

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO



**ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y SU INFLUENCIA EN EL
RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL
QUINTO CICLO DE INGENIERIA ECOTURISMO DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL DEL 2017**

**Línea de investigación: Educación de calidad e investigación
del aprendizaje**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN
EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA
SUPERIOR**

TESISTA : ALCIRA GARCIA MATTOS

ASESOR : Mg. FLORENCIO OSTOS DE LA CRUZ

HUÁNUCO – PERÚ

2018

DEDICATORIA

A Dios por darme la fuerza de seguir adelante.

AGRADECIMIENTO

A mi familia por apoyarme en todo momento.

RESUMEN

Introducción. 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. Método. La muestra estuvo 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 motrices. 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.

Palabras Clave: Ansiedad ante los exámenes; estudiantes universitarios; rendimiento académico; tiempo de estudio; manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras.

ABSTRACT

Introduction. This research attempts to determine to what extent there are manifestations of symptoms of test anxiety and contrast the Last results with academic achievement, study time, qualifications and gender. **Method.** The sample consisted of 1021 students performing a stratified random sampling. We used the Academic Stress Inventory (questionnaire "ad hoc"). There have been analysis of means, its contrasts through ANOVA, t test, post hoc tests (Tukey) analysis of contingency tables with chi square and inference with Pearson bivariate correlation. **Results.** There is a population of university students with a broad concern or anxiety very disturbing in the exams in cognitive, physiological and motoric. However, the data are inconclusive on the impact on academic performance. **Discussion and Conclusion.** Anxiety plays an important role in conducting an examination. As is to reflect on the suffering, as shown in this study, learners have to have completed the examination.

Keywords: Test anxiety; university students; academic performance; time of study; cognitive, physiological and motor manifestation.

INTRODUCCIÓN

La ansiedad ante los exámenes produce en algunos alumnos una serie de reacciones emocionales negativas que pueden inhibir la ejecución de los estudiantes de acuerdo con su potencial académico (Onyeizogbo, 2010). El miedo a los exámenes no es un miedo irracional; no en vano, la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Pero, como ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, es cuando se da a niveles muy elevados, cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona. Según Rosario et. Al. (2008), la ansiedad ante los exámenes es un comportamiento muy frecuente, sobre todo entre la población escolar que afronta una presión social muy centrada en la obtención de un gran éxito académico. Asimismo, Conde (2004) afirma que los alumnos al ser evaluados se sienten amenazados, por lo que pueden llegar a padecer ansiedad perjudicial. Atendiendo a experiencias realizadas como la de Escalona y Miguel-Tobal (1996), la mayoría de estudiantes experimentan una elevada ansiedad en época de exámenes. Esta elevada activación no sólo repercute negativamente en el rendimiento ante los exámenes, sino que puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos ante este tipo de situaciones. Así, antes de que comiencen los exámenes, el alumnado con ansiedad, comienza a padecer trastornos físicos muy diversos (insomnio, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, etc.), agravándose conforme se van acercando los días para el examen.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
INTRODUCCIÓN.....	vi
ÍNDICE.....	vii
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	01
1.1. Descripción del problema	01
1.2. Formulación del problema	03
1.2.1. Problema general	03
1.2.2. Problemas específicos	03
1.3. Objetivos	04
1.3.1. Objetivo general	04
1.3.2. Objetivos específicos	04
1.4. Hipótesis	05
1.5. Variables	06
1.6. Justificación	07
1.7. Viabilidad	08
1.8. Limitaciones	08
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	09
2.1. Antecedentes	09
2.2. Bases teóricas	14
2.3. Definición de términos básicos	39

CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA	42
3.1. Tipo de investigación	42
3.2. Diseño de investigación	42
3.3. Población y muestra	42
3.4. Instrumentos	43
3.5. Técnicas de recolección de datos	45
3.6. Tratamiento estadístico	45
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS	46
CAPÍTULO V	
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	50
CONCLUSIONES	54
SUGERENCIAS	56
BIBLIOGRAFÍA	57
ANEXOS	63

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La educación profesional es una función que acontece de manera natural e inevitable para que las personas se formen y desarrollen sobre la base de sus mayores, en dirección a sus mismas actividades dentro de la institución universitaria. Hernán Sanabria,(2002,63).

El bajo rendimiento constituye un problema para la educación universitaria e incluso, para otros niveles, como la educación secundaria y primaria. Las discusiones sobre el tema incluyen pobreza, alimentación inadecuada, falta de cultura, prejuicios raciales, conflictos familiares y emocionales.

El bajo rendimiento implica una pérdida del capital de recursos humanos para la familia, la comunidad y para el propio país que conllevan a sentimientos de frustración que todo ser humano tiene cuando no se logra el objetivo y en algunos casos lleva a la deserción estudiantil. Hernán Sanabria, (2002 ,63).

Según la Universidad Nacional Federico Villareal, en el Perú, el bajo rendimiento, la deserción y repitencia en la Universidad indican con claridad que, en muchos casos, la base escolar ha sido débil. En otras circunstancias, el proceso de admisión no ha permitido detectar a quienes realmente servirían para seguir estudios universitarios. En este sentido, un número significativo de estudiantes no ha sabido responder a las exigencias que lo hubiera conducido a logros satisfactorios en la Universidad y posterior desempeño en bien de la sociedad. Se ha sugerido factores que podrían estar asociados al bajo rendimiento, como la insuficiente vocación y capacidad para los estudios superiores; y esto es porque algunos estudiantes ingresan a la Universidad en busca de un “cartón”, vale decir el título profesional. Es pues de suma importancia considerar que los estudiantes empiezan sus carreras con un nivel de motivación muy alto y, con el transcurso del tiempo, esta motivación

disminuye, traduciéndose en un bajo rendimiento académico e inclusive en abandono de los estudios, además de la existencia de otros factores de riesgo.

Por los estudios realizados se puede sostener que el rendimiento académico, se ve muy influenciado por variables psicológicas que son propias del individuo. De este modo, la necesidad de obtener un adecuado rendimiento académico, puede convertirse en un factor estresante para los estudiantes, en especial para aquellos cuyos rasgos de personalidad, no les permiten superar adecuadamente las frustraciones o fracasos en las situaciones de evaluación enfrentadas. Situaciones que pueden, por ello, convertirse en generadores de ansiedad para el alumno, lo que puede denominarse ansiedad ante los exámenes o ante situaciones de evaluación.

La ansiedad ante los exámenes es aquella reacción emocional del alumno, generada por la cercanía de un examen, que se experimenta antes, durante y después de la situación de evaluación; la misma que trae como consecuencia en el sujeto, mientras éste estudia para (o rinde) la prueba, una distracción de su atención hacia pensamientos negativos recurrentes, que interfieren en una adecuada preparación para el examen o el desempeño en el mismo.

El problema de la ansiedad no está relacionado necesariamente con los suspensos obtenidos. Así podemos distinguir cuatro grupos de estudiantes en función de su grado de ansiedad:

- 1- Aquellos estudiantes que no manifiestan respuestas de ansiedad ante los exámenes y que superan estas pruebas.
- 2- Aquellos que no presentan ansiedad ante los exámenes y que no suelen superar con éxito los mismos.
- 3- Estudiantes que suelen aprobar sus exámenes pero aun así muestran respuestas de ansiedad, y en los cuales su rendimiento sería mejor de no presentarse dicha ansiedad.
- 4- Estudiantes que no aprueban (en muchos casos no llegan a presentarse) y que también padecen ansiedad.

Existe por lo tanto en las personas que presentan ansiedad una predisposición a manifestar respuestas de ansiedad en situaciones en las que los individuos son o se sienten evaluados. Esta predisposición hacia la ansiedad significa que estos estudiantes tienen una forma determinada de interpretar la situación de examen. Dichos estudiantes realizan una evaluación negativa de su rendimiento y tienden a atribuirse los fracasos y a responsabilizar a otros de sus éxitos (azar, profesores, etc.).

El examen es vivido antes, durante o después como una amenaza, algo insuperable, peligroso y con una importancia exagerado.

Se ha demostrado que los estudiantes que experimentan una ansiedad incontrolable frente a los exámenes, sufren de una merma importante en su rendimiento. Aún habiéndose preparado adecuadamente, tienden a postergar las fechas de presentación para rendir o se presentan y obtienen puntajes más bajos de los que obtendrían si fueran capaces de manejar su ansiedad.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

1.2.1 Problema General.

¿De qué manera influye la ansiedad ante los exámenes en el rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal?

1.2.2 Problemas Específicos.

a) ¿Cuál es el nivel de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal?

b) ¿Cuál es el nivel de rendimiento académico que presentan los estudiantes del quinto ciclo de ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal?

c) ¿Qué relación existe entre la ansiedad ante los exámenes, área: Preocupación y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto

ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal?

d) ¿Qué relación existe entre la ansiedad ante los exámenes, área: respuestas fisiológicas y el rendimiento académico que presentan los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal?

e) ¿Qué relación existe entre la ansiedad ante los exámenes, área: situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal?

f) ¿Qué relación existe entre la ansiedad ante los exámenes y la respuesta de evitación y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General

Determinar la influencia de la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

1.3.2 Objetivos Específicos

a) Identificar el nivel de ansiedad ante los exámenes que se presentan en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

b) Identificar el nivel de rendimiento académico que presentan los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

c) Determinar qué relación existe entre la ansiedad ante los exámenes, área preocupación y el rendimiento académico que presentan los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

d) Determinar la relación que existe entre la ansiedad ante los exámenes, área: respuestas fisiológicas y el rendimiento académico que presentan los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

e) Determinar la relación que existe entre la ansiedad ante los exámenes área: situacional y el rendimiento académico que presentan los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

f) Identificar la relación que existe entre la ansiedad ante los exámenes y la respuesta de evitación y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

1.4. HIPÓTESIS

Hipótesis General

H1 Existe relación significativa entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Hipótesis Específicas

H1 Los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal presentan altos niveles de ansiedad ante los exámenes.

H2 Los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal presentan bajo nivel de rendimiento académico.

H3 Existe relación significativa entre la ansiedad ante los exámenes, área: preocupación y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

H4 Existe relación significativa entre la ansiedad ante los exámenes, área respuesta fisiológica y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

H5 Existe relación significativa entre la ansiedad ante los exámenes, área: Situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

H6 Existe relación significativa entre la ansiedad ante los exámenes, Área: Respuesta de Evitación y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

1.5. VARIABLES

Variable independiente

a. Ansiedad ante los Exámenes.- Se trata de una variable de tipo cuantitativa, tratada como categórica. Así se le categoriza en sus tres niveles: alto, medio y bajo, en cuanto a los componentes de Preocupación, Fisiológica, Situacional y Respuesta de Evitación.

Variable dependiente

b. Rendimiento Académico.- Variable de tipo cuantitativa. Categorizada como rendimiento alto, medio, bajo y deficiente, en base a la tabla elaborada por Reyes Murillo (1988,4).

Operacionalización de las variables

Variables	Dimensiones	Indicadores
Ansiedad ante los exámenes	Preocupación Respuesta fisiológica situacional Respuesta de evitación	Respuestas a los ítems del Inventario de Ansiedad ante los exámenes
Rendimiento académico	Alto Medio Bajo	Registro de notas

1.6 JUSTIFICACIÓN DE ESTUDIO

Este estudio se justifica en toda medida que los datos obtenidos puedan asumir una importancia teórica y práctica.

A nivel teórico

Esta investigación permite contar con información empírica de base que nos permitirá llenar el vacío de conocimientos existentes sobre la ansiedad ante los exámenes, y así generar otras interrogantes de investigación para que puedan desarrollar nuevos estudios dado a conocer la relación que existe con acuerdo a un modelo lineal entre el rendimiento académico y la ansiedad ante los exámenes.

A nivel práctico

Todo lo hallado en este trabajo a partir de sus resultados podrá ayudar a implementar estrategias, programas y actividades que puedan facilitar y consolidar una disminución de la ansiedad ante los exámenes por parte

de los estudiantes y esto conlleve al incremento del rendimiento académico.

1.7. VIABILIDAD

Según la "Asociación Ayuda" se estima que aproximadamente entre el 15% y el 25% de los estudiantes presentan niveles elevados de ansiedad ante los exámenes. También han observado en su experiencia clínica que en el tratamiento de las personas con problemas de ansiedad, el 70% de las personas que sufren un Trastorno de Ansiedad, padecen también ansiedad de moderada a grave ante los exámenes.

1.8. LIMITACIONES

Se puede determinar la influencia de la ansiedad ante un examen en el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal, y ver la manera de que si se logra disminuir la ansiedad serían una buena herramienta a utilizar por los estudiantes para afrontar adecuadamente la situación de examen y tener a sí mejores resultados.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

2.1.1.1 Investigaciones acerca de la Ansiedad

Bauermeister (1989,2) realizó un estudio para la Universidad de Puerto Rico, con el propósito principal de examinar las manifestaciones de la ansiedad ante examen e identificar las asignaturas y el tipo de examen que constituyen fuentes de estrés para estudiantes puertorriqueños de escuelas secundarias. Las puntuaciones de las mujeres en el Inventario de Autoevaluación sobre Exámenes (IDASE) y en la sub escala de emocionalidad fueron significativamente más altas que las de los varones. Sin embargo, no se obtuvieron diferencias de puntuación significativas entre los varones y las mujeres en la sub escala de preocupación. El grupo de estudiantes de ambos sexos, cuya predisposición a la ansiedad ante el examen es alta, informó un número significativamente mayor de reacciones emocionales y de preocupación. Además, identificó un mayor número de tipos de exámenes como provocadores de ansiedad, que el grupo cuya predisposición es moderada o baja. Estos resultados fueron analizados en el contexto de las teorías contemporáneas de ansiedad ante examen. Para todos los estudiantes, los exámenes que más provocan nerviosismo y confusión fueron los de ciencias, los de matemáticas, los exámenes de ensayo y los orales.

Viñas Poch y Caparros Caparros (2000,4) Realizaron un estudio con el objetivo de analizar la posible relación entre las estrategias utilizadas por 120 estudiantes universitarios para afrontar la situación o período de exámenes y los síntomas somáticos auto informados. Para ello, evaluaron las estrategias de afrontamiento (estado) utilizada durante las dos semanas correspondientes a la primera convocatoria de exámenes de febrero. Paralelamente, los estudiantes auto informaban de los diferentes tipos de quejas y manifestaciones somáticas experimentadas durante

dicho período y las dos semanas consecutivas. Los resultados obtenidos son coincidentes con los datos correspondientes a otros estudios, en los que se observa que las estrategias de afrontamiento focalizadas en el problema (afrontamiento activo de la situación) están relacionadas con un mayor bienestar físico. Por el contrario, aquellos sujetos que preferentemente utilizan estrategias paliativas, como es el afrontamiento centrado en las emociones, o el escape conductual o cognitivo. Manifestaban un mayor malestar.

Araki (1992,5) exploró la ansiedad ante el examen en estudiantes de las escuelas de primaria y de secundaria de menores. Fueron examinados un total de 5.937 estudiantes japoneses de 2do y otro grado y 1331 de 7mo - 9no grado, usando una versión japonesa de la escala de Ansiedad ante el Examen para Niños. Las niñas marcaron más alto que los muchachos en todos los grados. Los puntajes de ansiedad siguieron una curva de V inversa para los estudiantes de la escuela de primaria, con pico máximo en el 4to grado. Para los estudiantes de la escuela secundaria de menores, los puntajes de ansiedad siguieron una curva V. que tuvo su punto más bajo en el 8vo grado. La ansiedad ante el examen correlacionó negativamente con el rendimiento académico para los estudiantes de las escuelas de primaria y de secundaria de menores.

En Argentina, se analizaron las bases conceptuales, características y propiedades psicométricas de: Test Anxiety Scale (Sarason, 1978), Test Anxiety Inventory (Spielberger, 1980), Reactions To Test (Sarason, 1984), German Test Anxiety Inventory (Hoddap, 1996), Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (Miguel Tobal & Cano Vindel, 1988), Cuestionario de Ansiedad en los Exámenes (Valero, 1997) Cognitive Test Anxiety Scale (Cassady & Jonson, 2002) y Cuestionario de Ansiedad y Rendimiento (Ferrando Varea & Lorenzo, 2002). Estos instrumentos incluyen entre una y cuatro subescalas, siendo la cognitiva o de preocupación la única presente en todos los inventarios y la que presenta mejores evidencias predictivas respecto al rendimiento académico. Otras

escalas como las de emocionalidad, respuestas conductuales y situaciones ansiógenas aportan datos útiles para evaluaciones clínicas. Todos los instrumentos revisados poseen buenos niveles de consistencia interna y validez convergente pero las evidencias sobre su estructura interna son más dispares. Su empleo local requiere en todos los casos de un proceso previo de adaptación a la población estudiantil.

2.1.1.2 Investigaciones acerca del rendimiento académico.

Álvarez y Barreto (1996,43) analizaron la relación entre la meta cognición y el rendimiento académico en química general en estudiantes universitarios. Encontrando, a través del coeficiente de correlación de Spearman Brown que hay correlación positiva entre las variables, lo que permitió concluir que la meta cognición de los estudiantes universitarios está correlacionada con el rendimiento académico en química general.

Castejón Costa y cols. (1998,50) Realizaron un estudio con la finalidad de establecer la existencia de toda una serie de factores diferenciales entre los alumnos repetidores y no repetidores que puedan ser explicativos del diferente rendimiento académico de unos y otros, haciendo hincapié en la percepción que el alumno poseía de su ambiente familiar, escolar y social, sin dejar de lado la inteligencia y el auto concepto. Entre sus resultados lograron pronosticar, a través del análisis de regresión múltiple, el rendimiento académico de los alumnos en virtud de su pertenencia a uno u otro grupo.

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

2.1.2.1 Investigaciones acerca de la Ansiedad.

Enríquez Vereau (1998, 125) realizó una investigación que evaluó la relación entre .La ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico, en una muestra de estudiantes de secundaria de un colegio nacional de la Molina para ello fueron administrados el Cuestionario de

Auto concepto Forma A (AFA) y el Inventario de Auto evaluación sobre Exámenes (IDASE) a 250 varones y 250 mujeres, alumnos del primer al 5to grado de secundaria. Los resultados mostraron que existe correlación negativa muy significativa entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico. También se comprobó que el auto concepto en los estudiantes varones fue significativamente más alto que el de las mujeres, quienes presentaron ansiedad ante los exámenes significativamente más alta que los varones.

Quintana Pena (1998,6) realizó un estudio dirigido a identificar los factores que explicarían la ansiedad experimentada frente a los exámenes y modos de afrontamiento del estrés en una muestra de 236 adolescentes de ambos sexos (46 varones y 51 mujeres), estudiantes de una academia preuniversitaria, auspiciada por una universidad para el ingreso directo, cuyas edades fluctuaban entre los 16 y 18 años. Para medir las variables ansiedad frente a los exámenes y modos de afrontamiento al estrés fueron utilizados la escala ansiedad-estado del LOARE aplicada la noche del día anterior al examen y la prueba de Lazarus, adaptada por Carver. Sobre modos de afrontamiento al estrés. También fueron utilizadas la escala de auto evaluación sobre exámenes (LOASE) de Bauenneister (1989). Collazo y Spielberger (1978) para medir la ansiedad-rasgo frente a los exámenes, la prueba de figuras ocultas de Witkin. Oltman. Raskin y Karp para medir el estilo cognitivo dependencia -independencia de campo y la escala abreviada de control externo -interno de Rotter para evaluar el estilo de orientación personal locus de control interno-externo. Además de ello, la variable evaluación cognitiva del examen fue medida por un cuestionario elaborado ad hoc para ese estudio y la variable etapas del proceso de estrés fue estimada observando el comportamiento de la variable modos de afrontamiento del estrés tanto en la etapa previa al examen como después del examen. Los resultados fueron:

a) Existe una relación significativa entre el estrés experimentado frente al examen y la evaluación del examen como estresante:

b) existen diferencias significativas en los modos de afrontamiento al estrés usados por los sujetos en la etapa previa del examen en comparación con los usados en la etapa posterior: es decir, los sujetos tienen la tendencia en promedio a no usar los modos de afrontamiento en la misma proporción en las etapas antes y después del examen:

c) Las variables modos de afrontamiento al estrés, evaluación cognitiva de éste como estresante y la ansiedad experimentada frente al mismo muestran una alta confluencia, lo cual estaría indicando que las tres variables, a juicio del investigador, estarían altamente asociadas.

2.1.2.2 Investigaciones acerca del rendimiento académico

Elias (1988: cit por Aliaga. 1998,100) Realizó un estudio en alumnos de Post Grado de Educación, hallando una correlación múltiple significativa y moderada entre la organización del tiempo libre, la afinidad laboral con los estudios y el rendimiento anterior con el logro académico de los estudiantes.

Ugaz (1996; cit. por Aliaga. 1998a) lleva a cabo su investigación en estudiantes de pre-grado de ingeniería industrial, encontrando una confluencia múltiple de las mismas características entre la inteligencia, los hábitos de estudio, el control emocional y la ansiedad con el rendimiento académico en estos sujetos.

Zevallos, A (1998) en un estudio sobre: Motivación de logro y rendimiento académico realizado con estudiantes del cuarto de secundaria del Colegio Particular "Hermanos Blancos" de Trujillo, arriba entre otras conclusiones:

_ Existe una relación significativa entre la motivación de logro y el rendimiento académico.

_ Los estudiantes que poseen una visualización de metas más exitosas presentan un alto rendimiento académico, a diferencia de los estudiantes de bajo rendimiento académico que poseen una visualización de metas menos exitosas.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 ANSIEDAD

2.2.1.1. Definición de Ansiedad

La ansiedad es una emoción. Hay una relación entre la ansiedad y diferentes trastornos psicosomáticos (hipertensión). También es importante su amplia prevalencia, hay un número muy elevado de personas que presenta algún tipo de trastornos de ansiedad.

El concepto de ansiedad no está muy claro, hay dificultades: Reacción emocional: ansiedad como emoción, rasgo de personalidad, respuesta o patrón de respuesta, estado de personalidad, síntoma, síndrome. El problema de la ambigüedad terminológica. En muchas ocasiones se han utilizado diferentes términos a lo que sería la ansiedad: angustia, miedo, estrés, temor, tensión amenaza, nervioso. El primer autor que asienta este término es Freud. Utiliza el término Angst, en inglés (anxiety) y eso traducido al español puede ser ansiedad o angustia.

Según Tobal (1990,2) es una respuesta emocional o patrón de respuestas (triple sistema de respuestas) que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La respuesta de ansiedad puede ser elicitada tanto por estímulos externos o situacionales como por estímulos internos al sujeto (respuestas anticipatorias), tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como peligrosos o amenazantes.

Davidson y Neale (1991). Citando a Maher y Lang. Consideran que la ansiedad es una estructura hipotética, una ficción o estado inferido conveniente que media entre una situación amenazante y la conducta observada en un organismo. Postulan también que esta estructura es multifacética o multidimensional. y que cada faceta no es necesariamente evocada por determinada situación que produzca

angustia ni se manifiesta siempre en un mismo grado, explicándose así las bajas intercorrelaciones existentes entre las medidas de ansiedad.

Endler (1996,16) citando a May (1977) señala que la ansiedad es la aprensión 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 hay 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 al agotamiento. La intensidad de la ansiedad Tiene vanas gradaciones, partiendo de escrúpulos menores hacia temblores perceptibles y aun pánico completo, la forma más extrema de ansiedad.

Endler (1996,16), indica que de acuerdo con la teoría del constructo personal de Kelly, la ansiedad es el reconocimiento de que los eventos con que nos enfrentamos se encuentran afuera del rango del sistema de constructos propios. Es decir, nos sentimos ansiosos cuando ya no podemos entendernos a nosotros mismos y a los eventos de nuestras vidas en términos de las propias experiencias pasadas. Esta discrepancia puede conducir al cambio de constructo. El potencial para la ansiedad es innato, aunque los acontecimientos particulares que pueden volverse amenazadores son aprendidos. El temor es la expresión de la ansiedad en una forma objetivada específica.

Para Sarason y Sarason (1996) la ansiedad es un sentimiento de miedo y aprensión confuso, vago y muy desagradable. La persona ansiosa se preocupa mucho, sobre todo por los peligros desconocidos. Además

el individuo ansioso muestra combinaciones de las sintonías siguientes: ritmo cardiaco acelerado, respiración entrecortada, diarrea, pérdida del apetito, desmayos, mareo, sudoración, Insomnio, micción frecuente y estremecimientos. Todos estos síntomas físicos se presentan tanto en el miedo como en la ansiedad. El miedo se diferencia de la ansiedad porque las personas que tienen miedo pueden decir con facilidad a qué le temen. Por otra parte, quienes se sienten ansiosos no están conscientes de las razones de sus temores. De modo que aún cuando el miedo y la ansiedad comprenden reacciones similares, la causa de preocupación es aparente en el primero de los casos, pero no es clara en el segundo.

2.2.1.2. La evolución sobre el concepto de ansiedad

Kierkegaard. (1844) Aparece el concepto de angustia de Freud: publica inhibición, síntoma y ansiedad. Se desarrollan dos líneas teóricas divergentes:

Freud: concepción intrapsíquica.

El término utilizado es el de angustia. En una primera formulación de la ansiedad entiende esta como reflejo de la energía sexual Reprimida.

En una segunda formulación se entiende como una respuesta interna que sirve de señal que alerta al individuo de la inminencia de algún peligro.

Las teorías de Freud han tenido un gran impacto. Seguidas por los neofreudianos. Atribuyen un mayor papel al ambiente en la génesis de la ansiedad. Comparte con Freud la explicación causal de la personalidad, el principio de la homeostasis, la diferencia entre consciente e inconsciente, los conflictos internos y la influencia paterna en el desarrollo de la personalidad. Sin embargo, difieren de él en su papel preponderante que asigna a la libido, al inconsciente y a los mecanismos de defensa.

Watson (1988) y el conductismo clásico parten de una concepción ambientalista utilizando preferentemente los términos de miedo y temor en lugar de ansiedad. Este miedo sería una respuesta conductual y

fisiológica a una estimulación o situación externa al sujeto. La ansiedad va a ser generalmente definida como un subtipo de miedo, entendido este como un impulso (drive) aprendido, como una disrupción en la homeostasis del organismo producida por una estimulación dolorosa. Este enfoque se apoya en las teorías de aprendizaje. Los componentes fisiológicos y conductuales se estudian unitariamente y se postula una relación causal entre ellos.

El estudio de la ansiedad pasa del diván al ámbito experimental, enriqueciéndose con las aportaciones de las teorías fisiológicas motivacionales y los nuevos hallazgos en el campo del aprendizaje.

- Hull: considera la ansiedad como un drive motivacional responsable de la capacidad del sujeto para emitir respuestas ante una estimulación.
- Mowrer: la ansiedad es una conducta aprendida por medio del condicionamiento clásico y el condicionamiento instrumental. La presencia de dos componentes es necesaria en la conducta de evitación. Se conoce esta teoría como la bifactorial o de los dos procesos.
- Dollard y Miller: la ansiedad es considerada como un poderoso drive secundario, aprendido y asociado con diversos fenómenos.
- Spence y Spence: una respuesta condicionada sencilla es aprendida con mayor facilidad por aquellos sujetos que tienen un nivel de ansiedad alto, mientras que aquellos con un nivel de ansiedad menor, encuentran mayor dificultad en aprender la tarea. En tareas de mayor complejidad esta relación se invierte.

Este enfoque ha contribuido a un gran avance en el estudio de la ansiedad al considerarla como un estado o respuesta emocional transitoria, evaluable en función de sus antecedentes (E) y consecuentes (R), así como de su frecuencia y duración. Ha ayudado a operativizar la variable ansiedad relacionarla con otras variables, pero también es cierto

que no ha prestado atención a los elementos cognitivos que intervienen en su adquisición, mantenimiento y extinción.

Con la introducción de variables cognitivas por parte de lo se llama enfoque cognitivo-conductual, se modifica el concepto de ansiedad. En esta línea Paul define la ansiedad como sentimientos subjetivos de aprensión o tensión acompañados por, o asociados con, activación fisiológica, que se producen como respuesta a un estímulo interno o externo. Se destaca Lazarus con sus trabajos sobre estrés y estrategias de afrontamiento.

Las teorías humanistas: tienen una mayor característica filosófica que científico. La característica común a todas ellas es considerar la ansiedad como resultado de una percepción de un peligro por parte del organismo. Goldstein, Rogers, Sullivan, Basowitz, Korchin y Grinker, y Epstein.

2.2.1.3. Concepto de ansiedad ante los exámenes

Los exámenes son percibidos por muchos estudiantes en función de apreciaciones subjetivas e interpretaciones individuales como situaciones amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad, cuya intensidad es proporcional a la magnitud de la amenaza percibida por cada sujeto. Así, se sostiene que hay personas más propensas a la ansiedad (temor) en las situaciones de examen, entonces esa ansiedad ante el examen se conceptualiza como un rasgo de personalidad específico frente a esa situación (Bauermeister, 1989). También se afirma que en muchas personas, la percepción de la situación de examen como potencialmente amenazante y causante de ansiedad se relaciona con el hecho de que fallar en ella puede interferir con el alcanzar metas importantes; por ejemplo, aprobar la asignatura, o porque frente a una ejecución pobre tienden a bajar su sentido de autovalía (Spielberger, 1980). Esta teoría también considera que el nivel del estado de ansiedad es más alto durante los exámenes percibidos como difíciles, que durante

los fáciles, y que cualquier examen estricto somete a los alumnos a dos desventajas: la dificultad intrínseca de las preguntas y el posible nivel distorsionador de la ansiedad. Mientras que un incremento moderado en el nivel del estado de ansiedad, puede ser útil si motiva al estudiante a incrementar sus esfuerzos y enfocar su atención en el contenido del examen, un mayor incremento de la ansiedad puede producir resultados insatisfactorios (Spielberger, 1980). Ahora bien, es un hecho que 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 serían realísticamente alcanzables Navas, (1989,7)

En la actualidad se aceptan dos componentes en la ansiedad producida por los exámenes: la preocupación y la emotividad. La preocupación se describe como los pensamientos acerca de las consecuencias del fracaso. La emotividad se refiere a las sensaciones desagradables y a las reacciones fisiológicas provocadas por la tensión del examen. Tanto la preocupación como la emotividad parecen contribuir a la reducción del rendimiento de los estudiantes muy ansiosos en las pruebas de inteligencia y en las tareas relacionadas con el aprendizaje: los pensamientos de preocupación distraen la atención del individuo y las reacciones emocionales intensas conducen a errores y causan una represión que obstruye la memoria. Respecto a esto último, Navas (1989,7) reporta que se ha encontrado consistentemente que los niveles altos de ansiedad impiden y desorganizan la ejecución, por ejemplo, se pierde la concentración y se desatienden aspectos importantes de la tarea o examen.

2.2.1.4. Características de Ansiedad

Diferentes autores están tendiendo definir ansiedad porque hay un triple sistema de respuestas para definir la ansiedad (fisiológica, motor y

cognitivo). Los autores quieren incluir en su definición de ansiedad lo que provoca la ansiedad, se intenta crear definiciones que unan todo esto.

- **SISTEMA COGNITIVO DEL ESTADO DE ANSIEDAD.** Se refieren a pensamientos, ideas o imágenes de carácter subjetivo, así como a su influencia sobre las funciones superiores: preocupación, miedo o temor, inseguridad: persona con alta ansiedad, tiene pensamientos negativos, aprensión: respuestas de miedo pero en términos físicos, pensamientos negativos: inferioridad, incapacidad, anticipación de peligro o amenaza, dificultad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones, sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el ambiente, acompañada por dificultad para pensar con claridad.
- **SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS DEL ESTADO DE ANSIEDAD.** Son consecuencia de la actividad de los diferentes sistemas orgánicos del cuerpo humano: síntomas cardiovasculares: palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial elevada, accesos de calor...; síntomas respiratorios: sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica; síntomas gastrointestinales: vómitos, náuseas, diarrea, aerofagia, molestias digestivas; síntomas genitourinarios: micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia; síntomas neuromusculares: tensión muscular, temblores hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva; síntomas neurovegetativos: sequedad de boca, sudoración excesiva, mareo y lipotimia.
- **SÍNTOMAS MOTORES DEL ESTADO DE ANSIEDAD.** Hiperactividad, paralización motora, movimientos repetitivos, movimientos torpes y desorganizados, tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal, conductas de evitación. Teoría de los dos factores de Mower. En un principio la ansiedad es una emoción adaptativa, nos ayuda a adaptarnos al medio. Si los síntomas de ansiedad se mantienen en el tiempo, pasarían a ser trastornos y ya no haría una conducta

adaptativa. Y si el estímulo no es amenazante también sería un trastorno (fobias).

2.2.1.5. Técnicas de relajación para disminuir la Ansiedad ante un examen.

Para resolver este problema de ansiedad ante los exámenes, en los últimos años se están desarrollando diversos programas de intervención psicológica cuyo objetivo es que los estudiantes aprendan técnicas para el control de la ansiedad ante los exámenes y que en definitiva, mejoren su rendimiento.

Estos programas incluyen el aprendizaje de diversas técnicas psicológicas como entrenamiento en relajación muscular y respiración abdominal, técnicas de solución de problemas y autoinstrucciones, cambio en hábitos de vida, etc.

La relajación es un planteamiento interesante para que los alumnos vayan adquiriendo ésta habilidad y puedan utilizarla como una forma más de actividad que puede servir de prevención o incluso de tratamiento ante la ansiedad frente a los exámenes.

Técnica de Relajación de Jacobson

Edmund Jacobson (1929), es el creador del método de relajación conocido como relajación progresiva. A principios de siglo concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de relajación progresiva de todas las partes del cuerpo.

Edmund Jacobson (1929) descubrió que tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones

musculares y experimentar una sensación de relajación profunda. La culminación de su estudio fue de la relajación progresiva.

La cantidad de horas propuesta por Jacobson para el entrenamiento de la relajación progresiva es una limitación seria para la posibilidad de aplicación de la técnica. Fue Joseph Wolpe (1958) quien adaptó la técnica como elemento de contra condicionamiento y la redujo a seis sesiones de veinte minutos con dos sesiones de práctica diaria, en casa, de quince minutos.

Los procedimientos de Wolpe fueron similares a los de Jacobson en cuanto a tensar y relajar grupos de músculos para conseguir la relajación profunda.

Cuando una persona se siente tensa, alterada o nerviosa, ciertos músculos de su cuerpo se ponen tensos. Si puede aprender a identificar estos músculos y relajarlos, entonces cuando se pongan tensos en diferentes situaciones podrá relajarlos y sentir la sensación opuesta a la tensión. Así, se sentirá relajada porque sus músculos están relajados. En esta técnica se enseñará la relajación haciendo que deliberadamente, la persona, tense ciertos músculos y después los relaje. Los músculos que intencionalmente tense, son los mismos que se ponen tensos cuando está alterada o nerviosa, por ejemplo frente a un examen. Haciendo que la persona deliberadamente tense ciertos músculos de su cuerpo, esta aprenderá a identificar aquellos que están tensos y después aprenderá a relajarlos. Con el tiempo será capaz de relajarse ante una situación en la que se sienta ansiosa.

2.2.1.6. Relación de ansiedad por preocupación, fisiológica, área situacional, respuesta de evitación y rendimiento académico.

Hay dos grupos:

- Como característica de la personalidad.
- Como respuesta Emocional
- Como característica de la personalidad

Lang: teoría tridimensional de la ansiedad. Ha traído consigo el que se comience a estudiar la ansiedad como un fenómeno complejo, centrándose en sus tres componentes (cognitivo, fisiológico, y motor) ligados a situaciones específicas y definidas.

Una perspectiva diferente al estudio de la ansiedad es la que deriva de la investigación sobre los rasgos de la personalidad.

- las teorías de rasgos van a concebir el rasgo de ansiedad como una disposición interna, o tendencia a reaccionar de forma ansiosa con una cierta independencia de la situación en que se encuentra el sujeto. Cattell y Schelez. También Spielberger.

- Para los teóricos situacionistas como Mischel, la aparición de respuestas de ansiedad dependería principalmente de las condiciones de situación más que de las características personales del sujeto.

- Las teorías interactivas explican la ansiedad en función de las condiciones de la situación, las características personales y principalmente de la interacción situación por personal. Endler y Magnusson, y Bowers. Critican tanto el modelo de rasgos como el situacionista, señalando que las conductas ansiosas se explican mas por la interacción de rasgo y situación que por ambos considerados de forma aislada.

- Como respuesta emocional

En el marco de la personalidad se estudian las diferencias entre las personas.

Antiguamente: teorías humanistas (fenomenológicas) y psicodinámicas.

No hay criterio común.

Ansiedad desde la perspectiva de la personalidad: años 50, quieren conocer las características o rasgos de personalidad común a todos los individuos para establecer previsiones. 3 factores para medirla:

- introversión /extroversión
 - neuroticismo
 - psicoticismo
- Modelo norteamericano: implicar en la explicación todo lo que entrase.
 - Modelo europeo: el máximo de cosas en el mínimo espacio.
 - Hasta los 60: énfasis en características internas. Teorías de rasgo y estado.
 - Finales de los 60: algo de énfasis en el ambiente. Teorías Situacionalistas.
 - Años 70: integración de las posturas anteriores. Teorías interactivas.

2.2.1.7. Ansiedad como respuesta emocional:

- Activación fisiológica .En esta línea Paul: define la ansiedad como sentimientos subjetivos de aprensión o tensión acompañados por, o asociados con, activación fisiológica, que se producen como respuesta a un estímulo interno o externo.
- En los años 60: Activación generalizada del sistema nervioso simpático, modelo unidimensional.
- Finales de los 60 en adelante: escasa correlación entre los cambios fisiológicos, comportamentales y subjetivos o cognitivos. Modelo multidimensional.

Teorías de rasgo-estado:

Ansiedad como característica de la personalidad. Considerándolo como un rasgo de personalidad. Tendencia individual a reaccionar

ansiosamente, o como un estado (estado emocional transitorio fluctuante en el tiempo). Se caracteriza por su preocupación psicométrica, basándose generalmente en las técnicas de análisis factorial.

Rasgo → ser

Estado → estar

Hacen medidas objetivas sobre constructos

Cattell: Tendencia del individuo a reaccionar de forma ansiosa. La ansiedad corresponde a un factor de segundo orden, como se manifiesta en neuróticos y en los sujetos normales, cuando son sometidos a situaciones amenazadoras.

- Ansiedad surge cuando hay incertidumbre sobre si se va a recibir refuerzo
- Anticipación de algo en futuro.

Cattell y Sélter: existen dos factores relativos a la ansiedad:

- ansiedad de rasgo: disposición interna o tendencia temperamental que tiene un individuo a reaccionar de una forma ansiosa, independientemente de la situación en que se encuentre. Se basa en las diferencias individuales, relativamente estables en cuanto a la propensión a la ansiedad.
- Ansiedad de estado: el rasgo consistiría en la persistencia, a lo largo del tiempo de este estado, llegando a convertirla en un factor más de la personalidad del sujeto.

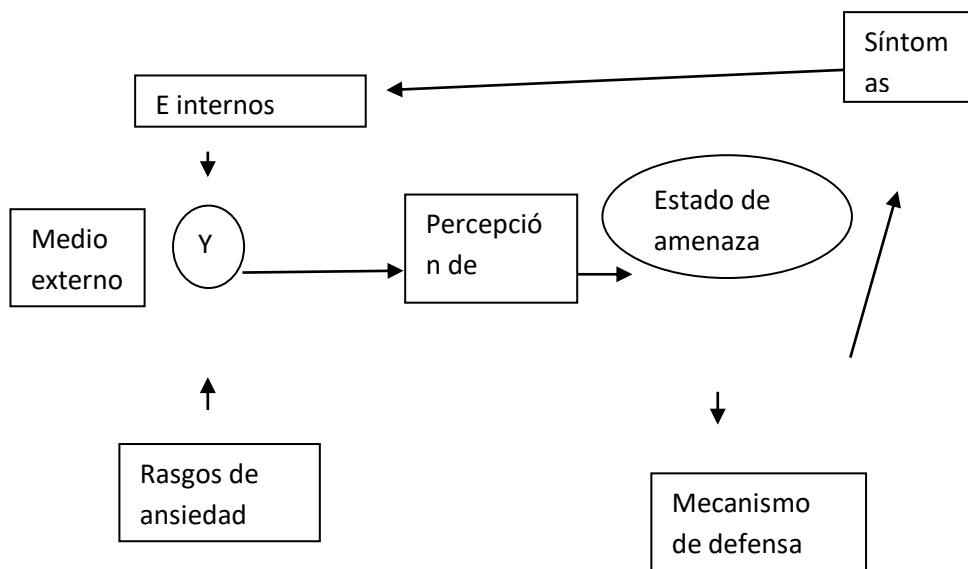
El estado emocional transitorio que fluctúa en el tiempo. En la ansiedad como estado se dan cambios fisiológicos: alta presión sistólica, aumento del ritmo cardiaco, y respiratorio, descenso del PH de la saliva.... estos cambios fisiológicos según Cattell, distinguen el estado de ansiedad de otros patrones de respuesta asociados al esfuerzo, miedo, etc.

El concepto fundamental en la teoría de Cattell, es el de rasgo, concibiendo la personalidad como una estructura compleja y diferenciada de rasgos. Aunque la asocia con los procesos motivacionales, poniendo énfasis en constructos de este tipo que llama “rasgos dinámicos”.

Spielbeger: (1978) desarrolla la idea de que una adecuada teoría de la ansiedad debe distinguir conceptual y operacionalmente entre ansiedad como estado transitorio y como rasgo de personalidad relativamente estable. Esta teoría debe diferenciar entre estados de ansiedad, estímulos condicionados que provocan esos estados y defensas para evitarlos o aliviarlos. El estado varía en el tiempo y se produce una alta actividad del sistema nervioso. Definía rasgo a la tendencia de percibir las situaciones como amenazantes. Percibe más situaciones peligrosas del mundo que otras personas. Hablaba de un plano subjetivo y fisiológico. No existían o tendrían en cuenta 3 sistemas:

Cuanto mayor sea nuestra valoración negativa, más intensa es la ansiedad. Si ponemos en marcha un mecanismo: valoración negativa, aumenta la ansiedad.

Teoría de la variedad de **Spielberger: (1978)**



Teoría de **Spielberger (1978)** el proceso comienza por una valoración por parte del individuo. Cuando los estímulos valorados no sean amenazantes no se producirá reacciones de ansiedad. Si la valoración es positiva ese individuo mostrará un incremento de ansiedad o intentará reducir el estado de ansiedad. Estos mecanismos defensivos son entendidos como respuestas adaptativas que el individuo ha desarrollado al enfrentarse frecuentemente a situaciones o estímulos similares.

Resume su teoría en 6 puntos:

- las situaciones valoradas como amenazantes evocaran ansiedad
- la intensidad de la reacción de ansiedad es proporcional a la cantidad de estímulo amenazante.
- La duración dependerá de la persistencia del individuo de la interpretación como amenazante.
- Las personas con alto nivel de ansiedad percibirán las situaciones que conlleven amenaza para su autoestima, mas amenazantes que personas con bajo nivel.
- Las elevaciones en estados de ansiedad pueden ser expresadas directamente en la conducta o pueden servir para iniciar defensas que fueran efectivas en el pasado.
- Las situaciones estresantes ocurridas frecuentemente, pueden causar en el individuo un desarrollo de respuestas específicas o mecanismos de defensa psicológicos.

Comentarios:

Spielbeger separa dos variables:

- intensidad de un estado de ansiedad depende del grado de peligro que el sujeto percibe
- duración depende de la persistencia del sujeto de seguir persistiendo en la interpretación como amenazante.

Por ejemplo: hay examen para descalificar a la gente: dentro de 3 meses, ahora, intensidad.

Modelo situacionista

La conducta es principalmente aprendida. Propone el estudio de variables ambientales o de la situación como determinante de la conducta frente a la teoría de rasgos en los que estos determinantes serían internos al sujeto. Su principal crítica al modelo de rasgos se refiere a la escasa estabilidad y consistencia que muestran constructos internos a la hora de predecir una conducta concreta, siendo esta mucho más explicable y predecible centrándose en las condiciones antecedentes y consecuentes que tienen lugar en la situación en que se lleva a cabo la conducta.

Establecer relaciones entre los estímulos, la situación, y las respuestas que el sujeto emite.

A lo largo de la vida de un individuo, una serie de conductas serán más reforzadas que otras, lo que dará lugar a un estímulo propio de comportamientos o repertorios de conducta. Este repertorio propio explicaría como distintos sujetos reaccionan de formas diferentes ante mismas situaciones, sin necesidad de recurrir a los rasgos.

Mischel decía que el rasgo no puede predecir el comportamiento de un individuo en una situación concreta sino el estímulo o situación.

Según esto, si ante una situación tenemos un comportamiento (ya que este según Mischel depende de la situación) ante la misma en otro momento deberíamos comportarnos igual, y no es así...

- estudia variables ambientales
- toda la conducta es aprendida
- utilizan leyes de aprendizaje
- estudian la conducta en si misma

Para una respuesta de ansiedad es necesaria una situación amenazante.

Aprendizaje vicario: ver miedo en otra persona se aprende la fobia sin tener un contacto con la situación en directo.

Modelo interactivo

Persona por situación. Es un modelo basado en la interacción de la situación y las características personales. (S x P)

Multidimensional:

Primero se estudia la multidimensionalidad de rasgos. Y son de la respuesta. Se utiliza mucho el modelo de Lang.

Los antecedentes son: los primeros estudios psicofisiológicos de Canon, como una activación generalizada e indiferenciada procedente del sistema nervioso simpático.

Duffy señala la existencia de una activación tanto general como específica que da lugar a un patrón de respuestas variable y que se ajusta a las situaciones estímulares particulares (patrones variables entre personas y entre situaciones).

Lacey: análisis dinámico del modelo unidimensional. Objeciones a la unidimensionalidad son:

- la disolución existente entre los índices de activación fisiológica de activación conductual.
- Bajas correlaciones entre distintos índices de activación fisiológica
- Existencia de patrones específicos de respuesta

La teoría tridimensional o de los 3 sistemas de respuesta:

Lang: triple sistema de respuesta. Suponen una combinación de reacciones cognitivas, fisiológicas y motoras. Estas respuestas son producidas por algún estímulo identificable, lo que incluiría tanto estímulos cognitivos, como fisiológicos y ambientales.

Bellack y Lombardo: delimitan los 3 sistemas de respuesta:

- El estrés subjetivo constituye la reacción cognitiva, experimentado como desordenes de pánico y de ansiedad
- las respuestas fisiológicas producidas por la ansiedad, se asocian con un incremento de la actividad de rama simpática del SNA, como resultado de una activación del SNC. Este incremento de la actividad simpática

producirá cambios cardiovasculares y un aumento de la actividad electro dérmica, del tono músculo-esquelético y el ritmo respiratorio.

- Conductual: los cambios encontrados en las respuestas motoras son el resultado del arousal fisiológico y cogniciones de miedo. Hay dos tipos:
 - Directas: inquietud, tics, temblores, tartamudeo, reducción de la memoria a corto plazo, de la habilidad para la discriminación perceptiva, de la destreza motora, del tiempo de reacción, del aprendizaje.
 - El escape o la evitación de la ansiedad son respuestas que no están bajo el control voluntario y constituyen las respuestas motoras indirectas. Las respuestas de ansiedad actúan como estímulos discriminativos dando pie a ulteriores respuestas.

La teoría tridimensional de Lang se basa en el fraccionamiento y desincronía entre los distintos sistemas de respuestas y propone la relativa independencia de estos.

El fraccionamiento y la desincronía de respuesta:

Los 3 sistemas correlacionaban incorrectamente. A esta escasa covariación se le ha denominado desincronía y/o fraccionamiento de respuesta.

Desincronía: aparece cuando manipulamos el nivel de arousal de un sujeto y encontramos que no todos los índices de activación varían al mismo tiempo.

Hodgson y Rachman: informan que un elevado arousal incrementa la sincronía, mientras que se produce una disminución de la sincronía cuando el nivel de arousal baja.

El grado de sincronía varía con el momento de la evaluación en relación al tratamiento.

Fraccionamiento: cuando se evalúan los tres sistemas de respuesta de un sujeto y encontramos que no todos reflejan el mismo nivel de activación.

También se emplea para referirse a la escasa concordancia entre distintos índices de un mismo sistema.

Implicaciones en la teoría tridimensional en la evaluación y el tratamiento de la ansiedad: permite un conocimiento mayor del fenómeno al ser abordado desde las tres vertientes posibles: cognitiva, fisiológica y múltiple enfoque permitirá el diseño y construcción de instrumentos que posibilitan la obtención de perfiles de respuesta para cada sujeto. Favorece la utilización de técnicas de reducción de ansiedad de forma individualizada y eficaz, empleando una técnica cuando predominen los componentes cognitivos y otra distinta cuando el predominio sea fisiológico o motor.

Lang Cols: los sujetos con mayor reactividad fisiológica mejoraban más con una técnica de DS. Wolpe: la DS es más efectiva si predominan el componente fisiológico que el cognitivo.

Ost y Cols: trabajando con sujetos fóbicos sociales encontraron que mostraban mayor reactividad fisiológica resultaban más beneficiados por la relajación que el entrenamiento en habilidades sociales, mientras que los sujetos que mostraban mas respuestas motoras, la eficacia de los tratamientos se invertida.

Hayg y Cols (1987) comprobaron, con sujetos fóbicos a volar, utilizando la relajación (predominio fisiológico), y el entrenamiento en inoculación al stress, que si bien ambos métodos eran efectivos en la reducción de ansiedad, los mejores resultados se lograban cuando la técnica empleada era concordante con la mayor reactividad del sujeto.

Se recomienda:

- como técnicas predominantemente cognitivas: técnicas de auto instrucciones, reestructuración cognitiva, técnicas de inoculación al stress, técnicas de desvanecimiento.
- Como técnicas predominantemente fisiológicas: entrenamiento en relajación, de sensibilización sistemática, técnicas de biofeedback.

- Como técnicas predominantemente motoras: entrenamiento en habilidades sociales, practica reforzada.

En esta línea, se ha propuesto recientemente (Delprato, y McGlynn) un interesante modelo denominado entramado múltiple para los desordenes de ansiedad, según el cual se pueden optimizar los resultados de un tratamiento si se tienen en cuenta las combinaciones particulares y específicas de: el sistema de respuesta, el origen y desarrollo del trastorno, y las condiciones de mantenimiento. La ansiedad debe ser abordada como una compleja interacción entre los tres sistemas de respuesta.

Enfoque cognitivo:

Tiene que haber algo para que surja la ansiedad si el estímulo es el mismo para todos y no todos lo manifiestan. Se trata de los procesos cognitivos.

La teoría de Lazarus, centrada sobre el concepto de estrés y los procesos de enfrentamiento a este. Lazarus describe el estrés como estímulo y como respuesta. Como estímulo, el estrés es definido como una circunstancia externa a la persona que le supone demandas extraordinarias. Como respuesta distingue cuatro tipos de reacción que le sirven de indicadores de estrés: auto informes de emociones disforias como miedos, ansiedad, conductas motoras, cambios fisiológicos, cambios inadecuados del funcionamiento cognitivo.

Centrando su atención en el elementos más puramente psicológico del estrés, elabora el concepto de amenaza, que se caracteriza: por tener carácter anticipatorio, y depende de procesos cognitivos. En la respuesta de estrés se distingue cuatro elementos: antecedentes, mediadores psicológicos, modos de expresión del enfrentamiento, respuestas específicas de enfrentamiento.

Las condiciones antecedentes corresponden tanto a la situación y a las distintas variables que la conforma como al sujeto ambos determinan la evaluación cognitiva del estímulo. Si este es evaluado como amenaza potencial, el sujeto responderá por la puesta en práctica de sus

habilidades de enfrentamiento, que pueden ser de dos tipos: acciones directas, y procesos intra psíquicos.

En el proceso de evaluación cognitiva se lleva a cabo la reevaluación de la situación estimular en función del flujo de los acontecimientos de la situación y del feedback recogido tras la emisión de las conductas de enfrentamiento del sujeto.

Hay cuatro supuestos básicos:

- las expectativas de peligro median las respuestas de ansiedad.
- El condicionamiento clásico inversivo no es ni necesario ni suficiente para producir ansiedad.
- Las expectativas de peligro pueden generarse a partir de tres procesos de aprendizaje distintos. Tanto el condicionamiento clásico, como el aprendizaje por observación y la transmisión de información contribuyen a la aparición de expectativas de peligro.

La magnitud de la ansiedad varía con la probabilidad subjetiva de peligro.

2.2.2 RENDIMIENTO ACADÉMICO

2.2.2.1. Definiciones sobre rendimiento académico

Como ya sabemos la educación escolarizada es un hecho intencionado y, en términos de calidad de la educación, todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el aprovechamiento del alumno. En este sentido, la variable dependiente clásica en la educación escolarizada es el rendimiento o aprovechamiento escolar (Kerlinger, 1988). El rendimiento en sí y el rendimiento académico, también denominado rendimiento escolar, son definidos por la Enciclopedia de Pedagogía / Psicología de la siguiente manera: "Del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. Es un nivel de éxito en la escuela, en el trabajo, etc. al hablar de rendimiento en la escuela, nos referimos al aspecto dinámico de la institución escolar. Al estudiar científicamente el rendimiento, es básica la consideración de los factores que intervienen en él. Por lo menos en lo que a la instrucción se refiere, existe una teoría que considera que el rendimiento escolar se

debe predominantemente a la inteligencia; sin embargo, lo cierto es que ni siquiera en el aspecto intelectual del rendimiento, la inteligencia es el único factor al analizarse el rendimiento escolar, deben valorarse los siguientes factores como la familia, la sociedad, el ambiente escolar y la salud" El Tawab, (1997,183).

Además el rendimiento académico es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. Ahora desde una perspectiva propia del estudiante, define el rendimiento como una capacidad respondiente de éste frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos. Este tipo de rendimiento académico puede ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos o aptitudes (Carrasco, 1985). Según Herán y Villarroel (1987), el rendimiento académico se define en forma operativa y tácita afirmando que se puede comprender el rendimiento escolar previo como el número de veces que el alumno ha repetido uno o más cursos.

Por su lado, Kaczynska (1986,1) afirma que el rendimiento académico es el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas escolares del maestro, de los padres de los mismos estudiantes; el valor de la escuela y el maestro se juzga por los conocimientos adquiridos por los estudiantes.

En tanto que Nováez (1986) sostiene que el rendimiento académico es el quantum obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación. Chadwick (1979) define el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período o semestre, que se sintetiza en un

calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado.

Resumen del rendimiento académico

El rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, en el rendimiento académico, intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo etc. Y las variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, el auto concepto del alumno, la motivación, etc.

Es pertinente dejar establecido que el aprovechamiento escolar no es sinónimo de rendimiento académico. El rendimiento académico o escolar parte del presupuesto de que el alumno es responsable de su rendimiento. En tanto que el aprovechamiento escolar está referido, más bien, al resultado del proceso enseñanza-aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende.

2.2.2.2. Características del Rendimiento Académico

García y Palacios (1991), después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento escolar, concluyen que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que atañen al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento escolar es caracterizado del siguiente modo:

- el rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante.
- en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento.

- el rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración.
- el rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo.
- el rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

2.2.2.3. ¿Por qué disminuye el rendimiento académico?

Los estudiantes creen que la dificultad y extensión de las materias y el elevado número de exámenes disminuyen su rendimiento académico

Los estudiantes matriculados en la Universidad de Salamanca señalan como causas principales de su bajo rendimiento a:

- la dificultad intrínseca de algunas materias.
- el excesivo número de asignaturas que los estudiantes tienen que cursar cada año.
- la extensión desproporcionada de los programas y el elevado número de exámenes y trabajos.

Estas son algunas de las conclusiones aportadas por el informe titulado “Análisis del rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad de Salamanca”, elaborado por un equipo de investigación dirigido por el catedrático de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación, Javier Tejedor Tejedor.

Los horarios de mañana y tarde, el clima poco motivador de la institución y el escaso número de clases prácticas son otros de los problemas aducidos por los universitarios que impiden mejorar sus resultados académicos.

Sin embargo, el ausentismo y las faltas a clase, el desinterés por las escasas perspectivas laborales y el hecho de no cursar la carrera elegida figuran como las causas a las que menos importancia da.

2.2.2.4. El Rendimiento Académico en el Perú

En consonancia con esa caracterización y en directa relación con los propósitos de la investigación, es necesario conceptualizar el rendimiento académico. Para ello se requiere previamente considerar dos aspectos básicos del rendimiento: el proceso de aprendizaje y la evaluación de dicho aprendizaje. Sobre la evaluación académica hay una variedad de postulados que pueden agruparse en dos categorías: aquellos dirigidos a la consecución de un valor numérico (u otro) y aquellos encaminados a propiciar la comprensión (insight) en términos de utilizar también la evaluación como parte del aprendizaje. La primera categoría, se expresa en los calificativos escolares. Las calificaciones son las notas o expresiones cuantitativas o cualitativas con las que se valora o mide el nivel del rendimiento académico en los alumnos. Las calificaciones escolares son el resultado de los exámenes o de la evaluación continua a que se ven sometidos los estudiantes. Medir o evaluar los rendimientos escolares es una tarea compleja que exige del docente obrar con la máxima objetividad y precisión (Fernández Huerta, 1983; cit. por Aliaga, 1998b).

En el sistema educativo peruano, en especial en las universidades la mayor parte de las calificaciones se basan en el sistema vigesimal, es decir de 0 a 20 Miljanovich, (2000,1). Sistema en el cual el puntaje obtenido se traduce a la categorización del logro de aprendizaje, el cual puede variar desde aprendizaje bien logrado hasta aprendizaje deficiente basándose en el cuadro siguiente. DIGEBARE (1980) (citado por Reyes Murillo 1988)

Tabla nº 1

Categorización del nivel de Rendimiento Académico según DIGEBARE del Ministerio de Educación

NOTAS	VALORACIÓN
15 – 20	Aprendizaje bien logrado
11 – 14	Aprendizaje regularmente logrado
10 – 0	Aprendizaje deficiente

Fuente Ministerio de Educación Dirección General de Educación Básica y regular. (DIGEBARE) Guía de Evaluación del Educando, Lima, 1980.

Reyes Murillo (1988) elaboró una tabla diferente para la valoración del aprendizaje en base a las calificaciones obtenidas que se muestran en la siguiente tabla:

Tabla nº 2

Categorización del nivel de Rendimiento Académico (según Edith Reyes Murillo)

notas	Valoración del aprendizaje logrado
20 - 15	Alto
14.99 -13	Medio
12.99 – 11	Bajo
10.99 - menos	Deficiente

Fuente Reyes Murillo Edith Influencia del programa curricular y del trabajo docente en el aprovechamiento escolar en historia del Perú de alumnos del 3er grado de Educación secundaria Lima, 1988.

Aquí se observa un mayor nivel de exigencia para la valoración del aprendizaje logrado, al catalogar un aprendizaje bien logrado en un intervalo más breve dentro de las calificaciones obtenidas lo cual permite una mayor seguridad de que el objetivo central de la educación, el aprendizaje del alumno, se haya alcanzado.

En el Perú se han realizado algunos estudios al respecto, en su mayoría tesis de Licenciatura, en las que se han relacionado variables psicológicas tales como la inteligencia y rasgos de personalidad, consideradas en forma individual, con el rendimiento académico general (p.e. Barahona. 1974: Bruckman. 1976: Carpió Toranzo. 1976: Gumiendi. 1979: Sacarpella. 1982: Benavides. 1993: García - Zapatero. 1988: Aliaga. Giove y Rojas. 1995: cit. por Aliaga y cols., 2001).

Los resultados señalan consistentemente confluencias positivas moderadas del rendimiento con la inteligencia y correlaciones negativas pequeñas pero significativas con la ansiedad. La correlación con otros rasgos de personalidad como la introversión-extroversión es cercana a cero o no significativa.

2.3 DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Ansiedad.**

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.

- **Ansiedad ante los Exámenes**

Reacción emocional que experimenta el sujeto ante la cercanía de un examen o, bien, durante el mismo.

- **Cognición**

Acto o proceso de conocimiento que engloba los procesos de atención, percepción, memoria, razonamiento, imaginación, toma de decisiones, pensamiento y lenguaje.

Los intentos de explicar el modo en que los procesos cognitivos tienen lugar son tan antiguos como la propia filosofía; el término, de hecho, procede de los escritos de Platón y Aristóteles. Con el nacimiento de la psicología como disciplina científica independiente de la filosofía, la cognición se ha estudiado desde otros puntos de vista

- **Homeostasis.**

Proceso por el cual un organismo mantiene las condiciones internas constantes necesarias para la vida. El concepto de homeostasis fue introducido por primera vez por el fisiólogo francés del siglo XIX Claude Bernard, quien subrayó que 'la estabilidad del medio interno es una condición de vida libre'

- **Examen**

También denominado como prueba, es una situación o acto evaluativo donde se miden ciertas aptitudes, nivel de suficiencia, de conocimientos, habilidades o rasgos psicológicos del sujeto examinado. El grado de eficiencia en la ejecución de la prueba determinará la aprobación o reprobación del examinado, cuyo calificativo puede ser cuantitativo o cualitativo.

- **Extroversión.**

Movimiento del ánimo que sale fuera de sí por medio de los sentidos

- **Introversión.**

Acción y efecto de penetrar dentro de sí mismo, abstrayéndose de los sentidos

- **Rendimiento académico.**

Representa el nivel de eficacia en la consecución de los objetivos curriculares para las diversas asignaturas, y se expresa mediante un calificativo o promedio ponderado basado en el sistema vigesimal; es decir, las notas vanaran de 0 a 20 puntos, donde el puntaje de 10 o menos es reprobatorio.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación que se utilizó es el descriptivo. Según Sánchez y Reyes (2006,76), el estudio descriptivo consiste fundamentalmente en describir un fenómeno o una situación mediante el estudio del mismo de una circunstancia temporal, espacial determinada.

3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño que se utilizó es el descriptivo correlacional porque se orientó a determinar el grado de relación existente entre 2 ó más variables de interés de una muestra de sujetos. (Sánchez y Reyes, 2006,76)

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población estuvo conformada por 180 estudiantes universitarios, de ambos sexos, del Quinto Ciclo de la Facultad de Ingeniería Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

De la población de estudio se seleccionó una muestra representativa de los estudiantes de ambos sexos.

N = Tamaño de muestra.

Z = 1,96

P = 0.5

q = 0,5 p + q = 1

N = 180

E = 5% E = 0,05

n = 123

n = Z² p q N

E² (n - 1) + z² p q

n = (1,96)² (0,5) (0,5) (180)

(0,05)² (180 - 1) + 1,955² x 0,5 x 0,5

n = 3,8416 x 0,25 x 180

0,0025 x 179 + 3,8416 x 0,25

$$n = 0,9604 \times 180 = 172,72 = 122,88 \quad n = 123$$

$$0,4475 + 0,9604 \quad 1,407$$

3.4. INSTRUMENTOS

INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD SOBRE EXÁMENES (IDASE)

Se trata de una escala elaborada por José Bauermeister, Collazo, y Spielberger en 1982. Su objetivo es evaluar la predisposición de estudiantes de habla hispana a reaccionar con estados de ansiedad y respuestas de preocupación egocéntrica ante situaciones evaluativas (Aliaga y Giove, 1997). Su rango de aplicación es a partir de los 11 años de edad en adelante, empleando un tiempo promedio de 15 minutos, tanto en la forma individual como en la colectiva. Se trata de una escala que está compuesta de ocho reactivos verbales en primera persona que describen pensamientos y reacciones emocionales referidas a situaciones de examen, éstos incluyen cuatro ítems que evalúan el componente emocionalidad (ítem 1, 4, 6 y 7), y otros cuatro que valoran el componente Preocupación (ítem 2,3, 5 y 8). Ante la situación de examen.

MODELO DE TABLA SOBRE NIVEL DE PREOCUPACIÓN EN LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Nivel de Preocupación	Frecuencia	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Bajo			
Medio			
Alto			
TOTAL			

Como ya lo dijimos, el instrumento puede ser aplicado ya sea individual o colectivamente. Las instrucciones completas van impresas en el protocolo. El inventario no tiene límite de tiempo. Generalmente los estudiantes necesitan de 10 a 15 minutos para marcar todas sus respuestas. Con frecuencia es útil hacer que la examinada lea las

instrucciones en silencio en tanto que el examinador las repite en voz alta; inmediatamente, se le dan la oportunidad de formular preguntas sobre alguna duda que requiera aclarar. El examinado responde a cada reactivo, haciendo un círculo o poniendo un aspa sobre una de las letras que se encuentran debajo de la columna que indica la frecuencia con que experimenta cada uno de los síntomas de ansiedad ante los exámenes.

Los sujetos deben señalar la frecuencia con que presentan cada ítem, asignando un orden desde el más frecuente (4 puntos) hasta el menos frecuente (1 punto). En este estudio se tomará el puntaje total del IDASE como indicador de la ansiedad frente a los exámenes. Se asume que los puntajes más altos representan mi mayor rasgo de ansiedad frente a los exámenes.

La consistencia interna fue valorada por Bauermeister en 1986 y 1988, contando con cerca de 500 estudiantes de ambos sexos de escuelas públicas y privadas de Puerto Rico, por medio de la correlación ítem-escala corregida. Encontrándose coeficientes de correlación que fluctuaron entre 0.88 y 0.93. La confiabilidad test-retest fue calculada en 131 estudiantes secundarios de San Juan, encontrándose coeficientes de 0.72 a 0.81, se estimó la validez concurrente correlacionando el IDASE con el TAI (Test Anxiety Inventory) elaborado por Spielberger en 1978 en una muestra portorriqueña bilingüe (Inglés - Español). Se encontraron coeficientes de 0.93 y 0.94 que indicarían que ambos instrumentos son equivalentes y miden constructos similares (Bauermeister. 1989).

Para fines de este estudio, se utilizó el baremo presentado por Aliaga, Ponce, Bemaola y Pecho (2001), en su estudio "Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE)", elaborado en base a una muestra de 547 mujeres y 549 varones estudiantes del tercero al quinto año de secundaria de colegios nacionales y particulares de Lima.

Este cuestionario se puede aplicar en forma individual o colectiva contando cada cuadernillo con unas instrucciones muy simples y claras para el sujeto, siendo conveniente establecer un buen clima de confianza

y reforzando las instrucciones reiterándolas oralmente para lograr una buena disposición de franqueza y sinceridad. Las contestaciones se recogen en una hoja de respuestas separadas, teniendo cuidado de que el sujeto coloque sus datos de identificación. A continuación se le indica que lea las instrucciones de la portada del cuadernillo y conteste en la hoja a los cuatro ejemplos que se le proponen. En ocasiones es preferible leer y discutir con el sujeto ciertos puntos de las instrucciones, aunque el examinador debe ser siempre juez crítico en cualquier situación particular.

La calificación se realiza a través de plantillas, elaboradas para cada escala, en las cuales se asigna un valor de "2", "1" ó "0", a la respuesta, para luego proceder a la sumatoria, y convertir el puntaje directo a un puntaje de cada tipo en base al baremo utilizado.

En esta investigación, se utilizó el baremo elaborado en 1985 por Villanueva. En estudiantes de 4to y 5to de secundaria de ambos sexos, pertenecientes a Colegios Secundarios Policiales de Lima Metropolitana; y presentado por Aliaga y Giove (1993).

3.5 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se utilizará la evaluación psicométrica de las variables psicológicas estudiadas, como son: la ansiedad ante los exámenes, relacionados a la preocupación, fisiología, área situacional y Respuesta de Evitación. Aplicada a los estudiantes que conforman la muestra. Para acceder a los datos del variable rendimiento académico, se utilizó la técnica documental, al acceder a los promedios ponderados de los estudiantes de la muestra, luego de culminar su quinto ciclo.

3.6 TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

Para el análisis estadístico se emplearon los siguientes estadígrafos y pruebas estadísticas:

Media Aritmética, desviación estándar, varianza, coeficiente de correlación de Pearson.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

El análisis de los datos se desarrolló en función de cada uno de los objetivos planteados. Conocimiento del porcentaje de alumnos que presentan manifestaciones de ansiedad ante los exámenes y si existen diferencias en el tipo de manifestaciones La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. ISSN: 1696-2095. 2012, no. 26 - 345 - Los estudiantes tienen más manifestaciones de tipo cognitivo que de tipo fisiológico o motor. En cuanto a las manifestaciones de tipo cognitivo, por las puntuaciones obtenidas en el IEA, en 661 (65%) sujetos su situación no es Preocupante, para 257 (25%) sujetos la situación es preocupante y para 103 (10%) es muy preocupante. En esta variable se encuentra una media de 2,75. Las manifestaciones de tipo fisiológico, en 793 (77%) sujetos su situación no es preocupante, para 171 (17%) la situación es preocupante y para 57 (6%) es muy preocupante. En esta variable se encuentra una media de 2,31. En cuanto a las manifestaciones de tipo motórico, en 843 (83%) sujetos su situación no es preocupante, para 134 (13%) la situación es preocupante y para 44 (4%) es muy preocupante. En esta variable se encuentra una media de 2,15. Con estos valores de media, se puede rechazar la hipótesis de igualdad de medias entre los pares de manifestaciones con los niveles de significación $p < .001$. En relación a las manifestaciones cognitivas se han hallado diferencias significativas $F(1) = 105,405$, $p < .001$. Atendiendo a las manifestaciones fisiológicas se hallan diferencias significativas $F(1) = 27,430$, $p < .001$. Finalmente en relación a las manifestaciones motoras se hallan diferencias significativas $F(1) = 15,863$, p

Tabla 1. Media (y desviación típica) de relación entre el curso y el tipo de manifestación de ansiedad.

Tipo de manifestación de ansiedad	1er Curso	2º Curso	3er Curso	4º Curso	5º Curso	Total
Manifestación Cognitiva	2.72 (.89)	2.8 (.92)	2.79 (.87)	2.38 (.78)	2.64 (.83)	2.75 (.88)
Manifestación Fisiológica	2.23 (.91)	2.37 (.97)	2.47 (.96)	2.1 (.1.06)	2.2 (.79)	2.30 (.94)
Manifestación Motora	2.08 (.89)	2.14 (.97)	2.27 (.97)	2.1 (.96)	2.17 (.85)	2.15 (.93)

Estas diferencias entre los diferentes niveles a través del ANOVA no resultan significativas en ninguna de las tres manifestaciones de la ansiedad: manifestaciones cognitivas $F(4) = 1,401$, $p = .119$; manifestaciones fisiológicas $F(4) = 1,753$, $p = .055$; manifestaciones motoras $F(4) = 0,392$, $p = .149$. Conocer si hay relación entre la Titulación y la ansiedad ante los exámenes. Al observar los datos se descubre que es el alumnado de Ciencias Sociales y Jurídicas, Ciencias de la Salud y las Técnicas lo que más ansiedad ante los exámenes presentan, y los de Ciencias Experimentales y Humanidades los que menos. Estas diferencias aparentes son significativas sólo en el caso de las manifestaciones de tipo cognitivo con un nivel de significación a través del ANOVA de $p = .007$. A través de la prueba de Tukey se determina que la diferencia se sitúa entre Humanidades y Ciencias Sociales y Jurídicas con un nivel de significación de $p < .001$. Conocer si hay relación entre el tiempo de estudio y la ansiedad ante los exámenes Para determinar si hay relación entre la ansiedad ante los exámenes, el tipo de ansiedad, al ser variables categóricas: “estudio muy poco, poco...”, se ha optado por el análisis a través de las tablas de contingencia, obteniendo los siguientes resultados:

Manifestaciones cognitivas: a través del Chi cuadrado de Pearson con un nivel de significación de $X^2(8, N = 972) = 47,915$, p

Tabla 2. Relación entre el tiempo de estudio y las manifestaciones cognitivas de ansiedad.

		Tiempo de estudio				Total	
		Muy poco	Poco	Suficiente	Mucho	Muy poco	
Manifestación cognitiva	No preocupante	Recuento	273	199	85	71	628
		Frecuencia esperada	233,0	202,0	108,4	84,6	628,0
		Residuos corregidos	5,5	-,4	-4,2	-2,7	
	Preocupante	Recuento	64	89	61	37	251
		Frecuencia esperada	93,1	80,7	43,3	33,8	251,0
		Residuos corregidos	-4,4	1,3	3,4	,7	
	Muy preocupante	Recuento	24	25	22	23	94
		Frecuencia esperada	34,9	30,2	16,2	12,7	94,0
		Residuos corregidos	-2,4	-1,2	1,7	3,3	

En los resultados de la tabla de contingencia se observa que hay menos sujetos de los esperados que estudiando muy poco tienen manifestaciones de ansiedad preocupantes o muy preocupantes y, al contrario, también se aprecian las situaciones significativas, en las que como se puede observar, hay más sujetos de los esperados con manifestaciones de ansiedad preocupantes que estudian suficiente o mucho. Manifestaciones fisiológicas: a través del Chi cuadrado de Pearson con un nivel de significación $\chi^2(8, N=972) = 46,376, p$

Tabla 3: Relación entre el tiempo de estudio y las manifestaciones fisiológicas de ansiedad.

		Tiempo de estudio				Total	
		Muy poco	Poco	Suficiente	Mucho	Muy poco	
Manifestación fisiológica	No preocupante	Recuento	313	246	113	89	761
		Frecuencia esperada	282,3	244,8	131,4	102,5	761,0
		Residuos corregidos	4,9	,2	-3,8	-3,1	
	Preocupante	Recuento	43	52	37	27	159
		Frecuencia esperada	59,0	51,1	27,5	21,4	159,0
		Residuos corregidos	-2,9	,2	2,2	1,4	
	Muy preocupante	Recuento	5	15	18	15	53
		Frecuencia esperada	19,7	17,0	9,2	7,1	53,0
		Residuos corregidos	-4,3	-,6	3,3	3,3	

Manifestaciones motoras: a través del Chi cuadrado de Pearson con un nivel de significación $\chi^2(8, N=972) = 7,296, p = .327$, no se puede rechazar la hipótesis de independencia del tiempo de estudio y las

manifestaciones de ansiedad de tipo motórico, y por lo tanto, es posible decir que entre estas dos variables no hay relación. Conocer si la ansiedad ante los exámenes influye en la nota media del último año de Secundaria, Bachillerato y Selectividad Aquí se ha tratado de ver si existe una relación lineal entre la ansiedad y las calificaciones, y las correlaciones miden cómo están relacionadas las variables. Para este análisis se han usado las correlaciones bivariadas de Pearson. Por los datos que se pueden consultar a continuación, se puede afirmar que no hay relación entre ansiedad en los exámenes y las calificaciones medias. La correlación entre manifestación cognitiva y la nota media de ESO es de $r = .031$, $p = .360$; La correlación de la manifestación cognitiva con la nota media de Bachiller es de $r = .009$, $p = .785$; y finalmente la correlación de la manifestación cognitiva con la nota media de selectividad es de $r = -.029$, $p = .463$. La correlación entre manifestación fisiológica y la nota media de ESO es de $r = .064$, $p = .061$.

La correlación de la manifestación fisiológica con la nota media de Bachiller es de $r = -.021$, $p = .503$. Finalmente, la correlación de la manifestación fisiológica con la nota media de selectividad es de $r = -.023$, $p = .559$. La correlación entre manifestación motora y la nota media de ESO es de $r = .027$, $p = .436$. La correlación de La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. ISSN: 1696-2095. 2012, no. 26 - 349 - la manifestación motora con la nota media de Bachiller es de $r = -.042$, $p = .190$; y finalmente la correlación de la manifestación motora con la nota media de selectividad es de $r = -.067$, $p = .086$.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo general de este trabajo ha sido determinar hasta qué punto hay manifestaciones de síntomas de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la Universidad de Almería y contrastar los datos obtenidos por Hernández (2005). El objetivo de conocer la situación de la Universidad de Almería (España) en lo que hace referencia a la ansiedad ante los exámenes, a su vez, se ha desglosado en 6 sub-objetivos que a continuación se pasa a analizar. En general se puede afirmar que los resultados de esta investigación son coincidentes con los de Hernández (2005) y Polo, Hernández y Pozo (1996), aunque se han añadido importantes matices. En cuanto al primer objetivo: “Conocer la situación de los estudiantes de la UAL en cuanto a sus niveles de ansiedad ante los exámenes y conocer si existen diferencias en el tipo de manifestación de la ansiedad”. Los porcentajes que se obtienen como media son que el alumnado de la UAL en cuanto a las manifestaciones de tipo cognitivo: un 25% las presenta en un nivel preocupante y un 10% en un nivel muy preocupante, que en las manifestaciones de tipo fisiológico un 17% las presenta en un nivel preocupante y un 6% en un nivel muy preocupante. Que las manifestaciones de ansiedad de tipo motórico un 13% las presenta en un nivel preocupante y un 4% en un nivel muy preocupante. Este dato es coincidente con las investigaciones antes señaladas, sin embargo, en esta investigación se obtiene que existen diferencias significativas entre los tres tipos de manifestaciones estudiadas dos a dos, esto no ocurre en otros estudios, donde existen diferencias entre las manifestaciones cognitivas y fisiológicas, entre cognitivas y motoras, pero entre las fisiológicas y motoras se producen pero no llegan a ser significativas. En cuanto al segundo objetivo que era: “conocer si las alumnas presentan más manifestaciones de ansiedad ante los exámenes que los alumnos”, los datos muestran que existen diferencias en cuanto a las manifestaciones de ansiedad, siendo las mujeres las que alcanzan mayores puntuaciones. Asimismo, cuando se analizan los datos relativos a la muestra de sujetos con puntuaciones en alguna de las

manifestaciones de tipo preocupante, o cuando se analizan los datos en los que las personas tienen puntuaciones altas en los tres tipos de manifiesta- Joaquín Álvarez et al. - 350 - *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. ISSN: 1696-2095. 2012, no. 26 ciones, siempre se encuentra que existen diferencias significativas, presentando un índice mayor las mujeres que los hombres. Un dato también muy importante es que no sólo presentan un índice mayor, sino que porcentualmente hay más mujeres que hombres con manifestaciones de ansiedad ante los exámenes. Estos resultados coinciden con los extraídos por Caballo, Salazar, Arias, Irurtia, Calderero y Equipo de Investigación CISO-A España (2010) las mujeres universitarias tenían mayores índices de ansiedad que los hombres, aunque las mujeres de algunas carreras como derecho, política o sociología tenían menos ansiedad que las mujeres de otras titulaciones y también era diferente en nivel de ansiedad entre mujeres de diferentes comunidades. También Latas, Pantíc y Obradovic (2010) señalan que las mujeres presentan mayores índices de ansiedad ante los exámenes, al igual que Rosario et al. (2008) y Fernández-Castillo (2009) no obstante, este señala que a pesar de tener un mayor nivel de recursos para afrontar situaciones de estrés ellas presentan más ansiedad ante los exámenes. Arnáiz y Guillén (en prensa) también señalan en su estudio que las mujeres padecen niveles de ansiedad más altos ante los exámenes que los hombres que se puede explicar desde dos perspectivas devenidas del proceso de socialización, una aclara que las mujeres tienden a subestimar su propia actuación (en este caso su examen), más sentimientos negativos y se sienten menos cómodas que los hombres, otra causa podría ser, según estos autores, que las mujeres admiten y reconocen la ansiedad y son más sinceras que los hombres. En relación al tercer objetivo, se puede concluir que los alumnos del tercer curso son los que más ansiedad ante los exámenes presentan, incluso más que los de 4º o 5º curso, aunque las diferencias no son significativas. Estos resultados coinciden con los del estudio de Latas, Pantíc y Obradovic (2010) que señalan que los alumnos de 3º son los que más ansiedad presentan seguidos de los de 4º curso.

En lo que hace referencia a la relación entre la Titulación y la ansiedad ante los exámenes, cuarto objetivo del estudio, los resultados indican que las Titulaciones donde los niveles de ansiedad son superiores son, por este orden: Ciencias Sociales y Jurídicas, Ciencias de la Salud, Técnicas, Ciencias Experimentales y Humanidades, resultados coincidentes con Rodrigues y Pelisoli (2008) que señalan que los estudiantes de titulaciones correspondientes a ciencias de la salud son los que presentan niveles de ansiedad más altos. Estas diferencias son sólo significativas en las manifestaciones de tipo cognitivo, siendo entre Humanidades y Ciencias Sociales y Jurídicas. La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. ISSN: 1696-2095. 2012, no. 26 - 351 - En cuanto a si “hay relación entre el tiempo de estudio y la ansiedad ante los exámenes”, quinto objetivo, los resultados indican que el tiempo de estudio y las manifestaciones cognitivas de ansiedad no son independientes, apareciendo que hay menos sujetos de los esperados con manifestaciones de ansiedad preocupante o muy preocupante que estudian suficiente o mucho, y a su vez hay más sujetos de los esperados con manifestaciones de ansiedad preocupante o muy preocupante que estudian poco. En lo que hace referencia a las manifestaciones de tipo fisiológico se obtienen resultados parecidos, no encontrando relación entre el tiempo de estudio y las manifestaciones motoras de la ansiedad ante los exámenes. Estos resultados sorprenden, dado que se esperaba una relación inversa entre tiempo de estudio y ansiedad ante los exámenes. Así, los resultados están indicando que muchos sujetos estudian poco y tienen baja ansiedad. Seguramente esto se podría explicar desde el prisma de “para que te vas a poner nervioso, si no tienes nada que perder”. Sorprende también que haya más sujetos de los esperados que estudian suficiente o mucho y que tienen ansiedad preocupante, quizás por la misma razón de “qué tienen que perder” y un sentido mayor de responsabilidad se expliquen estos resultados.

En relación a este aspecto, Suárez, Fernández y Anaya (2005) señalan que los estudiantes que estudian tienen más ansiedad porque intentan

evitar la auto frustración y quedar mal ante los demás, por lo que se ven obligados a buscar el rendimiento y por lo tanto a estudiar más.

También se podrían explicar estos resultados basándonos en la investigación de Fernández-Castillo (2009) en la que se demuestra la correlación existente entre la reducción de horas de sueño para el estudio y el aumento de la ansiedad ante el examen, por lo que los estudiantes que más estudian podrían dormir menos y por este motivo presentar niveles más altos de ansiedad. Finalmente respecto al sexto y último objetivo, si hay “relación entre las calificaciones medias obtenidas en 4º de ESO, Bachillerato y selectividad y la ansiedad ante los exámenes”, los resultados indican que no hay relación entre la ansiedad en sus distintas manifestaciones y las calificaciones.

CONCLUSIONES

Esto, quizás, se deba a lo que Gutiérrez (1996) señala como que, los sujetos con niveles altos de ansiedad pueden llegar a los mismos resultados que los que no muestran un nivel tan alto (misma efectividad), pero realizaron la tarea con un mayor esfuerzo que los otros y tardaron más tiempo, además del sufrimiento que supone trabajar bajo niveles excesivos de ansiedad. Con todo ello se dio respuestas a las hipótesis formuladas:

En relación a la primera hipótesis “existe relación entre el tiempo de estudio y la ansiedad Joaquín Álvarez et al. - 352 - *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. ISSN: 1696-2095. 2012, no. 26 dad ante los exámenes” se podría afirmar que sí existe relación, tal y como se aclaró en el quinto objetivo, destacándose que las personas que más estudian son las que más manifestaciones de ansiedad presentan. En relación a la segunda hipótesis planteada “existe relación entre ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico”, se puede concluir, atendiendo a los resultados obtenidos en esta investigación y principalmente al objetivo sexto, que no se halla relación clara entre la ansiedad y el rendimiento académico de la persona, tal y como muestran las correlaciones que se han obtenido, por lo que no es posible dilucidar una respuesta definitiva a esta hipótesis.

Como limitaciones de este estudio, cabría señalar que puesto que no se ha tenido acceso a las calificaciones de los alumnos por las trabas que se encuentran los investigadores, son datos extraídos directamente del alumnado cuestión que en ocasiones, pueden no ser calificaciones exactas. Como investigaciones futuras cabría proponer que habría que valorar, una vez determinados aquellos alumnos que tienen ansiedad como un estado ante los exámenes, hacer intervenciones sobre estos sujetos para disminuir ese estado de ansiedad y comprobar si mejora su rendimiento académico. Para así poder comprobar de forma taxativa la incidencia de la ansiedad ante los exámenes y la nota. El estudio que se debería hacer y que se propone, consiste en seleccionar una muestra con

sujetos de alta ansiedad y conocer cuáles son sus calificaciones en los exámenes mediante un pre test y aplicar a estos sujetos una terapia reductora de esos niveles de ansiedad, y posteriormente, a través de un post test, ver el efecto sobre sus notas ante la realización de otros exámenes.

SUGERENCIAS

Es importante plantear grandes desafíos teóricos, dado la complejidad del fenómeno de la ansiedad frente a los exámenes y los distintos modos de afrontamiento de los procesos de evaluación, dado que, como agentes de salud, educación y/o como investigadores de dichas áreas, nos impone para su estudio integrar factores diversos que interactúen entre sí dentro de un marco teórico amplio, con el fin de comprender y abordar, desde los tres niveles de prevención de la salud, a este multifacético fenómeno. Lo mencionado facilitaría la detección oportuna de estudiantes en riesgo de reprobar, abandonar sus estudios o presentar dificultades en sus aprendizajes universitarios, debido a los efectos interferentes de niveles medios o altos de ansiedad en el momento de eximir sus materias, favoreciendo como se mencionó a lo largo de este trabajo, la salud y el bienestar de los estudiantes.

Los resultados a los cuales se han arribado ratifican la importancia de brindar a los estudiantes universitarios una formación integral, centrada no sólo en aspectos académicos, sino que, además, incluya programas y proyectos de promoción de la salud y prevención de factores de riesgo para cada ámbito académico en particular, para que los mismos respondan a las necesidades específicas de un grupo poblacional y del contexto socio-político-económico-educacional, lo que permitirá, responder a las necesidades de los jóvenes, procurando, como ya se mencionó mejorar su calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alarcón, A (1999). Estudio de la ansiedad estado en un grupo de alumnos varones y mujeres, en situación de examen pertenecientes al sistema de bachillerato y secundaria común Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima. Perú.
2. Aldazoro. R. (1991). Algunas formulaciones teóricas acerca de la autoestima. Revista de la Escuela de Psicología. Vol. XVI (1-2).
3. Aliaga Tovar, J.. Giove Percovich, A. (1993). Baremos de tests psicológicos utilizados en el Perú. Editorial Amauta.-Lima Perú
4. Aliaga Tovar, J. (1998a). La inteligencia, la personalidad y la actitud hacia las matemáticas y el rendimiento en matemáticas de los estudiantes del quinto año de secundaria. Un enfoque multivariado. Tesis para optar el Grado Académico de Maestro en Educación. Universidad San Martín de Porres. Lima. Perú,
5. Aliaga, J. (1998b). La ubicación espontánea del asiento como función de la inteligencia, la personalidad, el rendimiento académico y el sexo. Tesis para optar el Grado Académico de Magíster en Psicología. Mención Psicología Educativa. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. Perú
6. Aliaga Tovar, J. Ponce. C, Bemaola. E. Pecho. J. (2001). Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE). Paradigmas. Revista Psicológica de Actualización Profesional. Vol. 2, N° 3 y 4. Lima Perú
7. Alvarez, C. Tena Barreto M (1996). La metacognición y su relación con el rendimiento académico en química general de estudiantes universitarios. Revista de Psicología Vol. 3 N° 5.
8. Alvaro, M. (1990). Hacia mi modelo causal de rendimiento académico: Centro de Investigación. Documentación y Evaluación CIDE. Madrid.
9. Anastasi. A. (1978). Test psicológicos. Editorial Aguilar. Madrid.

10. Anderson. R. C. Faust G. W. (1991). Psicología educativa. La ciencia de la enseñanza y el aprendizaje .Editorial Trillas. México.
11. Andrade. M.. Miranda. C. Freixas. I. (2000). Rendimiento académico y variables modificables en alumnos de 2do medio de liceos municipales. Revista de Psicología Educativa. Vol. 6. N.º 2. Comuna de Santiago.
12. Anstei E. (1976).- Los test psicológicos.Ed. Marova. Madrid.
13. Araki N. (1992). Test anxiety in elementary school and junior high school student in Japan. Special issue: Anxiety research in Japan. Anxiety, Stress and Coping an International Journal, Vol 5 Nº3. Japon.
14. Ayora. A. (1993). Aisiedad en situaciones de evaluación o examen, en estudiantes secundarios. Revista Latinoamericana de Psicología, Vol. 25, N° 3. de la ciudad de Loja Ecuador.
15. Bauermeister. J. (1988). El inventario de autoevaluación sobre exámenes (IDASE) y su aplicabilidad a estudiantes de escuelas secundarias. Hispanic Journald of Behavioral Sciences. Vol. 10. N° 1. España.
16. Bauermeister. J. (1988). Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen. Avances en Psicología Clínica Latinoamericana. Vol. 1.
17. Branden. N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Ed. Paidós. España
18. Carrasco, J. (1985). La recuperación educativa. Editorial Anaya. España.
19. Castejón Costa. J. (1998). Un modelo causal-explicativo sobre la influencia de las variables psicosociales en el rendimiento académico. Bordón. N.º 50.
20. Catell. H. (1997). Lo profundo ele la personalidad, Editorial Trillas. España
21. Cattell R. B. (1982a). El análisis científico de la personalidad. Editorial Fontanella. Barcelona
22. Chadwick C. (1979). Teorías del aprendizaje.Ed. Tecla. Santiago.

23. Chadwick, C. (1979). "Teorías del aprendizaje". Ed. Tecla. Pagina disponible.http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bibvirtual/Tesis/Salud/Reyes_T_Y/c_ontenido.htm. Accesada en: Enero, 2006. Santiago.
24. Davidson G. C, Neale. J. M. (1991). Psicología de la conducta anormal. Enfoque clínico experimental Editorial Limusa. Mexico
25. Deutsch. M. Krauss. R. M. (1992). Teorías en psicología social Paidós. Mexico.
26. El Tawab. S. M (1997). Enciclopedia de pedagogía/psicología. Ediciones Trébol. Pp. 183 Barcelona.
27. Endler. N. S. (1996). State-trait coping. state-trait anxiety and academic performance. Personalitv and Individual Differences. Vol. 16. N.º 5
28. Engler. B. (1996). Introducción a las teorías de la personalidad Graw-Hill / Interamericana Editores. Mexico.
29. Enríquez Vereau. J. (1998). Relación entre el autoconcepto. la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Lima. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima. Perú.
30. Fernández, C. V. (1994). Ansiedad ante situación de examen en estudiantes de 5to grado de secundaria de colegios nacionales y particulares de Lima Metropolitana. Tesis para optar el Titulo Profesional de Licenciada en Psicología. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima. Perú.
31. García. O. Palacios. R. (1991). Factores condicionantes del aprendizaje en lógica matemática. Tesis para optar el Grado de Magister. Universidad San Martín de Porres. Lima. Perú.
32. Gimeno Sacristán, J. (1977). Autoconcepto. sociabilidad y rendimiento escolar. Madrid: MEC
33. Grandez Zumaeta. C. (1991). Niveles ele ansiedad estado y ansiedad rasgo en estudiantes del 3º, 4º, y 5º año de secundaria con bajo rendimiento en matemáticas frente al examen final Tesis para optar el

Grado Académico de Bachiller en Psicología. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima. Perú.

34. Heran y Villarroel (1987). Caracterización de algunos factores del alumno y su familia de escuelas urbanas y su incidencia en el rendimiento de castellano y matemática en el primer ciclo de enseñanza general básica Chile: CPEIP.

35. Hernan Sanabria (2002) "La orientación vocacional y la personalidad". Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología. Universidad Nacional Federico Villarreal, Facultad de Psicología. Pagina disponible en:

http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/anales/v63_n4/deserci%C3%B3n_estudiantes_enfermer%C3%ADa.htm. Accesada en: Febrero, 2006. Perú

36. Hernández. R., Fernández. C. y Baptista. P. (2006). Metodología de la investigación Me Graw-Hill Mexico.

37. Hernández. J. M. Pozo. C. & Polo. A. (1994). Ansiedad ante los exámenes: Un programa para su atontamiento de forma eficaz Promolibro. Valencia.

38. Kaczynska, M. (1986). "El rendimiento escolar y la inteligencia" Paidós. Pagina disponible en

http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bibvirtual/Tesis/Salud/Reyes_T_Y/contenido.htm. Accesada en: Octubre, 2005. Buenos Aires

39. Kerlinger F. (1988). "Investigación del comportamiento. Técnicas y métodos". Editorial interamericana: Pp. 43. Mexico.

40. Meryta Béryl Gutiérrez Briones. (1997) Dos casos clínicos incompletos: Trastornos de la conducta por déficit de atención y orientación vocacional. Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología. Universidad Nacional Federico Villarreal, Facultad de Psicología. Lima, Perú.

41. Miljanovich Costilla, M. (2000). "Relaciones entre la inteligencia general, el rendimiento académico y la comprensión de lectura en el campo educativo". Tesis para optar el Grado de Doctor en Educación. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Página disponible en:

http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bibvirtual/Tesis/Salud/Reyes_T_Y/contenido.htm. Accesada en: Octubre, 2005. – Lima Perú

42. Mischel. W. (1990). Teorías de la personalidad Mc Graw-Hill / Interamericana.Mexico.
43. Muñiz. J. (1990). Teoría de respuesta a los ítems. Pirámide. Madrid
44. Navas. J. (1989). Ansiedad en la toma de exámenes: Algunas explicaciones cognoscitivas-conductuales. Revista de Aprendizaje y Comportamiento. Vol.7.N.º1
45. Navas. J. (1991). Cómo controlar su ansiedad en situaciones de evaluación o examen CPE.Santo Domingo.
46. Novaez, M. (1986). "Psicología de la actividad escolar". Editorial Iberoamericana. Pagina disponible en: http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bibvirtual/Tesis/Salud/Reyes_T_Y/contenido.htm. Accesada en: Octubre, 2005. Mexico.
47. La orientación vocacional y la personalidad. Trabajo monográfico para optar el título de Licenciado en Psicología. Universidad Nacional Federico Villarreal, Facultad de Psicología.1994 Lima (Perú).
48. Oficina de Relaciones Públicas ele la UNMSM (2002). San marcos al día. Boletín informativo de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. N.º 19. Lima Perú.
49. Oficina de Relaciones Públicas ele la UXMSM. (2002). San Marcos al día. Boletín informativo de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. N.º 27. Lima-Perú.
50. Papalia. D. E. Wendkos. S. (1992). Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia. Mc Graw-Hill. Interamericana. Mexico
51. Pizarro. R. (1985). Rasgos y actitudes del profesor efectivo. Tesis para optar el Grado de Magíster en Ciencias de la Educación. Pontificia Universidad Católica de Chile. Chile.
52. Quintana Peña, A. L. (1998). Afrontamiento del estrés frente al examen en educación superior. Tesis para optar el Grado Académico de Magíster. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. Perú.

53. Reyes Murillo, E. (1988). Influencia del programa curricular y del trabajo docente en el aprovechamiento escolar en Historia del Perú de alumnos del 3º grado de educación secundaria. Tesis para optar el Grado Académico de Doctora en Educación. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Perú.
54. Sarason, I. G., Sarason. B. R. (1996). Psicología anormal. El problema de la conducta inadaptada. Prentice Hall Hispanoamericana. México
55. Spielberger. Ch. (1980). Tensión y ansiedad. Editorial Harla.Mexico.
56. Tobal, 1990 Ansiedad Relación Situacional Fisiológico
57. Viñas Poch R. Caparrós Caparrós B. (2000). Afrontamiento del período de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios. Revista Electrónica de Psicología, Vol. 4. N.º 1.

ANEXOS

ANEXO 01 MATRIZ DE CONSISTENCIA: ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO CICLO DE INGENIERIA ECOTURISMO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL DEL 2017.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGIA
<p>Problema General.</p> <p>¿De qué manera influye la ansiedad ante los exámenes en el rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal?</p> <p>Problemas Específicos.</p> <p>a) ¿Cuál es el nivel de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal?</p> <p>b) ¿Cuál es el nivel de rendimiento académico que presentan los estudiantes del quinto ciclo de ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal?</p> <p>c) ¿Qué relación existe entre la ansiedad ante los exámenes, área: Preocupación y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la influencia de la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>a) Identificar el nivel de ansiedad ante los exámenes que se presentan en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p> <p>b) Identificar el nivel de rendimiento académico que presentan los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p> <p>c) Determinar qué relación existe entre la ansiedad ante los exámenes, área preocupación y el rendimiento académico que presentan los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p> <p>d) Determinar la relación que existe entre la ansiedad ante los exámenes, área: respuestas fisiológicas y el rendimiento académico que presentan los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p> <p>e) Determinar la relación que existe entre la ansiedad ante los exámenes área: situacional y el rendimiento académico que presentan los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>H1 La ansiedad ante los exámenes existe relación con el rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <p>H1 Los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal presentan altos niveles de ansiedad ante los exámenes.</p> <p>H2 Los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal presentan bajo nivel de rendimiento académico.</p> <p>H3 Existe relación significativa entre la ansiedad ante los exámenes, área: preocupación y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p> <p>H4 Existe relación significativa entre la ansiedad ante los exámenes, área respuesta fisiológica y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p>	<p>Variable independiente</p> <p>a. Ansiedad ante los Exámenes.- Se trata de una variable de tipo cuantitativa, tratada como categórica. Así se le categoriza en sus tres niveles: alto, medio y bajo, en cuanto a los componentes de Preocupación, Fisiológica, Situacional y Respuesta de Evitación.</p> <p>Variable dependiente</p> <p>b. Rendimiento Académico.- Variable de tipo cuantitativa. Categorizada como rendimiento alto, medio, bajo y deficiente, en base a la tabla elaborada por Reyes Murillo (1988,4).</p>	<p>TIPO DE LA INVESTIGACIÓN</p> <p>El tipo de investigación a utilizar es el descriptivo. Según Sánchez y Reyes (2006,76), el estudio descriptivo consiste fundamentalmente en describir un fenómeno o una situación mediante el estudio del mismo de una circunstancia temporal, espacial determinada.</p> <p>DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</p> <p>El diseño a utilizar es el descriptivo correlacional porque se orienta a determinar el grado de relación existente entre 2 ó más variables de interés de una muestra de sujetos. (Sánchez y Reyes, 2006,76)</p> <p>POBLACIÓN Y MUESTRA</p> <p>La población estará conformada por 180 estudiantes universitarios, de ambos sexos, del Quinto Ciclo de la Facultad de Ingeniería Ecoturismo e la Universidad Nacional Federico Villarreal. De la población de estudio se seleccionará una muestra representativa de los estudiantes de ambos sexos.</p>



Anexo 02: Consentimiento Informado



ID: _____

FECHA: _____

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Ansiedad Ante los Exámenes y su Influencia en el Rendimiento Académico en los Estudiantes del Quinto Ciclo de Ingeniería Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2017”

OBJETIVO: Determinar la influencia de la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

INVESTIGADOR: ALCIRA GARCIA MATTOS

Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la intervención (tratamiento) sin que me afecte de ninguna manera.

Firmas del participante o responsable legal

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del participante: _____

Firma del investigador responsable: _____

Lima, 2017.



Anexo 03: FICHA DE OBSERVACIÓN

ID: _____

FECHA: _____

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Ansiedad Ante los Exámenes y su Influencia en el Rendimiento Académico en los Estudiantes del Quinto Ciclo de Ingeniería Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal del 2017”

OBJETIVO: Determinar la influencia de la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería en Ecoturismo de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

INVESTIGADOR: ALCIRA GARCIA MATTOS.

INSTRUCCIONES: Estimado estudiante, este cuestionario es anónimo. Sin embargo, con fines estadísticos se requiere algunos datos sociodemográficos. Gracias por su valiosa colaboración.

I. Datos Generales

Genero: M() F() Edad: _____ años

▪ Estado Civil:

a) Soltero(a) () b) Conviviente () c) Casado (a) ()

d) Divorciado () e) Viudo (a) ()

▪ Grado Académico alcanzado:

a) Licenciado (a) () b) Especialista () c) Magister ()

b) d) Doctor ()

▪ Tiempo se Servicio en la Universidad:

a) Menor de 3 años () b) De 3 a 5 años ()

b) De 5 a 10 años () d) Mayor de 10 años ()

NOTA BIOGRAFICA

Alcira García Mattos, nació en el distrito de San Miguel- Lima el 23 de mayo de 1959, cursó sus estudios de nivel primario en la Institución Educativa N° 30451 "Rundayacu anexo del distrito de Monobamba; de la provincia de Jauja del departamento de Junín los estudios de nivel secundario lo realizó en El Colegio Particular "Jesús Nazareno" del distrito de Comas de Lima Metropolitana y en el año 1993 ingreso a la Universidad Nacional "Enrique Guzmán y Valle" La Cantuta en la Facultad de Educación, egresando en el año 1997, obteniendo el grado de Bachiller en Educación primaria; así como también grado de Licenciado en educación en la especialidad de educación Primaria en el mes de febrero del 1999. En el mes de setiembre del 2008 ingreso a la maestría en Docencia Universitaria en la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional De Educación "Enrique Guzmán y Valle" La Cantuta. Habiendo concluido satisfactoriamente el año 2010.

Profesora de aula de primaria en el colegio particular "Jesús Nazareno" - Comas. Año 1992- 1996. Profesora de aula de primaria en el colegio particular "Santa Isabel" Payet en Independencia. Año 1996 – 1997. Profesora de aula de primaria en el colegio "Inmaculada Concepción" - Independencia. Año 1997 -1998.

Profesora de aula del nivel primaria Colegio Fe y Alegría N° 25 Huáscar - San Juan de Lurigancho. Año 1999 al 2019. Docente fortaleza en la Institución Educativa I71-2 "Las Terrazas" de marzo a diciembre del 2017. Docente fortaleza en el colegio "Fe y Alegría N° 25" en Huáscar -San Juan de Lurigancho. De agosto a diciembre del 2018

A partir de marzo del año 2019 hasta la actualidad en el colegio N° 3076 "Santa Rosa" en Collique – Comas de la UGEL 04 del Ministerio de Educación.



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

Huánuco – Perú

ESCUELA DE POSGRADO

Campus Universitario, Pabellón V "A" 2do. Piso – Cayhuayna
Teléfono 514760 -Pág. Web. www.posgrado.unheval.edu.pe



ACTA DE DEFENSA DE TESIS DE MAESTRO

En el jirón Puno N° 248, Lima, local del IDES Markayachay, siendo las **10:00h.**, del día domingo **25.FEB.2018**, ante los Jurados de Tesis constituido por los siguientes docentes:

Dr. Abner FONSECA LIVIAS	Presidente
Dr. Amancio ROJAS COTRINA	Secretario
Dr. Pío TRUJILLO ATAPOMA	Vocal
Mg. Jorge GARCÍA PERALTA	Accesitario

Asesor de Tesis, Mg. Florencio OSTOS DE LA CRUZ (Resolución N° 03520-2017-UNHEVAL/EPG-D)

La aspirante al Grado de Maestro en Educación con Mención en Investigación y Docencia Superior, Doña, Alcira GARCIA MATTOS.

Procedió al acto de Defensa:

Con la exposición de la Tesis titulado: **“ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO CICLO DE INGENIERIA ECOTURISMO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL DEL 2017”**.

Respondiendo las preguntas formuladas por los miembros del Jurado y público asistente.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación de la aspirante a Maestro, teniendo presente los criterios siguientes:

- Presentación personal.
- Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y Recomendaciones.
- Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente.
- Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis las observaciones siguientes:

.....
.....

Obteniendo en consecuencia el Maestría la Nota de Quince (15)

Equivalente a Aprobado, por lo que se recomienda
(Aprobado ó desaprobado)

Los miembros del Jurado, firman el presente **ACTA** en señal de conformidad, en Huánuco, siendo las 10:55 horas del 25 de febrero de 2018.

.....
PRESIDENTE
DNI N° 22417906

.....
SECRETARIO
DNI N° 04025628

.....
VOCAL
DNI N° 22432324

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TESIS ELECTRÓNICAS DE POSGRADO**1. IDENTIFICACIÓN PERSONAL (especificar los datos del autor de la tesis)**

Apellidos y Nombres:

GARCIA MATTOS, Alcira

DNI: 07172527

Correo electrónico: **agmalcira@hotmail.com**

Teléfonos Casa:

Celular: 994362529

Oficina _____

2. IDENTIFICACION DE LA TESIS

Posgrado	
Maestría:	EDUCACIÓN
Mención:	INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR

Grado Académico obtenido: MAESTRO**Título de la tesis:**

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO CICLO DE INGENIERIA ECOTURISMO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL DEL 2017

Tipo de acceso que autoriza el autor:

Marcar "X"	Categoría de Acceso	Descripción de Acceso
X	PÚBLICO	Es público y accesible el documento a texto completo por cualquier tipo de usuario que consulta el repositorio.
	RESTRINGIDO	Solo permite el acceso al registro del metadato con información básica, mas no al texto completo.

Al elegir la opción "Público" a través de la presente autorizo de manera gratuita al Repositorio Institucional – UNHEVAL, a publicar la versión electrónica de esta tesis en el Portal Web repositorio.unheval.edu.pe, por un plazo indefinido, consintiendo que dicha autorización cualquiera tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita, pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla, siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

En caso haya marcado la opción "Restringido", por favor detallar las razones por las que se eligió este tipo de acceso:

Asimismo, pedimos indicar el periodo de tiempo en que la tesis tendría el tipo de acceso restringido:

() 1 año () 2 años () 3 años () 4 años

Luego del periodo señalado por usted(es), automáticamente la tesis pasara a ser de acceso público.

Fecha de firma: 23-02-2020



Firma del autor