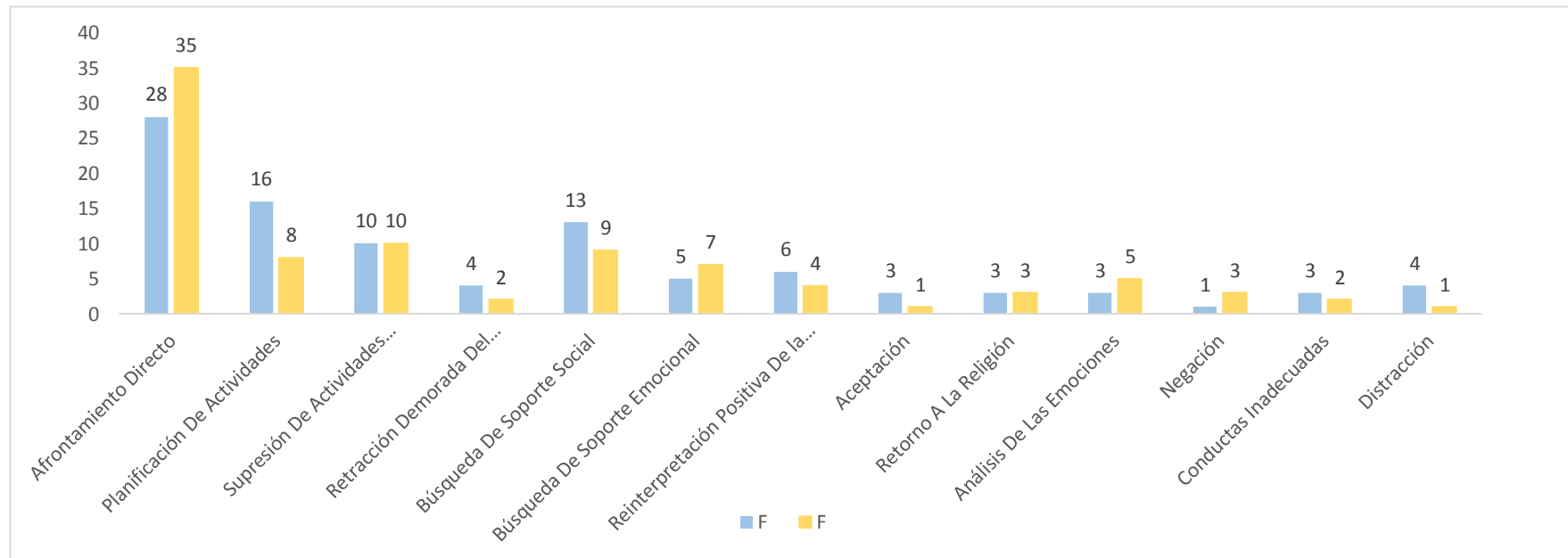
Elaboración: Propia.

INTERPRETACIÓN: En la tabla N° 09, se observa que es el modo I de afrontamiento directo la que predomina en primer lugar entre el sexo femenino con un 28 % (90 estudiantes) y en segundo lugar destaca el modo II de planificación de actividades con un porcentaje 16 % (50 estudiantes). Así mismo, observamos que son los modos XI, de negación; la que menos se usa dentro del grupo del sexo femenino con tan solo 1% (1 estudiante). Así también, observamos que dentro del grupo del sexo masculino es el modo I, de afrontamiento directo es el que destaca en primer lugar con un porcentaje del 35% (52 estudiantes); en segundo lugar observamos que es modo III, de

supresión de actividades competitivas la que destaca con un porcentaje del 10 % (15 estudiantes); así también, denotamos que son los modos VIII, de aceptación y el modo XIII, de distracción son las menos usadas entre los participantes del sexo masculino con un porcentaje de tan solo 1 % (1 estudiante). Es así que observamos que estos datos hacen el 100 % de los evaluados.

ANALISIS: El modo que predomina en ambos sexos es afrontamiento directo con altos porcentajes.

FIGURA N° 09: MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA Y DE LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015



e

cionario de modos de afrontamiento al estrés (Carver).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACIÓN: En la figura N° 09, se observa un porcentaje de (28%) en el sexo femenino y (35%) en el sexo masculino.

4.2. RESULTADOS COMPARATIVOS DE ACUERDO A LOS OBJETIVOS

TABLA N° 10: FACTOR DE ANSIEDAD FRENTE AL EXAMEN QUE PREDOMINA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015

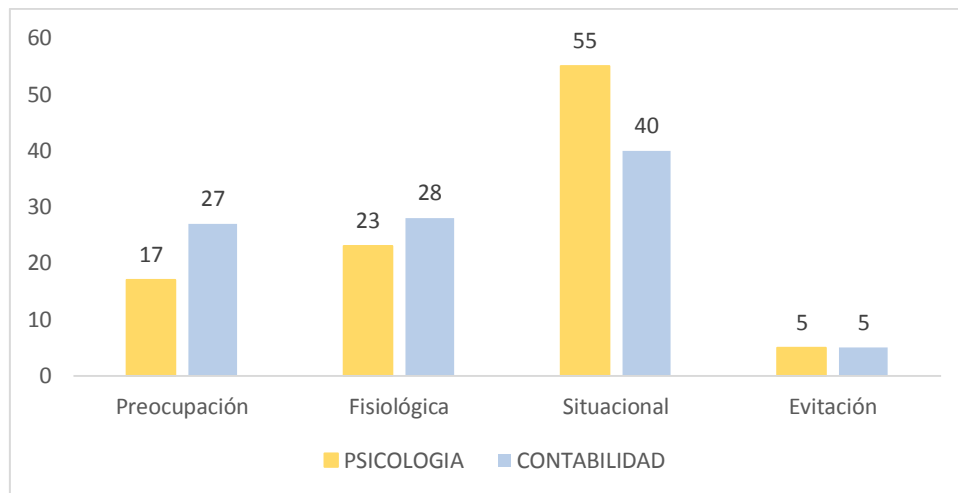
FACTORES	PSICOLOGIA		CONTABILIDAD	
	f=	%	f=	%
Preocupación	32	17	73	27
Fisiológica	43	23	76	28
Situacional	104	55	110	40
Evitación	10	5	15	5
TOTAL ESTUDIANTES	189	100	274	100

Fuente: Cuestionario de ansiedad ante los exámenes (L. Valero, 1997).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACION: en la tabla N° 10, podemos observar que es el “factor situacional” la que predomina en ambas facultades; en la facultad de psicología (55%) y en la facultad de ciencias contables y financieras (40 %).

GRAFICO N° 10: FACTOR DE ANSIEDAD FRENTE AL EXAMEN QUE PREDOMINA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015



Fuente: Cuestionario de ansiedad frente a los exámenes (L. Valero, 1997).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACION: En el grafico N° 10 observamos que no existen diferencias en cuanto a la predominancia del factor ya que en ambas facultades es el “factor de situaciones” que prevalece.

TABLA N° 11: MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS QUE PREDOMINA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015

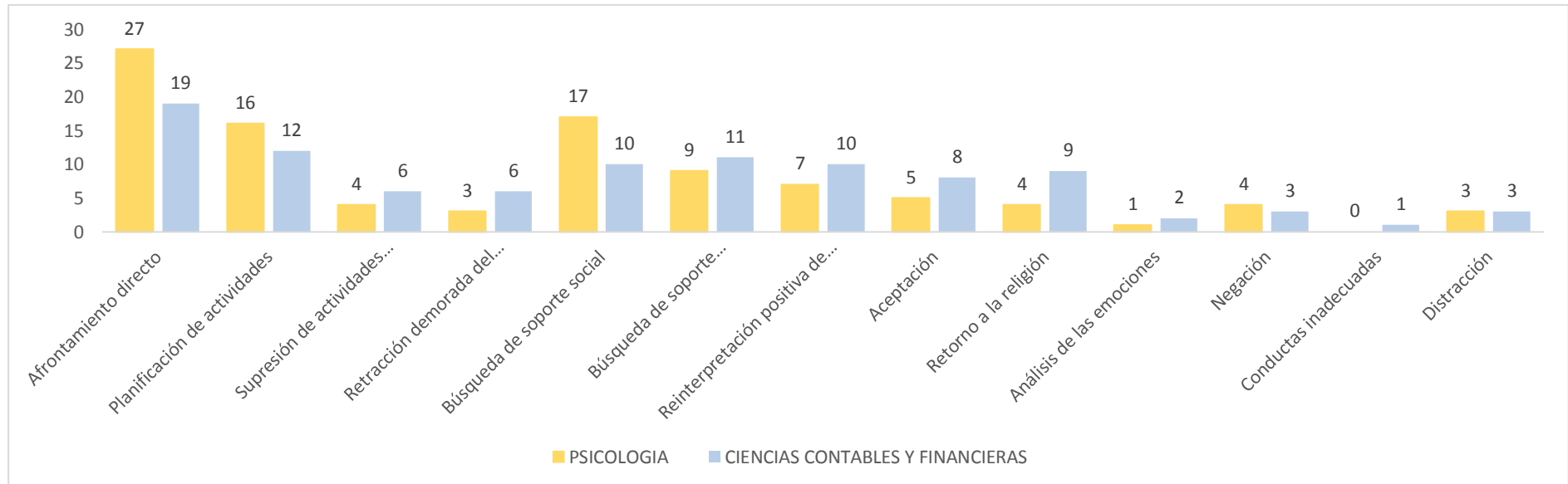
MODOS	PSICOLOGIA		CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS	
	f=	%	f=	%
Afrontamiento directo	51	27	51	19
Planificación de actividades	29	16	33	12
Supresión de actividades competitivos	7	4	16	6
Retracción demorada del afrontamiento	6	3	17	6
Búsqueda de soporte social	32	17	29	10
Búsqueda de soporte emocional	17	9	31	11
Reinterpretación positiva de la experiencia	14	7	26	10
Aceptación	9	5	23	8
Retorno a la religión	8	4	24	9
Análisis de las emociones	2	1	7	2
Negación	7	4	8	3
Conductas inadecuadas	1	0	2	1
Distracción	6	3	7	3
Total Estudiantes	189	100	274	100

Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (Carver).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACIÓN: En la tabla N° 11, se observa que es el “modo de afrontamiento directo” que predomina en la facultad de psicología (27%) y en la facultad de ciencias contables y financieras (19%).

GRAFICO N° 11: MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS QUE PREDOMINA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015



Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (Carver).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACIÓN: En la tabla N° 11, se observa que es el “modo de afrontamiento directo” que predomina en ambas facultades.

TABLA N° 12: FACTOR DE ANSIEDAD FRENTE A LOS EXAMENES QUE PREDOMINA SEGÚN EDADES EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015

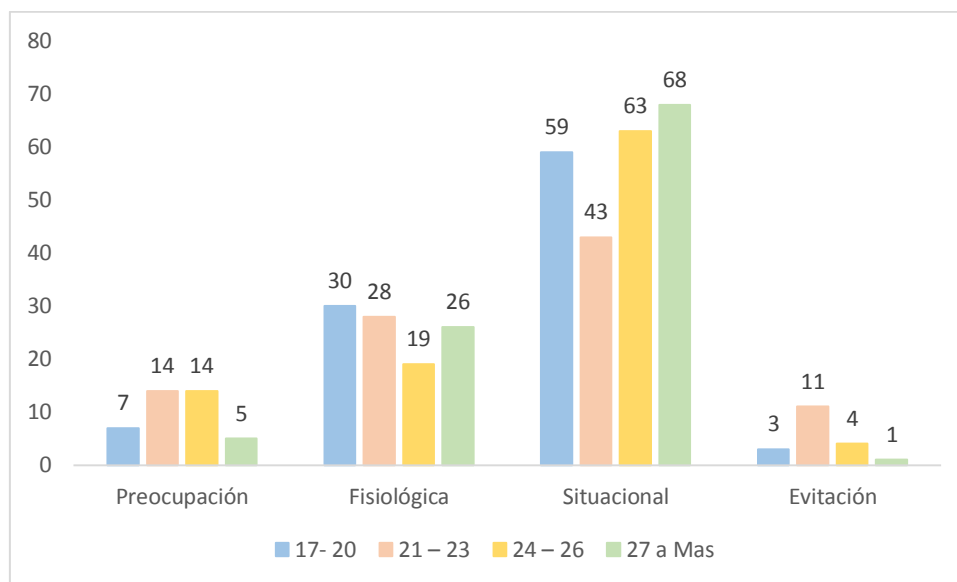
ESTUDIANTES DE AMBAS FACULTADES SEGÚN EDADES				
FACTORES	17- 20	21 – 23	24 – 26	27 a Mas
	%	%	%	%
Preocupación	7	14	14	5
Fisiológica	30	28	19	26
Situacional	59	43	63	68
Evitación	3	11	4	1
Total Estudiantes	99	96	100	100

Fuente: Cuestionario de ansiedad ante los exámenes (L. Valero, 1997).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACIÓN: En la tabla N° 12, se observa que, en los resultados obtenidos según las edades es “factor de situaciones” la que predomina en ambas facultades.

GRAFICO N° 12: FACTOR DE ANSIEDAD FRENTE A LOS EXAMENES QUE PREDOMINA SEGÚN EDADES EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015



Fuente: Cuestionario de ansiedad ante los exámenes (L. Valero, 1997).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACIÓN: En la figura N° 12, se observa que, en los resultados obtenidos según las edades es “factor de situaciones” la que predomina en ambas facultades.

TABLA N° 13: IDENTIFICAR LOS MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS QUE PREDOMINA SEGÚN LAS EDADES EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015

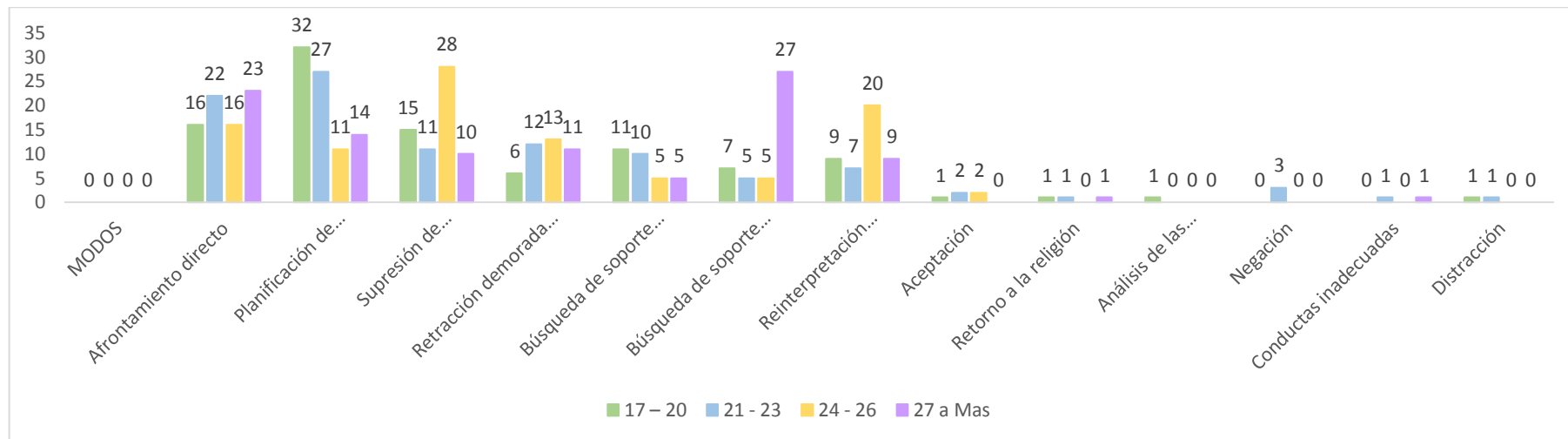
MODOS	ESTUDIANTES DE AMBAS FACULTADES SEGÚN EDADES				
	17 – 20	21 - 23	24 - 26	27 a Mas	TOTAL
	%	%	%	%	%
Afrontamiento directo	16	22	16	23	19
Planificación de actividades	32	27	11	14	23
Supresión de actividades competitivos	15	11	28	10	16
Retracción demorada del afrontamiento	6	12	13	11	10
Búsqueda de soporte social	11	10	5	5	8
Búsqueda de soporte emocional	7	5	5	27	9
Reinterpretación positiva de la experiencia	9	7	20	9	12
Aceptación	1	2	2	0	1
Retorno a la religión	1	1	0	1	1
Análisis de las emociones	1	0	0	0	0
Negación	0	3	0	0	1
Conductas inadecuadas	0	1	0	1	0
Distracción	1	1	0	0	0
TOTAL ESTUDIANTES	100	100	100	100	100

Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (Carver)

Elaboración: Propia.

INTERPRETACIÓN: En la tabla N° 13, de acuerdo al grupo de edades encontramos que es el “modo de planificación de actividades” la que predomina en las edades de 17 a 20 años de edad en ambas facultades (32 %); al igual que en el grupo de 21 a 23 años de edad (27 %). En cuanto a las edades de 24 a 26 años de edad es el “modo de supresión de actividades competitivas” la que predomina (28%). Así en el grupo de 27 años a más edades, encontramos que es el “modo de búsqueda de soporte emocional” la que predomina (27 %).

GRAFICO N° 13: IDENTIFICAR LOS MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS QUE PREDOMINA SEGÚN LAS EDADES EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015



Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (Carver)

Elaboración: Propia.

INTERPRETACIÓN: En la figura N° 13, observamos que es el “modo de planificación de actividades” la que predomina en las edades de 17 a 23 años de edad. En las edades de 24 a 26 años observamos que es el “modo de supresión de actividades competitivas” y finalmente en las edades de 27 años a más, encontramos que es el “modo de búsqueda de soporte emocional” la que predomina.

TABLA N° 14: IDENTIFICAR EL FACTOR DE ANSIEDAD FRENTE AL EXAMEN QUE PREDOMINA SEGÚN SEXO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015

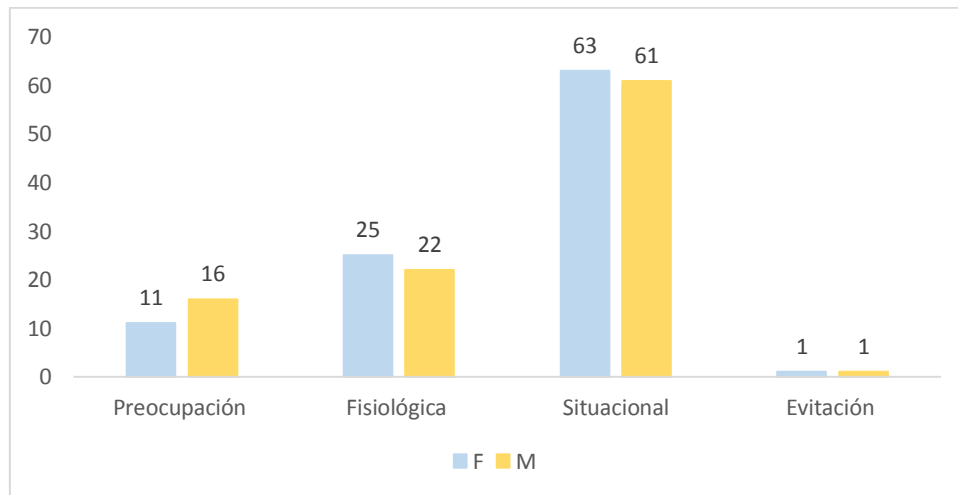
FACTORES	ESTUDIANTES DE AMBAS FACULTADES SEGÚN SEXO		
	F	M	TOTAL
	%	%	%
Preocupación	11	16	13
Fisiológica	25	22	24
Situacional	63	61	62
Evitación	1	1	1
Total Estudiantes	100	100	100

Fuente: Cuestionario de ansiedad ante los exámenes (L. Valero, 1997).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACION: en la tabla N° 14, podemos observar que es el “factor de situaciones” la que predomina en ambos sexos de toda la población de muestra de ambas facultades; el sexo femenino (63%), entre tanto que el masculino (61%).

GRAFICO N° 15: IDENTIFICAR EL FACTOR DE ANSIEDAD FRENTE AL EXAMEN QUE PREDOMINA SEGÚN SEXO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015



Fuente: Cuestionario de ansiedad ante los exámenes (L. Valero, 1997).

Elaboración: Propia.

INTERPRETACION: en la figura N° 14, observamos que es el “factor de situaciones” la que predomina en ambos sexos en las dos facultades.

TABLA N° 15: IDENTIFICAR LOS MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS QUE PREDOMINA SEGÚN EL SEXO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015

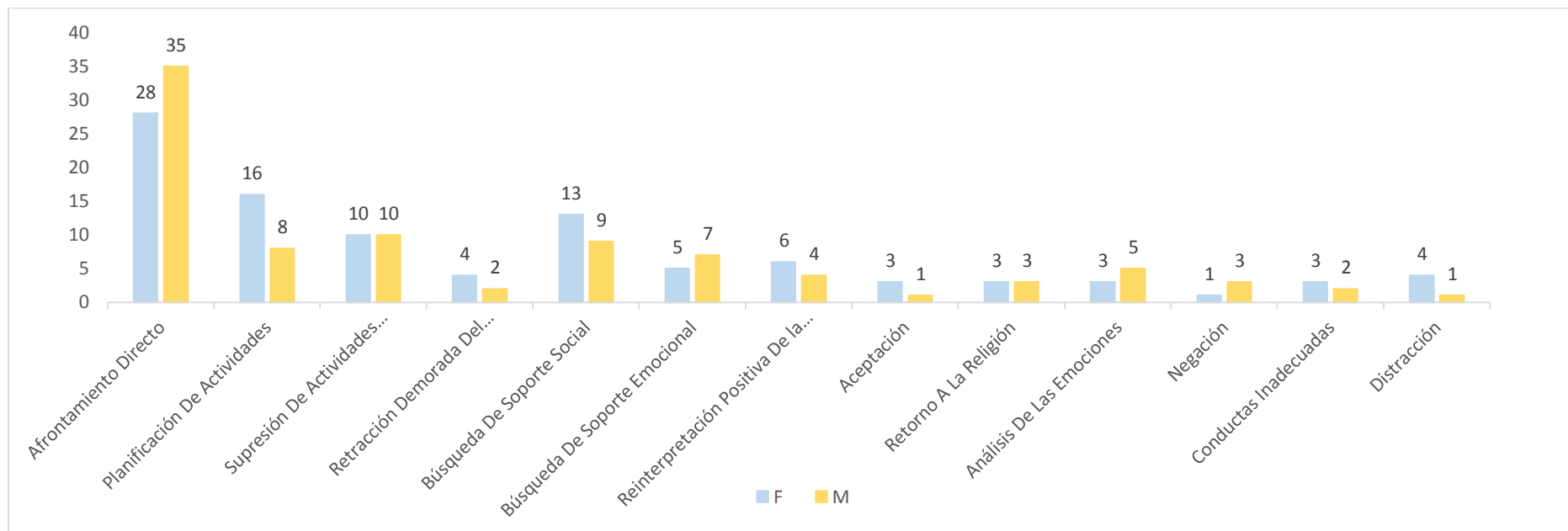
MODOS	ESTUDIANTES DE AMBAS FACULTADES SEGÚN SEXO		
	F	M	Total
	%	%	%
Afrontamiento Directo	28	35	31
Planificación De Actividades	16	8	16
Supresión De Actividades Competitivos	10	10	9
Retracción Demorada Del Afrontamiento	4	2	5
Búsqueda De Soporte Social	13	9	12
Búsqueda De Soporte Emocional	5	7	6
Reinterpretación Positiva De la Experiencia	6	4	5
Aceptación	3	1	2
Retorno A La Religión	3	3	3
Análisis De Las Emociones	3	5	4
Negación	1	3	1
Conductas Inadecuadas	3	2	3
Distracción	4	1	3
Total Estudiantes	99	90	100

Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (Carver)

Elaboración: Propia.

INTERPRETACIÓN: En la tabla N° 15, se observa que es el “modo de afrontamiento directo” la que predomina en primer lugar entre el sexo femenino con un 28 % y en el sexo masculino con un 35 %.

GRAFICO N° 15: IDENTIFICAR LOS MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS QUE PREDOMINA SEGÚN EL SEXO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN DE HUANUCO, 2015



Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (Carver)

Elaboración: Propia.

INTERPRETACIÓN: En la figura N° 15, se observa que es el “modo de afrontamiento directo” la que predomina en ambos sexos.

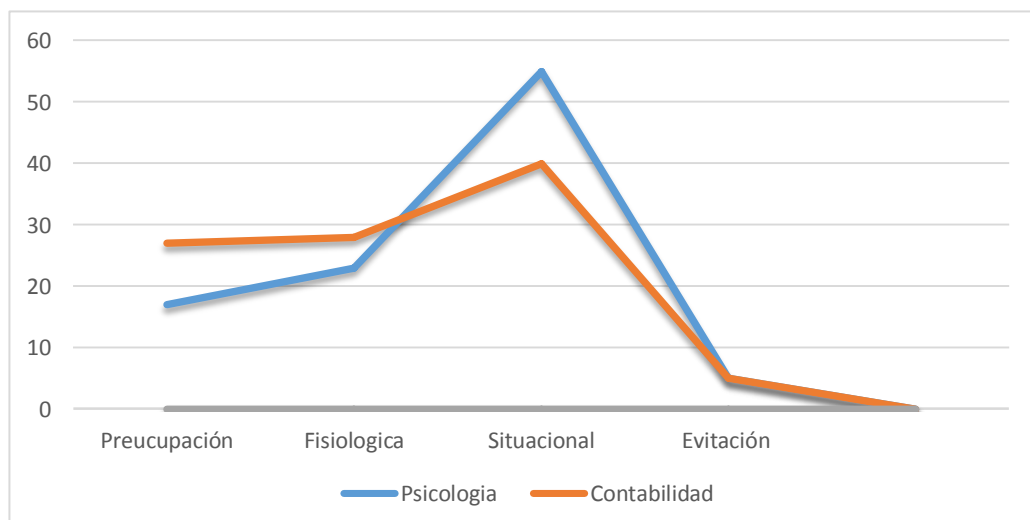
4.3.RESULTADOS DE LAS DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS

TABLA N° 16: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

Prueba T para medias de dos muestras emparejadas

	<i>Variable 1: Psic.</i>	<i>Variable 2: Cont.</i>
Media	25	25
Varianza	456	212.6666667
Observaciones	4	4
Coefficiente de correlación de Pearson	0.886292244	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	3	
Estadístico t	0	
P(T<=t) una cola	0.5	
Valor crítico de t (una cola)	2.353363435	
P(T<=t) dos colas	1	
Valor crítico de t (dos colas)	3.182446305	

GRAFICO N° 16: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.



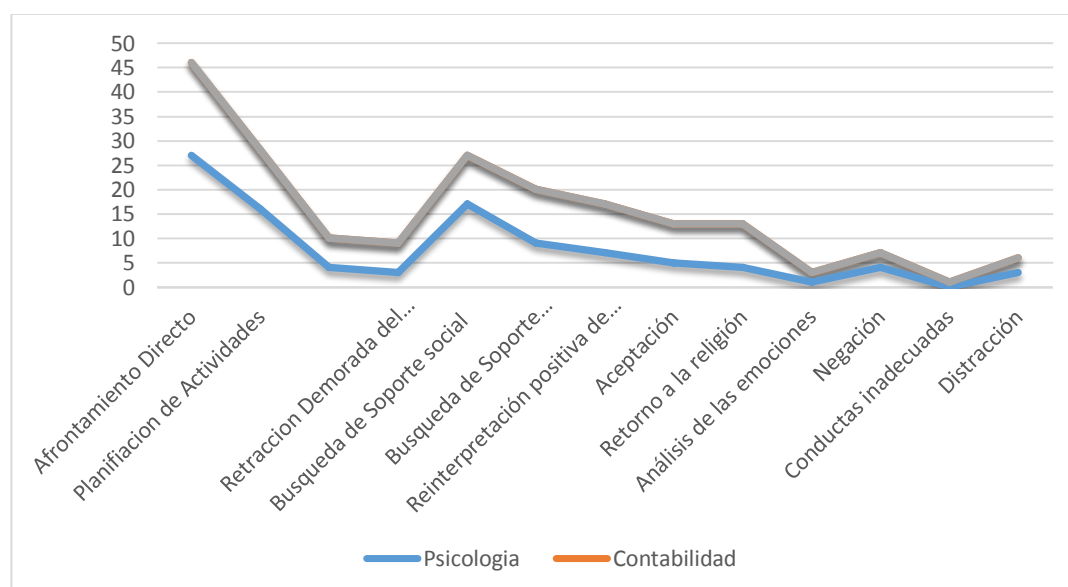
La media es de 25, no hay diferencia significativa entre las dos facultades, en la variable Ansiedad ante los Exámenes.

CUADRO N° 17: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS.

Prueba T para medias de dos muestras emparejadas

	Variable 1	Variable 2
Media	7.692307692	7.692307692
Varianza	60.56410256	24.73076923
Observaciones	13	13
Coefficiente de correlación de Pearson	0.895250649	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	12	
Estadístico t	0	
P(T<=t) una cola	0.5	
Valor crítico de t (una cola)	1.782287556	
P(T<=t) dos colas	1	
Valor crítico de t (dos colas)	2.17881283	

GRAFICO N° 17: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS.



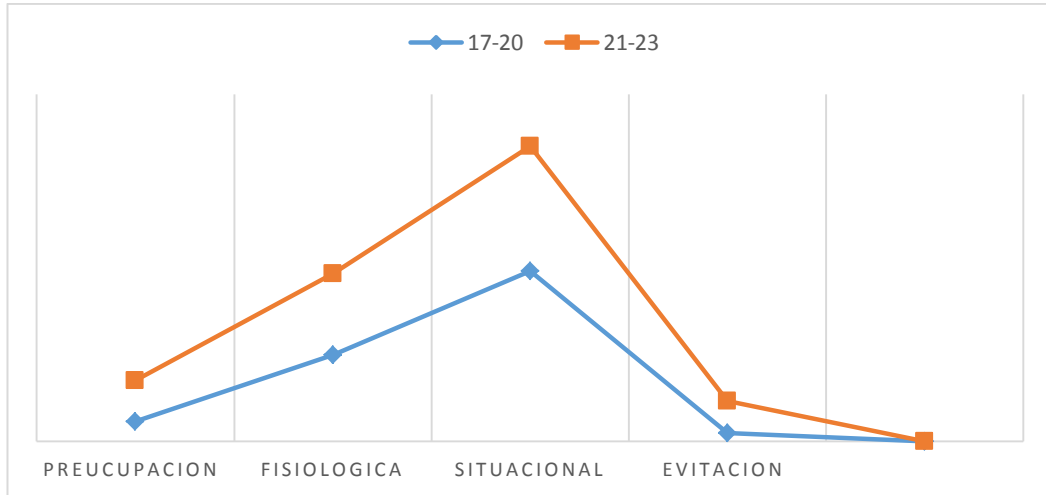
La media es de 7.7, no hay diferencia significativa entre las facultades en la variable Modos de Afrontamiento al Estrés.

CUADRO N° 18: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES DE LA VARIABLE DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES SEGÚN EDADES (17 -23 AÑOS).

Prueba T para medias de dos muestras emparejadas

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	24.75	24
	662.916666	215.33333
Varianza	7	3
Observaciones	4	4
Coefficiente de correlación de Pearson	0.99871154	8
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	3	
	0.13493086	
Estadístico t	6	
	0.45060537	
P(T<=t) una cola	1	
Valor crítico de t (una cola)	2.35336343	5
	0.90121074	
P(T<=t) dos colas	2	
Valor crítico de t (dos colas)	3.18244630	5

GRAFICO N° 18: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES DE LA VARIABLE DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES SEGÚN EDADES (17 -23 AÑOS).



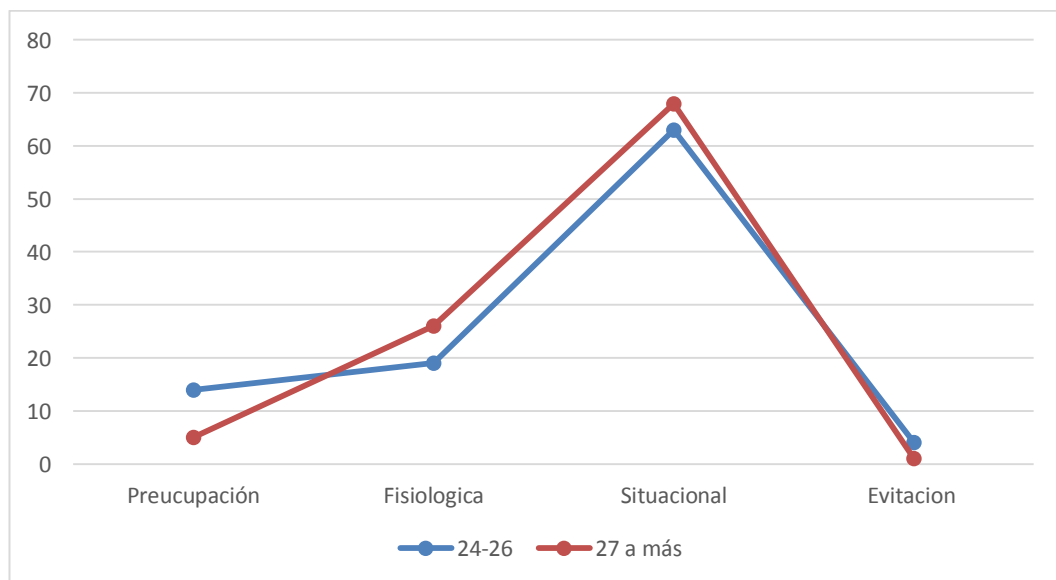
La media es 24.75 y 24, existe una diferencia mínima de ansiedad ante los exámenes según edades de 17-20 y 21-23 de los estudiantes de la facultad de Psicología y Contabilidad.

CUADRO N° 19: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES SEGÚN EDADES (24-27 AÑOS).

Prueba T para medias de dos muestras emparejadas

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	7.692307692	7.846153846
Varianza	85.56410256	72.30769231
Observaciones	13	13
Coefficiente de correlación de Pearson	0.932723992	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	12	
Estadístico t	-0.166186497	
P(T<=t) una cola	0.435388691	
Valor crítico de t (una cola)	1.782287556	
P(T<=t) dos colas	0.870777381	
Valor crítico de t (dos colas)	2.17881283	

GRAFICO N° 19: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES SEGÚN EDADES (24-27 AÑOS).



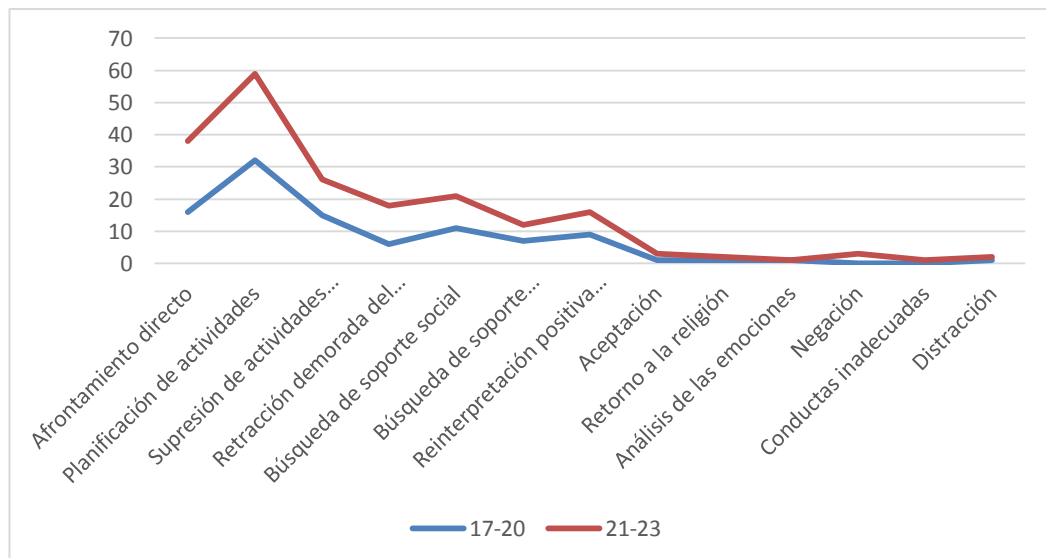
La media es 7.6 y de 7.8, No existe diferencia significativa en la variable Ansiedad ante los exámenes según edades de 24-26 y 27 a más de los estudiantes de la facultad de Psicología y Contabilidad.

CUADRO N° 20: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN EDADES (17-21 AÑOS).

Prueba T para medias de dos muestras emparejadas

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	7.692307692	7.84615385
Varianza	85.56410256	72.3076923
Observaciones	13	13
Coefficiente de correlación de Pearson	0.932723992	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	12	
Estadístico t	-0.166186497	
P(T<=t) una cola	0.435388691	
Valor crítico de t (una cola)	1.782287556	
P(T<=t) dos colas	0.870777381	
Valor crítico de t (dos colas)	2.17881283	

GRAFICO N° 20: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN EDADES (17-21 AÑOS).



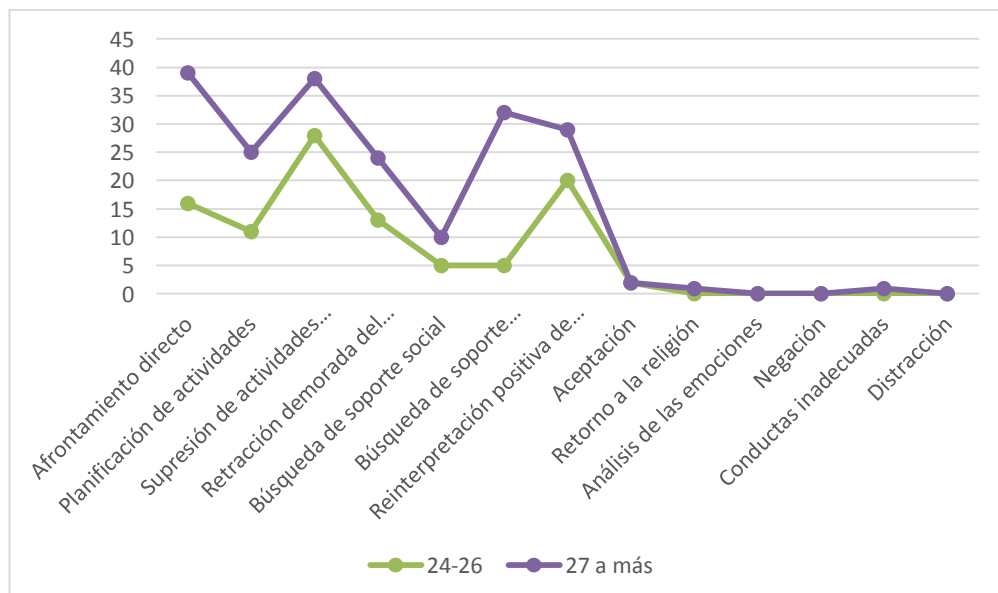
La media es 7.6 y de 7.8, no existe diferencia significativa en la variable de Modos de Afrontamiento al Estrés según edades de 17-20 y 21-23 de los estudiantes de la facultad de Psicología y Contabilidad.

CUADRO N° 21: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN EDADES (24-27 AÑOS).

Prueba T para medias de dos muestras emparejadas

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	7.692307692	7.769230769
Varianza	84.56410256	83.19230769
Observaciones	13	13
Coefficiente de correlación de Pearson	#N/A	
Diferencia hipotética de las medias		0
Grados de libertad		12
Estadístico t	-0.030429031	
P(T<=t) una cola	0.488112564	
Valor crítico de t (una cola)	1.782287556	
P(T<=t) dos colas	0.976225129	
Valor crítico de t (dos colas)	2.17881283	

GRAFICO N° 21: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN EDADES (24-27 AÑOS).



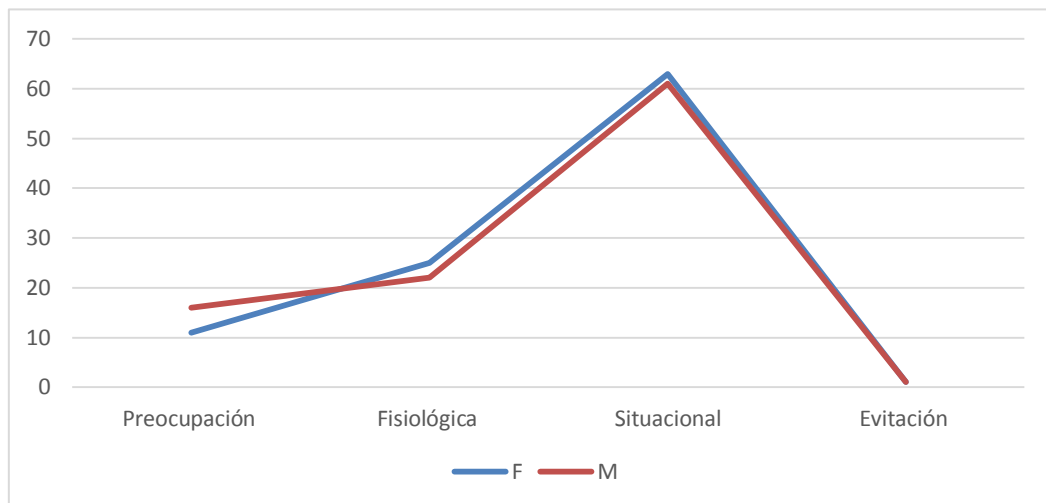
La media es 7.6 y de 7.7, No existe diferencia significativa en la variable Modos de Afrontamiento al Estrés según edades de 24-26 y 27 a más de los estudiantes de la facultad de Psicología y Contabilidad.

CUADRO N° 22: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES SEGÚN SEXO.

Prueba T para medias de dos muestras emparejadas

	Variable 1	Variable 2
Media	25	25
Varianza	738.6666667	654
Observaciones	4	4
Coefficiente de correlación de Pearson	0.992741017	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	3	
Estadístico t	0	
P(T<=t) una cola	0.5	
Valor crítico de t (una cola)	2.353363435	
P(T<=t) dos colas	1	
Valor crítico de t (dos colas)	3.182446305	

GRAFICO N° 22: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES SEGÚN SEXO.



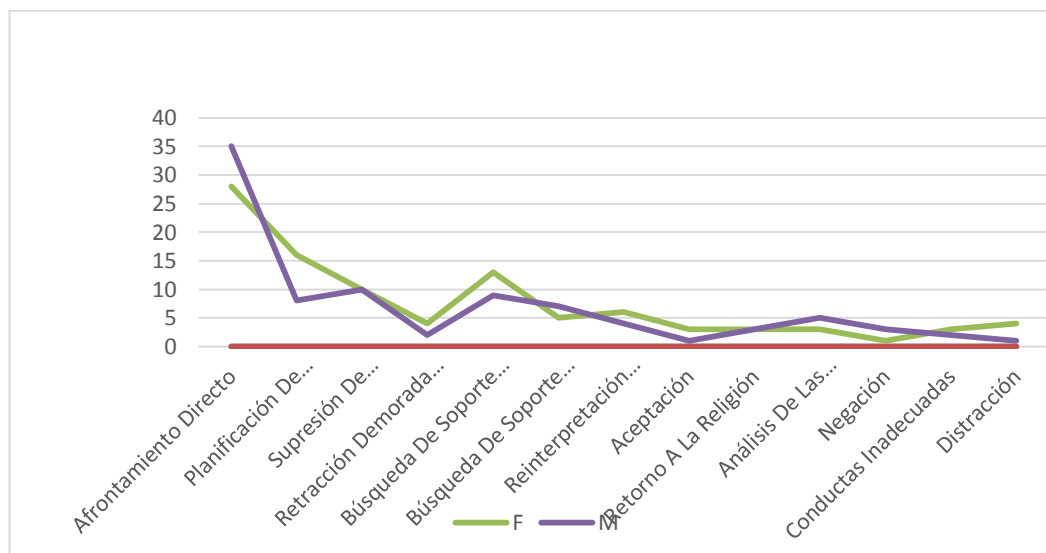
La media es 25, No existe diferencia significativa en la variable Ansiedad frente a los exámenes según sexo.

CUADRO N° 23: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE MODOS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN SEXO.

Prueba T para medias de dos muestras emparejadas

	Variable 1	Variable 2
Media	7.61538462	6.92307692
Varianza	57.0897436	80.4102564
Observaciones	13	13
Coefficiente de correlación de Pearson	0.91829225	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	12	
Estadístico t	0.69060711	
P(T<=t) una cola	0.25147614	
Valor crítico de t (una cola)	1.78228756	
P(T<=t) dos colas	0.50295228	
Valor crítico de t (dos colas)	2.17881283	

GRAFICO N° 23: RESULTADOS COMPARATIVOS SIGNIFICATIVOS ENTRE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LA FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS DE LA VARIABLE MODOS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN SEXO.



La media es 7.6 y de 6.9, existe una diferencia significativa en la variable Modos de Afrontamiento al Estrés según sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología y Contabilidad.

4.3. VERIFICACION DE HIPOTESIS

Verificándose las hipótesis, de acuerdo a los resultados obtenidos se acepta la hipótesis nula. Pues encontramos que no existen diferencias en las variables estudiadas: en la variable Ansiedad Frente a Exámenes en ambas facultades prevalece el “factor de situaciones”. En cuanto a la variable dos, de Modos de Afrontamiento al Estrés encontramos que es el “modo de afrontamiento directo el que prevalece en ambas muestras estudiadas”.

Es así que encontramos que existen similitudes en ambas facultades en cuanto a la predominancia del factor de ansiedad y en la forma de cómo afrontan el estrés.

Las variables, ansiedad ante los exámenes y modos de afrontamiento al estrés con la población de los alumnos de la facultad de psicología y de la facultad de ciencias contables y financieras; sienten ansiedad en mismo factor situacional, y el modo de afrontar el estrés es el afrontamiento directo.

4.3. DISCUSION DE RESULTADOS

Esta investigación tuvo como propósito identificar, describir y comparar la ansiedad frente a los exámenes y los modos de afrontamiento al estrés con los estudiantes de la facultad de psicología y ciencias contables y financieras de primero a quinto año de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán; para lo cual utilizamos un instrumento por cada variable. Se pretendió estudiar cuál es el factor de ansiedad frente a los exámenes que predomina; así también, se buscó encontrar el factor que predomina según las edades y según el sexo de los estudiantes y cuales son aquellos modos de afrontamiento al estrés que más utilizan o que predominan; como también, según sus edades y sexo, en ambas facultades.

Los resultados obtenidos nos muestra que en la variable de Ansiedad Frente a los Exámenes, el factor de ansiedad que predomina en las dos facultades es el “factor de situaciones”, esto quiere decir que sienten mayor ansiedad, al tener un examen oral, entrevista personal, en un examen escritos con preguntas abiertas, examen ante un

tribunal, examen de prueba física, examen práctico, examen ante un público, etc. Pues definitivamente este tipo de exámenes demanda mayor presión para los jóvenes que aún están en formación.

Así mismo, en los resultados encontrados en la muestra conformada de las edades de 17 a 27 años a más edades, el factor que predomina es el “factor de situaciones”. En cuanto a los resultados obtenidos según el sexo de ambas facultades dicho factor también es el predominante.

De acuerdo a los resultados encontrados en la variable de modos de afrontamiento al estrés que predomina en ambas facultades es el “modo de afrontamiento directo”, lo que muestra que estos alumnos hacen una identificación de las fuentes y la constatación de los efectos que tiene, así como el desarrollo de una estrategia de lucha para eliminar o reducir, en definitiva. Así mismo, buscan controlar el agente estresante, esto se debe a que posiblemente estos estudiantes por el mi afrontar el problema en sí de forma directa.

Teniendo en cuenta las edades de 17 a 27 años a más edades de la muestra de ambas facultades: el “modo de planificación de actividades competitivas” es la que prevalece en un mayor porcentaje; seguido del “modo de afrontamiento directo”.

De acuerdo al sexo de las muestras participantes de ambas facultades encontramos que el “modo de afrontamiento directo” es la que predomina en el sexo masculino y femenino.

Durante el desarrollo de esta investigación se presentaron limitaciones en un primer momento como la existencia de pocos trabajos bibliográficos que pudiesen enriquecer el estudio de las variables; como también, la escasez de trabajos de investigación en los que pudiesen apoyarse nuestra investigación.

Teniendo en cuenta otras investigaciones realizadas, así como de la Universidad Mayor de San Marcos de la ciudad de Lima, que hacen referencias a los siguientes resultados sobre la relación del nivel de ansiedad ante la evaluación de los estudiantes; y se determina que

existe más de la mitad de los evaluados cuenta entre sus características, con la predisposición a reaccionar con el estado de ansiedad y preocupación frente a situaciones de evaluación, ello en razón a que 90 y 69 de los estudiantes demostraron ansiedad media y alta respectivamente, en relación al nivel de ansiedad ante los exámenes de los estudiantes predomina en ellos un nivel medio de ansiedad (53.2%); esto quiere decir que los estudiantes tienen características con la predisposición a reaccionar con estados de ansiedad y preocupación a situaciones de evaluación, observándose esta característica en un nivel alto en el (40.8%) y solo (6.0%) presenta un nivel bajo. En general, se determina la predominancia de estos resultados en la muestra, sin embargo, la presencia de componentes de preocupación no debe pasar desapercibida.

Así mismo en los resultados obtenidos en la Universidad de León de España, observamos que las estrategias de afrontamiento más utilizadas afrontamiento activo ($M= 4,36$, $SD= 0,99$) y apoyo social y emocional ($M= 4,10$, $SD = 1,41$), seguidas por aceptación de las responsabilidades ($M = 3,94$, $SD = 1,18$) y planificación ($M= 3,82$, $SD = 1,24$) todas ellas son estrategias activas y adaptativas, las menos frecuentes son usos de sumancias y desconexión conductual, que podríamos englobarlas dentro del grupo de estrategias de afrontamiento desadaptativas.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. CONCLUSIONES

Luego de haber realizado el análisis de los resultados de la investigación en los estudiantes de las dos facultades de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán; la Facultad de Psicología y de la Facultad de Ciencias Contables y Financieras se llegó a las siguientes conclusiones:

Primero, que es el “factor de situaciones” el que predomina en la ansiedad frente a los exámenes, en lo que respecta a la Facultad de Psicología y en la facultad de ciencias contables y financieras. Es decir que, los estudiantes de primero a quinto año experimentan diversos niveles de ansiedad frente a situaciones evaluativas, pues esta constituye experiencias, que en ocasiones puede resultar negativas como la obtención de bajas calificaciones, bajo rendimiento o el abandono de universitario, entre otras.

Segundo, que en ambas facultades respecto al modo de afrontamiento de estrés predominante es el “afrontamiento directo” en los estudiantes de primero a quinto año. Es decir que confrontan la situación mediante acciones directas y hacen uso de sus recursos individuales para el manejo del estrés, ya sea, que mediante un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que se manifiestan en respuesta a una preocupación particular y que constituyen a una situación particular a un intento de volver al equilibrio.

Es así que concluimos que no existen diferencias en cuanto en la variable de ansiedad frente a los exámenes y la variable modos de afrontamiento en ambas facultades.

5.2. SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

Finalizando la presente investigación, deseamos sugerir algunas recomendaciones en base a los resultados y las conclusiones a la que se llegó luego del presente estudio:

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

- Se sugiere realizar investigaciones desde diversas perspectivas de la psicología en el ámbito académico con la finalidad de descubrir aspectos que sirvan como aportes a que puedan ser aplicados en todas las facultades de la universidad.
- La presente investigación puede ser el inicio de otras, ya sea para responder o conocer estas variables en las demás facultades u otras instituciones de nuestra localidad.
- Se recomienda fortalecer las estrategias de afrontamiento y el manejo de la ansiedad mediante la promoción de talleres, que los docentes y estudiantes de la facultad de psicología pueden desarrollar en la población universitaria, teniendo como punto de partida los resultados de la investigación.
- Promover charlas de prevención y promoción de la salud psicológica con la finalidad de la mejora de afrontar el estrés y el manejo de la ansiedad en situación de examen, generando mejores estrategias de manejo de las variables estudiadas en esta investigación.

FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS

- Se sugiere que a partir de los resultados obtenidos en la investigación desarrollar programas de asesoría académica dirigida a reforzar el aprendizaje de los universitarios, en especial de los estudiantes de los primeros años quienes marcan el inicio de la vida universitaria en los estudiantes.
- Elaborar programas para los estudiantes que poseen una alta predisposición a presentar ansiedad y estrés, orientados al manejo y control de los estados emocionales y pensamientos de preocupación que las situaciones de evaluación generan en ellos.
- Promover conductas asertivas para el afrontamiento de la ansiedad y el estrés en los estudiantes.

- Se recomienda que al realizar evaluaciones con los instrumentos se pueda iniciar la terapia individual y grupal, desde una perspectiva de la psicología.

BIBLIOGRAFIA

- Bauermeister, J. J. (1989). Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la Situación de examen. Avances en Psicología Clínica Latinoamericana, Vol.1. http://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/08v97_10caex.PDF.
- Bauermeister, J. J. (1989). Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la Situación de examen. Avances en Psicología Clínica Latinoamericana, Vol.1. http://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/08v97_10caex.PDF.
- Carver, et. Al (1989). Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology 1989.
- Fernández, E. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Tesis doctoral del departamento de psicología y filosofía de la universidad de León, España, 2009.
- Fernández –Abascal, E. G., (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E. G. Fernández- Abascal, F. Palermo, M. Chóliz & F. Martínez (Eds.). Cuadernos de prácticas de Motivación y Emoción. Madrid: Pirámide.
- Fernández –Abascal, E. G., (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E. G. Fernández- Abascal, F. Palermo, M. Chóliz & F. Martínez (Eds.). Cuadernos de prácticas de Motivación y Emoción. Madrid: Pirámide.
- Fernández –Abascal, E. G., (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E. G. Fernández- Abascal, F. Palermo, M. Chóliz & F. Martínez (Eds.). Cuadernos de prácticas de Motivación y Emoción. Madrid: Pirámide.
- Hernández Sampieri, R. Fernández C. C. & Baptista L. P. (1991). Metodología de la Investigación. Primera edición. MacGraw – Hill Interamericana de México, S.A. de c. V.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España: Martínez Roca.

- Kenigstein, J. y Rodríguez, M. (2004). *Efectos del sexo, tipo de personalidad, locus de control, estrategia de afrontamiento del estrés y estilo de liderazgo sobre el estilo de uso del tiempo. Tesis para optar el grado académico de magister en psicología. Universidad Católica Andrés Bello, facultada de humanidades y educación, escuela de psicología. Caracas, Venezuela 16 de junio de 2004*
- Pietmontesi, S. & Heredia, D. (2009). Afrontamiento ante exámenes: desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de psicología*. <http://vufind.uniovi.es/Record/ir-ART0000170606/Details>.
- Quintana, A. (1998), en su investigación “*Estrés Y Afrontamiento Del Estrés frente Al Examen En Educación superior: ¿Un Estilo O Un Proceso?*”. *IPSI Revista De Investigación En Psicología 1998, Vol. 1, Nº 2, Pp. 113 – 133.*
- Rodríguez, D. (2010). *Estilos de afrontamiento y autocontrol en drogodependencia, facultad de psicología de la universidad del Aconcagua, Mendoza – Argentina, 2010.*
- Rusiñol, J., Gómez, J., De Pablo, J. & Valdés, M. (1993). Relación entre estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante la situación de examen. *Revista de Psicología General y Aplicada*. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104092.pdf> .
- Sánchez, H., Reyes C. (1996). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Mantaro.
- Schwarzer, C., & Buchwald, P. (2000). Dyadic coping and interpersonal trust in student-teacher interactions. Trabajo presentado en la AnnualConference of the American Psychological, Washington, DC.
- Torrejón, C. (2011). *Ansiedad y afrontamiento en universitarios migrantes, Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica, Pontificia universitaria católica del Perú, Lima - Perú 2009. Describir los niveles de ansiedad rasgo y estado y los*

estilos y estrategias de afrontamiento en un grupo de universitarios migrantes en Lima de la universidad católica.

ANEXOS

	<p>que predomina según las edades en los estudiantes de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras, Huánuco - 2015.</p> <p>Identificar el factor de ansiedad frente al examen que predomina según el sexo en los estudiantes de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras, Huánuco - 2015.</p> <p>Identificar los modos de afrontamiento al estrés que predomina en los estudiantes de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras, Huánuco 2015.</p> <p>Identificar los modos de afrontamiento al estrés que predomina según las edades en los estudiantes de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras, Huánuco - 2015.</p> <p>Identificar los modos de afrontamiento al estrés que predomina según el sexo en los estudiantes de la Facultad de Psicología y la Facultad de Ciencias Contables y Financieras, Huánuco - 2015.</p> <p>Comparar las variables de ansiedad frente a los exámenes y los modos del afrontamiento al estrés en los estudiantes de las dos facultades de la UNHEVAL, Huánuco – 2015.</p>				<p>Reinterpretación positiva de la experiencia</p> <p>Aceptación</p> <p>Retorno a la religión</p> <p>Análisis de las emociones</p> <p>Negación</p> <p>Conductas inadecuadas</p>		
--	---	--	--	--	---	--	--

ANEXO 02: CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXAMENES

L. Valero (1997)

Depto. Psicología Social y Personalidad, Universidad de Málaga

NOMBRE _____ FECHA _____

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 0 a 5 el grado de ansiedad o malestar que siente en esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios:

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

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

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

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

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

	Puntuación	Porcentaje
Factor 1 Preocupación		
Factor 2 R. Fisiológicas		
Factor 3 Situaciones		
Factor 4 R. Evitación		
TOTAL		

ANEXO 03: MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CARVER)

Apellidos Y :
Nombres

Edad : Sexo :

Profesión : Especialidad :

Tiempo De :
Servicio

Área :

Fecha :

Indicar que cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero se siente en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

siempre : Si

Nunca : No

N°	PREGUNTAS	SI	NO
1.	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2.	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3.	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4.	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema		
5.	Pregunto a personas que han tenido experiencia similares sobre lo que hicieron		
6.	Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7.	Busco algo bueno de lo que está pasando		
8.	Aprendo a convivir con el problema		
9.	Busco la ayuda de dios		
10.	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11.	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido		
12.	Dejo de lado mis metas		
13.	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14.	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15.	Elaboro un plan de acción		
16.	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado		

	otras actividades		
17.	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18.	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema		
19.	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20.	Trato de ver el problema en forma positiva		
21.	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22.	Deposito mi confianza en dios		
23.	Libero mis emociones		
24.	Actuó como si el problema no hubiera sucedido realmente		
25.	Dejo de perseguir mis metas		
26.	Voy al cine o miro tv, para pensar menos en el problema		
27.	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse		
28.	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29.	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30.	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto		
31.	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
32.	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo		
33.	Aprendo algo de la experiencia		
34.	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35.	Trato de encontrar consuelo en mi religión		
36.	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		
37.	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38.	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39.	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema		
40.	Actuó directamente para controlar el problema		
41.	Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
42.	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
43.	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
44.	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45.	Busco la simpatía y la comprensión de alguien		
46.	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47.	Acepto que el problema ha sucedido		
48.	Rezo más de lo usual		
49.	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
50.	Me digo a mi mismo: "esto no es real"		
51.	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52.	Duermo más de lo usual		

ANEXO 03: CONFIABILIDAD DE LA MUESTRA DE PRUEBA PILOTO DEL CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXAMENES (L. Valero ,1997). Depto. Psicología Social y Personalidad, Universidad de Málaga

	Media	Varianza	Desv. Tip.	Ind. Disc.	Punto Biseral	Alfa Cronb. Corregida
ítem1	0.88	1.07	1.03	0.56	0.91	0.944
ítem2	0.48	0.41	0.64	0.68	0.94	0.942
ítem3	0.32	0.38	0.61	0.30	0.95	0.942
ítem4	2.00	3.44	1.85	0.55	0.83	0.947
ítem5	1.32	1.34	1.16	0.69	0.80	0.944
ítem6	0.52	0.65	0.81	0.70	0.88	0.943
ítem7	0.28	0.20	0.45	0.66	1.02	0.942
ítem8	1.24	1.86	1.36	0.49	0.70	0.945
ítem9	0.84	0.53	0.73	0.39	0.88	0.943
ítem10	0.40	0.40	0.63	0.70	0.94	0.942
ítem11	0.56	0.73	0.85	0.42	0.89	0.943
ítem12	0.36	0.55	0.74	0.40	0.88	0.943
ítem13	0.40	0.72	0.85	0.37	0.96	0.943
ítem14	0.32	0.30	0.55	0.46	0.96	0.942
ítem15	0.32	0.46	0.68	0.70	0.97	0.943
ítem16	1.24	1.22	1.11	0.68	0.79	0.944
ítem17	0.76	0.82	0.91	0.58	0.89	0.943
ítem18	0.00	0.00	0.00	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	0.942
ítem19	1.04	1.04	1.02	0.46	0.70	0.944
ítem20	0.20	0.40	0.63	0.60	0.87	0.942
ítem21	1.12	1.39	1.18	0.80	0.61	0.944
ítem22	0.20	0.32	0.57	0.46	0.98	0.942
ítem23	0.72	0.60	0.78	0.45	0.91	0.943
ítem24	0.72	0.76	0.87	0.71	0.81	0.943
ítem25	0.56	1.05	1.02	0.71	0.81	0.944
ítem26	0.52	0.73	0.85	0.51	0.91	0.943
ítem27	0.88	0.83	0.91	0.48	0.88	0.943
ítem28	0.28	0.44	0.66	0.66	0.99	0.943
ítem29	0.28	0.44	0.66	0.71	0.86	0.943
ítem30	0.56	0.81	0.90	0.70	0.78	0.943
ítem31	0.84	1.25	1.12	0.74	0.86	0.944
ítem32	0.40	0.64	0.80	0.62	0.91	0.943
ítem33	0.64	0.63	0.79	0.44	0.93	0.943
ítem34	0.24	0.42	0.65	0.74	0.86	0.942
ítem35	0.24	0.26	0.51	0.44	0.96	0.942
ítem36	0.64	1.03	1.02	0.81	0.79	0.943

ítem37	0.84	1.09	1.05	0.66	0.79	0.944
ítem38	0.56	0.73	0.85	0.82	0.82	0.943
ítem39	1.08	1.35	1.16	0.59	0.71	0.944
ítem40	2.00	2.08	1.44	0.18	0.62	0.945
ítem41	2.28	1.40	1.18	0.50	0.40	0.944
ítem42	2.00	1.68	1.30	0.34	0.58	0.945
ítem43	0.52	0.57	0.75	0.51	0.86	0.943
ítem44	1.00	0.96	0.98	0.74	0.78	0.943
ítem45	1.28	1.08	1.04	0.56	0.78	0.944
ítem46	2.16	1.89	1.38	0.24	0.70	0.945
ítem47	1.24	1.06	1.03	0.08	0.69	0.944
ítem48	1.84	2.37	1.54	0.41	0.61	0.946
ítem49	1.84	2.53	1.59	0.64	0.74	0.946
ítem50	0.92	0.79	0.89	0.18	0.86	0.943

ALFA DE CRONBACH GENERAL

CONFIABILIDAD GENERAL	
ALFA DE CRONBACH GENERAL	0.94
ERROR ESTANDAR DE MEDIDA	6.00

ANEXO 04: CONFIABILIDAD DE LA MUESTRA DE PRUEBA PILOTO DEL CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CARVER)

	Media	Varianza	Desv. Tip.	Ind. Disc.	Punto Biserial	Alfa Cronb. Corregida
ítem1	2.20	0.96	0.98	0.49	0.90	0.888
ítem2	2.80	1.06	1.03	0.28	0.90	0.885
ítem3	3.20	0.46	0.68	0.51	0.76	0.886
ítem4	3.20	0.46	0.68	0.72	0.76	0.886
ítem5	2.85	0.63	0.79	0.64	0.86	0.887
ítem6	3.15	0.43	0.65	0.62	0.76	0.886
ítem7	3.00	0.50	0.71	0.32	0.84	0.887
ítem8	3.30	0.31	0.56	0.32	0.55	0.886
ítem9	3.60	0.54	0.73	0.47	0.83	0.887
ítem10	3.40	0.54	0.73	0.63	0.82	0.887
ítem11	1.85	0.63	0.79	0.35	0.81	0.887
ítem12	3.00	0.60	0.77	0.04	0.83	0.887
ítem13	2.10	0.79	0.89	0.09	0.88	0.888
ítem14	2.25	0.69	0.83	0.40	0.88	0.887
ítem15	2.90	0.79	0.89	-0.05	0.87	0.888
ítem16	2.10	0.99	0.99	0.04	0.90	0.888
ítem17	3.00	0.50	0.71	-0.11	0.81	0.887
ítem18	3.00	0.60	0.77	0.25	0.83	0.887
ítem19	3.45	0.85	0.92	0.12	0.88	0.888
ítem20	3.50	0.55	0.74	0.46	0.87	0.887
ítem21	3.00	0.60	0.77	0.17	0.87	0.887
ítem22	3.00	1.10	1.05	0.32	0.92	0.889
ítem23	1.95	0.75	0.86	0.03	0.86	0.887
ítem24	2.80	0.96	0.98	0.53	0.90	0.888
ítem25	2.70	1.11	1.05	0.51	0.91	0.889
ítem26	3.45	0.35	0.59	0.59	0.58	0.886
ítem27	3.45	0.55	0.74	0.45	0.78	0.887
ítem28	3.25	0.89	0.94	0.64	0.88	0.888
ítem29	3.45	0.45	0.67	0.58	0.74	0.886
ítem30	3.25	0.49	0.70	0.62	0.77	0.886
ítem31	2.85	0.63	0.79	0.48	0.90	0.887
ítem32	3.10	0.59	0.77	0.31	0.85	0.887
ítem33	3.15	0.63	0.79	0.59	0.81	0.887
ítem34	3.10	0.59	0.77	0.68	0.80	0.887
ítem35	2.65	0.73	0.85	-0.01	0.90	0.887
ítem36	3.25	0.29	0.54	0.47	0.55	0.886
ítem37	3.15	0.33	0.57	0.54	0.69	0.886

ítem38	2.70	0.61	0.78	0.58	0.88	0.887
ítem39	2.90	0.99	0.99	0.21	0.90	0.888
ítem40	3.25	0.59	0.77	0.19	0.84	0.887
ítem41	2.20	1.06	1.03	0.56	0.90	0.889
ítem42	3.20	0.26	0.51	0.40	0.55	0.886
ítem43	3.05	0.35	0.59	0.49	0.77	0.886
ítem44	2.80	0.46	0.68	0.42	0.89	0.886
ítem45	2.40	0.54	0.73	0.40	0.90	0.887
ítem46	3.05	0.55	0.74	0.39	0.84	0.887
ítem47	3.10	0.49	0.70	0.26	0.81	0.886
ítem48	2.80	0.56	0.75	0.23	0.90	0.887
ítem49	2.65	0.33	0.57	0.53	0.95	0.886
ítem50	2.75	0.49	0.70	0.35	0.88	0.886
ítem51	3.20	0.36	0.60	0.52	0.68	0.886
ítem52	3.00	0.70	0.84	0.17	0.85	0.887

ALFA DE CRONBACH

CONFIABILIDAD GENERAL	
ALFA DE CRONBACH GENERAL	0.88
ERROR ESTANDAR DE MEDIDA	5.54

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS- INDICE DE DISCRIMINACIÓN

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS												
	SUJ1	SUJ2	SUJ3	SUJ4	SUJ5	SUJ6	SUJ7	SUJ8	SUJ9	SUJ10	SUJ11	PEARSON
ITEM1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	-0.01746668
ITEM2	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0.49905749
ITEM3	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0.40588886
ITEM4	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0.26037782
ITEM5	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0.45132156
ITEM6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0.43084466
ITEM7	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0.21264189
ITEM8	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0.22616393
ITEM9	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	-0.26471745
ITEM10	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0.46226231
ITEM11	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	-0.0465778
ITEM12	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0.03382407
ITEM13	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0.26037782
ITEM14	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0.43026729
ITEM15	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0.11134224
ITEM16	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0.07306835
ITEM17	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0.12437414
ITEM18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ITEM19	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0.43084466
ITEM20	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0.29690018
ITEM21	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0.16490595
ITEM22	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.36680018
ITEM23	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.36680018
ITEM24	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0.28236291
ITEM25	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0.40588886

ITEM26	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0.18789003
ITEM27	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0.45132156
ITEM28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ITEM29	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0.23530243
ITEM30	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0.21421912
ITEM31	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0.62762443
ITEM32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ITEM33	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0.17466675
ITEM34	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0.61586177
ITEM35	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.36680018
ITEM36	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0.09748243
ITEM37	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0.24538682
ITEM38	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0.29690018
ITEM39	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0.30967061
ITEM40	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0.17466675
ITEM41	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-0.14555563
ITEM42	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0.29690018
ITEM43	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0.26037782
ITEM44	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0.30271172
ITEM45	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0.34098561
ITEM46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	-0.33768906
ITEM47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ITEM48	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0.29690018
ITEM49	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0.27227852
ITEM50	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0.14961614
ITEM51	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0.20841072
ITEM52	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0.12150965
TOTAL	30	38	47	34	29	33	36	35	32	38	41	38	41	38	41	

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO, FORMA DISPOSICIONAL- CRITERIO DE JUECES

Dimensiones	Subdimensiones	Ítem	numero de jueces											Intervalo de sig.		V ₀		Significancia del ítem				
			JUEZ -1	JUEZ -2	JUEZ -3	JUEZ -4	JUEZ -5	JUEZ -6	Val. Max.	Val. Mi.	# jueces	media	V. Aiken	Rango(k)	Z	Inferior	Superior					
Afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	item1	1	2	2	1	1	2	2	0	2	2	0	6	1.50	0.75	2	1.64	0.51	0.90	significativo	
		item14	1	2	2	1	1	2	2	0	2	2	0	6	1.50	0.75	2	1.64	0.51	0.90	significativo	
		item27	2	2	2	2	2	1	2	2	0	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo
		item40	1	2	2	1	1	2	2	2	0	2	2	0	6	1.50	0.75	2	1.64	0.51	0.90	significativo
	Planificación	item2	1	2	2	1	1	2	2	2	0	2	2	0	6	1.67	0.83	2	1.64	0.60	0.94	significativo
		item15	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo
		item28	1	1	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.50	0.75	2	1.64	0.51	0.90	significativo
		item41	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo
		item3	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo
		item16	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo
		item29	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo
		item42	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo
La supresión de otras actividades	item4	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item17	1	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.67	0.83	2	1.64	0.60	0.94	significativo	
	item30	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item43	2	2	2	1	1	2	2	2	0	2	2	0	6	1.67	0.83	2	1.64	0.60	0.94	significativo	
	item5	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item18	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
La búsqueda de apoyo social	item31	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item44	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item6	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item19	2	2	2	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	

Afrontamiento enfocado en la emoción	Reinterpretación positiva y desarrollo	item32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo	
		item45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.67	0.83	2	1.64	0.60	0.94	significativo
		item7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo
		item20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo
		item33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo
		item46	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.50	0.75	2	1.64	0.51	0.90	significativo
		item8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo
	La aceptación	item21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo
		item34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo
		item47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo
		item9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo
		item22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo
		item35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo
		item48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo
Acudir a la religión	item10	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.50	0.75	2	1.64	0.51	0.90	significativo	
	item23	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.67	0.83	2	1.64	0.60	0.94	significativo	
	item36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.67	0.83	2	1.64	0.60	0.94	significativo	
	item49	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.50	0.75	2	1.64	0.51	0.90	significativo	
	item11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo	
	item37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo	
Negación	item50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item51	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item26	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
Conduñas inadecuadas	item39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo	
	Distracción	item32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo
		item45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.67	0.83	2	1.64	0.60	0.94	significativo
		item7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo
		item20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo
		item33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo
item46		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.50	0.75	2	1.64	0.51	0.90	significativo	
item8		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
Otros estilos de afrontamiento	item21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item47	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	item9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo	
	item22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo	
	item35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo	
	item48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo	

MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS- ALFA DE CRONBACH

	ítem m1	ítem m2	ítem m3	ítem m4	ítem m5	ítem m6	ítem m7	ítem m8	ítem m9	ítem 10	ítem 11	ítem 12	ítem 13	ítem 14	ítem 15	ítem 16	ítem 17	ítem 18	ítem 19	ítem 20	ítem 21	ítem 22	ítem 23	ítem 24	ítem 25	ítem 26
1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
2	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
3	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0
4	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
5	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1
8	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0
9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1
10	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1
11	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1
VARIAN	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.1	0.23	0.08	0.19	0.14	0.23	0.23	0.23	0.24	0.08	0.19	0.14	0.08	0.08	0.08	0.24	0.19	0.23
ZAS	83	49	98	49	49	83	49	48	98	1	3	8	9	1	1	1	8	0	3	8	9	3	3	8	8	1

item	item	item	item	item	item	item	item	item	item	item	item	item	item	item	item	item	item	item	TOT								
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	AL	
1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	42	
1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	31	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	35	
0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	34	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	35	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	47	
0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	29	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	34	
1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	38	
1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	29	
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	39	
0.14	0.24	0.19	0.19	0.19	0.08	0.19	0.08	0.24	0.24	0.24	0.23	0.24	0.08	0.08	0.19	0.19	0.23	0.19	0.08	0.19	0.08	0.19	0.24	0.19	0.24	0.14	27.
9	0	8	8	8	0	3	8	3	8	8	1	8	3	3	8	8	1	8	3	0	8	8	8	8	8	9	47

Alfa de Cronbach= 0.703

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO, FORMA DISPOSICIONAL- CRITERIO DE JUECES

Dimensiones	Subdimensiones	Ítem	Número de jueces										Intervalo de sig.			V ₀		Significancia del ítem					
			JUEZ -1	JUEZ -2	JUEZ -3	JUEZ -4	JUEZ -5	JUEZ -6	Val. Max.	Val. Mil.	# jueces	media	V- Aiken	Rango(k)	Z	Inferior	Superior						
Afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	item1	1	2	2	1	1	2	2	2	0	2	2	0	6	1.50	0.75	2	1.64	0.51	0.90	significativo	
		item14	1	2	2	1	1	2	2	2	2	0	2	2	0	6	1.50	0.75	2	1.64	0.51	0.90	significativo
		item27	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
		item40	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	0	6	1.50	0.75	2	1.64	0.51	0.90	significativo	
	Planificación	item2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.67	0.83	2	1.64	0.60	0.94	significativo	
		item15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo	
		item28	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.50	0.75	2	1.64	0.51	0.90	significativo	
		item41	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
		item3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	La supresión de otras actividades	item16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	6	2.00	1.00	2	1.64	0.82	1.00	significativo	
		item29	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
		item42	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
		item4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
	La postergación del afrontamiento	item17	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.67	0.83	2	1.64	0.60	0.94	significativo	
		item30	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
		item43	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	0	6	1.67	0.83	2	1.64	0.60	0.94	significativo	
	La búsqueda de apoyo social	item5	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
		item18	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
		item31	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo	
item44		2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo		
La búsqueda de soporte emocional	item6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo		
	item19	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	0	6	1.83	0.92	2	1.64	0.70	0.98	significativo		

