



FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN
UNIVERSITARIOS DE LOS PRIMEROS CICLOS
DEL PERÚ
PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

Autora:

**Bach. Julca Correa Alma Patricia Del Milagro
ORCID: 0000-0002-2542-8930**

Asesor:

**MSc. Montenegro Ordoñez Juan
ORCID: 0000-0002-7997-8735**

Línea de Investigación:

Comunicación y Desarrollo Humano

**Pimentel – Perú
2021**

APROBACIÓN DEL JURADO

**ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN UNIVERSITARIOS DE LOS
PRIMEROS CICLOS DEL PERÚ**

Aprobación de la tesis

Bach. Julca Correa Alma Patricia Del Milagro
Autora

MSc. Juan Montenegro Ordóñez
Asesor Metodológico

Mg. Paula Elena Delgado Vega
Presidente de Jurado

Dra. Nelly Dioses Lescano
Secretario(a) de Jurado

Mg. Carmen Gretel Bulnes Bonilla
Vocal de Jurado

DEDICATORIA

A mis padres y hermano por su apoyo incondicional a lo largo de mi carrera universitaria, aportando en mi formación profesional y personal. Gracias por motivarme cada día que pasaba, que cuando sentía que no podía mas siempre estaban conmigo, motivándome para no rendirme a lo largo de este camino.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, quien me permitió que mis metas se cumplan, dándome las fuerzas para seguir y no rendirme.

A mis padres y hermano, que sin su apoyo incondicional.

A los docentes de la Universidad Señor de Sipán que me enseñaron durante estos 5 años y medio, quienes me brindaron sus enseñanzas y motivación para cada día ser mejor y poder culminar con éxito mi carrera universitaria.

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo analizar las investigaciones sobre el nivel y factor predominante de ansiedad ante los exámenes en universitarios de los primeros ciclos del Perú, 2015-2020. Como bien se ha revisado, la ansiedad puede presentarse en diversos ámbitos, uno de estos la vida universitaria, siendo más frecuente en los primeros ciclos, puesto que los estudiantes experimentan una etapa de adaptación, la ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad específica que puede llevar al estudiante no sólo a no rendir, sino también, a presenciar alteraciones en su salud, sean estas somáticas, emocionales y motivacionales. El estudio es teórico – sistemático, el cual mediante el análisis documental permitió analizar e interpretar información de diferentes partes del Perú. Entre sus resultados se halló que no existe un nivel predominante de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios de los primeros ciclos del Perú; sino más bien, se ha encontrado pluralidad en los resultados, siendo más frecuente el nivel medio y bajo. Asimismo, se considera que el factor que desencadena ansiedad ante los exámenes es la percepción de dificultad de los cursos que componen el plan curricular y la exigencia académica.

Palabras clave: Perú, análisis documental y salud.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the research on the level and predominant factor of anxiety before examinations in university students of the first cycles of Peru, 2015-2020. As has been well reviewed, anxiety can occur in various areas, one of these being university life, being more frequent in the first cycles, since students experience an adaptation stage, test anxiety is a specific type of anxiety. It can lead the student not only to not perform, but also to witness changes in their health, be they somatic, emotional and motivational. The study is theoretical - systematic, which through documentary analysis allowed to analyze and interpret information from different parts of Peru. Among its results, it was found that there is no predominant level of test anxiety in university students in the first cycles of Peru; but rather, plurality has been found in the results, with the medium and low level being more frequent. Likewise, it is considered that the factor that triggers anxiety about exams is the perception of difficulty of the courses that make up the curriculum plan and the academic requirement.

Keywords: Peru, documentary analysis and health.

ÍNDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL JURADO	ii
DEDICATORIAS	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
ÍNDICE DE CONTENIDO	vii
I. INTRODUCCIÓN	8
1.1. Planteamiento del problema.	9
1.2. Antecedentes de estudio.....	10
1.3. Abordaje teórico.....	16
1.4. Formulación del problema.	21
1.5. Justificación e importancia del estudio.	21
1.6. Objetivos.....	21
1.7. Limitaciones.	22
II. MATERIAL Y MÉTODO	22
2.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación.	22
2.2. Escenario de estudio.	22
2.3. Caracterización de sujetos.....	23
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	23
2.5. Procedimientos para la recolección de datos.	24
2.6. Procedimiento de análisis de datos.	24
2.7. Criterios éticos.	25
2.8. Criterios de rigor científico.	25
III. REPORTE DE RESULTADOS	26
3.1. Análisis y discusión de los resultados.	26
3.2. Consideraciones finales	30
REFERENCIAS	31
ANEXOS	38
Instrumentos utilizados en investigaciones previas	38

I. INTRODUCCIÓN

Ramírez (2019) manifiesta que la ansiedad frente a los exámenes es una situación típica en los estudiantes sobre todo cuando se llega a la adolescencia, ya que se tiene diferentes expectativas y más responsabilidades, y no sólo eso, sino que también, muchas veces los estilos de aprendizaje que cada estudiante posee no son efectivos, viéndose reflejado en su rendimiento escolar.

Fundación Santillana (2017) en su estudio determina que el 67% de universitarios tienden a estar ansiosos en sus épocas de exámenes y detallaron que, en este proceso suelen tener la mente en blanco, distorsionar sus pensamientos, llenarse de frases negativas; motivos por los cuales no pueden rendir bien. A su vez, en Canadá; Sierra et al (2015) hicieron una investigación de estudiantes en el que se evidenció que el 58% de ellos presentaba ansiedad antes del examen, asimismo, otro análisis demostró que el 54% sentía estrés en circunstancias estudiantiles, y el 86% lo hace cuando se encuentra en el segundo semestre. Estas cifras son muy alarmantes, ya que la ansiedad trae consigo síntomas como taquicardia, sudores, bloqueo mental, haciendo que los alumnos suspendan sus exámenes (Marquéz, 2016).

Por ello mismo, para exponer más a detalle las características de la variable en cuestión, se ha estructurado el presente estudio de la siguiente manera:

En la primera parte, se da a conocer detalles sobre la realidad problemática, los antecedentes y aportes teóricos, teniendo claros cuáles son los objetivos, limitaciones y la justificación para llevarlo a cabo.

En la segunda parte, se detalla el tipo y diseño del estudio, la caracterización de los sujetos y su escenario, mostrando también las técnicas y procedimientos de los que se hizo uso, sin dejar de lado los criterios éticos y de rigor científicos que sustentan la investigación.

Para finalizar, en la última parte se dan a conocer los hallazgos más relevantes que se han obtenido mediante la revisión de documentos disponibles en la comunidad científica, concluyendo con las consideraciones finales.

1.1. Planteamiento del problema.

La ansiedad ante los exámenes es muy habitual, especialmente en la población universitaria, quienes enfrentan una presión social por lograr un gran éxito académico; este problema no solo disminuye el rendimiento en los exámenes, sino que también afecta de forma negativa la salud de los estudiantes universitarios, reflejándose a través de insomnio, dolor de cabeza, vómitos, etc (Lorenzo y Lozano, 2017).

Asimismo, este tipo de ansiedad hace referencia al temor de tener resultados no satisfactorios donde existe gran presión por hacer las cosas bien, lo cual también afecta su autoestima, en este sentido el nivel de ansiedad varía de acuerdo a ciertas características de cada persona, como su personalidad, carácter o temperamento; de tal manera que los niveles más altos de ansiedad se dan cuando existe una percepción de exámenes más difíciles (Huamán, 2019).

Entre las numerosas definiciones de la ansiedad, se tiene en cuenta las mencionadas por Lorenzo y Lozano (2017), quienes manifiestan que la ansiedad ante los exámenes son una característica determinada o también un rasgo de personalidad expresado en preocupaciones o pensamientos pesimistas perjudicando la atención, concentración y realización en los exámenes; sin embargo si se logra manejar los niveles de ansiedad los estudiantes universitarios pueden utilizarlo para incrementar sus esfuerzos y contrarrestar los efectos negativos que tienen la ansiedad.

La ansiedad es algo inevitable en el ser humano, debido que a nivel mundial los estudiantes se caracterizan porque les preocupa las clases y los exámenes; observándose que el 59% de los estudiantes les preocupa la dificultad de presentar un examen, el 66% mencionan sentirse estresados por las malas calificaciones y un 55% de los estudiantes afirman sentir ansiedad ante los exámenes, aunque estén bien preparados; asimismo se ha encontrado que las mujeres tienen menos ansiedad ante las clases y los exámenes que los hombres (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OCDE], 2017).

En el Perú, un 20 % de la sociedad requiere atención inmediata en la salud mental, los que comprenden desde pánico, ansiedad, trastornos depresivos; según mencionan los profesionales del Ministerio de Salud (La República, 2017). La ansiedad, va de la mano con el estrés, puesto que es la segunda fase y se dice que entre los peruanos siempre ha estado presente y cada vez en su mayor exposición, lo que preocupa y requiere intervención (Shion, 2015). Por su parte, Amoretti, (2017) acota que la ansiedad en los exámenes y vida estudiantil en general, se manifiesta por la presión social que los jóvenes sufren por parte de sus maestros, padres o entorno en general, esto hace que se limite cuando utiliza sus recursos de estudio, que no desarrolle sus habilidades y hasta en muchos casos repercute negativamente en su salud.

Así como en el estado del ánimo, la ansiedad puede repercutir en otras esferas del ser humano, en un estudio realizado por Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012), se determinó que otras áreas que presentan consecuencias por ansiedad, es la parte fisiológica y motora de la persona, pues frente a un examen los estudiantes universitarios pueden desencadenar dolores de cabeza, mareos, dolor muscular y dificultades para movilizarse.

En este sentido, resulta conveniente conocer los hallazgos más recientes sobre la ansiedad ante los exámenes en universitarios de Perú, puesto que con esta información se tendría un panorama más amplio de la situación, incluso, se podrían desarrollar programar preventivos para disminuir la problemática, apoyándonos en los resultados de otros investigadores.

1.2. Antecedentes de estudio.

Internacional

Torramo, Ortigosa, Riquelme y López (2017) quienes, en un estudio realizado en España, afirmaron que tanto el estado del ánimo, como la parte física, cognitiva y motora de la persona desarrollan consecuencia dado a la recurrente experiencia ansiosa ante los exámenes. Se sabe que las esferas física y motora son dos funciones que promueven actividades

prácticas como modo de relajación y que entonces podrían ayudar a reducir la ansiedad, para evitar que aparezcan síntomas referentes de estas áreas; esto último también ha sido compartido en un estudio realizado en España publicado en la Revista psicológica INFAD (Lorenzo y Lozano, 2017).

En Colombia, se ha observado que en los adolescentes la ansiedad se debe a factores como un bajo nivel educativo, bajo nivel socioeconómico, experiencias traumáticas en la niñez o hasta por la sobreprotección de padres; evidenciándose una prevalencia de 5,5% para cualquier trastorno de ansiedad en adolescentes (13-18 años), el 19,3% de colombianos entre 18 y 65 años ha padecido alguna vez en su vida algún trastorno de ansiedad, ocasionado que las personas tengan riesgos hasta de suicidio, bajos niveles académicos y consumo de drogas o alcohol; solo el 1,9% de los pacientes acude al psiquiatra, el 5,6%, al médico general; y el 3,9% optan por tratamientos de la medicina alternativa (Ministerio de Salud [MINSALUD], 2015).

Otro estudio relevante en Colombia, realizado por Anachury y Manrique (2016), indica que un 42, 20% de 176 estudiantes universitarios presentan mayor nivel de síntomas ansiosos ante un examen; además conocieron que los síntomas físicos suelen a atenuarse y reflejarse más en un periodo de evaluación.

Se considera que, durante los primeros ciclos, el estudiante se está adaptando al contexto, y esto puede reflejar mayores índices de ansiedad ante los exámenes; esta situación ha sido compartida en un estudio sistemático realizado por Murillo y Montes (2017), en Colombia, en donde determinó que distintos estudios señalan mayor predominancia de la ansiedad en primeros ciclos, pues es un periodo de adaptación para los recién ingresantes, la etapa universitaria se vive con mayor presión e involucramiento académico, siendo este el principal factor que promueve las dificultades para adaptarse.

Asimismo, en un estudio sistemático realizado en Argentina, Juárez (2015), halló que los estudiantes generalmente no solicitan ayuda de un profesional cuando la ansiedad es consecuencia de la evaluación o de un

examen, tienden a quedarse en silencio y no tratarse. En el mismo país, en un análisis descriptivo, Baratucci (2017), encontró que no existe mucha diferencia en el nivel de ansiedad experimentado por entre ambos sexos, apenas 1,30 de promedio diferencial, sin embargo, lo que si denotó es que, la preocupación es el síntoma dominante cuando se trata de la ansiedad frente a los exámenes.

Otros estudios realizados en Argentina reflejan la importancia del estudio de esta variable, Ferrari (2015), denotó que la ansiedad se asocia al bajo rendimiento académico, es decir, mientras más se experimente ansiedad ante los exámenes, menor será el resultado de las notas o logro obtenido. Por otro lado, entre otras asociaciones, el objeto de estudio ha sido relacionado con los rasgos de personalidad, de modo que se pueda conocer que tipo o dimensión de la personalidad puede hacer a una persona más vulnerable ante la ansiedad, Francisquelo y Furlan (2015) en su estudio determinaron que la dimensión de neuroticismo tiene mayor asociación con la ansiedad ante los exámenes.

En Ecuador, la variable también ha sido estudiada, Muñoz y Sacoto (2017), hallaron que, el sexo femenino experimenta mayor nivel de ansiedad, 9% de diferencia; asimismo, determinaron que el síntoma preocupación es predominante en los estudiantes de Bachillerato. Otro estudio realizado en el mismo país por Ortiz (2018), reflejó que las manifestaciones somáticas de la ansiedad predominan cuando una persona se encuentra frente a una evaluación o examen.

Por otro lado, a modo general en Ecuador, Naranjo (2016), determinó que el nivel leve de ansiedad ante los exámenes predomina en los estudiantes, 50%, no obstante, un 25% de la población en este estudio presentaba un nivel moderado.

Asimismo, en Guatemala, se han encontrado investigaciones sobre el objeto de estudio, Barán (2018), en una investigación en la Universidad Rafael Landívar, halló que el 75% presentan ansiedad relacionada a las evaluaciones y exámenes, siendo el síntoma más relevante, la preocupación.

En Bolivia, la situación reflejada es similar, pues en un estudio publicado en una revista de psicología, Ferrante, Alcocer y Cuéllar (2018), sostuvieron que el sexo femenino presencia mayores niveles de ansiedad antes los exámenes a diferencia del sexo masculino, y en cuanto a las facultades, halló que en ciencias empresariales y humanidad se vivencia mayores indicadores de ansiedad.

Nacional

Centrando el estudio en el Perú, se ha encontrado que el 85% de la población universitaria, presenta algún problema de salud mental; siendo los más recurrentes la ansiedad con un 82%, el estrés con un 79% y la violencia con un 52%. Ante esta situación, el Ministerio de Educación (MINEDU) y el Ministerio de Salud (MINSa) se trabajan con 21 universidades públicas con el fin de elaborar normas internas que velen por el cuidado integral de la salud mental (El Peruano, 2019).

Por otro lado, se evidencia en el Perú, que los jóvenes entre los 15 y 29 años constituyen el 26.89% de la población total, donde se ha evidenciado que la prevalencia del trastorno de ansiedad es del 25.3%; de los cuales el 20.3% son varones y el 30.1% son mujeres; asimismo analizando a nivel regional se ha observado que en la Sierra Peruana la prevalencia del trastorno de ansiedad es de 21.1%, en la Selva Peruana es de 18.3% (Ministerio de Salud [MINSa], 2018).

Ortiz (2019) en su estudio llevado a cabo en la ciudad de Iquitos, tuvo como propósito establecer los niveles de ansiedad en estudiantes de Psicología, se aplicó un tipo de investigación cuantitativo con un diseño descriptivo. Su muestra fue 106 estudiantes, a los que se aplicó un test de Ansiedad de Zung. En donde se identificó que los factores que generan un nivel de ansiedad en los estudiantes ante los exámenes dependen en gran medida por eventos que generen estrés al estudiante como exámenes, exposiciones y características demográficas; por otro lado, dentro de los resultados los estudiantes presentaron un 53.3% ansiedad mínima, el 2.8% presenta niveles de ansiedad máxima. En

conclusión, si existen niveles de ansiedad en los dos primeros ciclos y esto puede afectar su personalidad.

Asimismo, Gómez (2019), en Arequipa, realizó una investigación relacionada con el objeto de estudio en estudiantes universitarios de primeros años, en su estudio correlacional, determinó que un 2.3% muestra un nivel grave de ansiedad, 19,4% evidencia un nivel moderado de ansiedad que afecta su rendimiento, y un 17,8% denota un nivel de ansiedad leve, pero que afecta a su rendimiento frente a un examen.

Otro estudio realizado en Lima por Fajardo (2019), con el objetivo de conocer la relación entre la ansiedad ante los exámenes y los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios, aplicó dos instrumentos para medir las variables de estudio y determinó que mientras haya mayor nivel de ansiedad ante los exámenes, será frecuente el uso de estrategias de evitación ($P: ,000$; $r: ,732$).

En la Universidad Mayor de San Marcos, De la Cruz (2017) también se encontró un estudio sobre la ansiedad ante los exámenes, pero estaba buscando la relación con las creencias irracionales, la muestra estuvo conformada por 230 estudiantes, a pesar que no se halló relación entre las variables; a nivel descriptivo, se determinó que los estudiantes universitarios de los primeros ciclos muestran un nivel medio de ansiedad predominantemente.

Asimismo, también en Lima, Bojorquez (2015), realizó un estudio en una universidad en estudiantes de primeros ciclos con la finalidad de conocer la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico, trabajó con 687 estudiantes seleccionados por muestreo no probabilístico y determinó que existe relación entre ambos constructos ($p < 0.05$), además a nivel descriptivo, encontró que, los estudiantes del primer ciclo presentan un nivel de ansiedad ante los exámenes leve predominantemente (84%) seguido del nivel moderado (12.7%).

Domínguez, Bonifacio y Caro (2016) en su estudio llevado a cabo en la ciudad de Lima metropolitana cuyo objetivo fue determinar el valor de ansiedad ante exámenes en estudiantes Limeños, aplicaron un tipo de estudio descriptivo. Su muestra fueron 751 estudiantes, se aplicó el

cuestionario de inventario (TAI-E). En donde se identificó que el nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes depende en gran medida por factores como: exigencia académica, cantidad de cursos relacionados con las matemáticas especialmente de las carreras de ingeniería y biología que se encuentran en un nivel de estrés elevado. De acuerdo a los resultados obtenidos el 18% presentan niveles bajos de ansiedad en los exámenes, el 54% presenta niveles medios y el 28% presentan niveles elevados de ansiedad frente a los exámenes. En conclusión, los estudiantes de los primeros ciclos presentan niveles altos de ansiedad y preocupación durante los exámenes por tal razón se deben aplicar estrategias por parte de la institución.

Ali y Chambi (2016) en su investigación realizada en Juliaca, tuvo como propósito conocer los distintos niveles de ansiedad ante los exámenes que aparecen en los estudiantes de las distintas facultades de los primeros años, se aplicó un diseño no experimental de tipo descriptivo. Su muestra fueron 134 estudiantes, a los que se aplicó el cuestionario CAEX. De acuerdo a los resultados demuestran que el 41.1% presentan un nivel de ansiedad leve, el 6.7% muestra un nivel moderado de ansiedad en las carreras de ingeniería civil, respecto a los estudiantes de Enfermería el 18.2% muestra un nivel leve de ansiedad y el 4.5% presentan nivel moderado de ansiedad. Concluyó que existe una diferencia representativa de ansiedad por el alto nivel de exigencia que exige la escuela de ingeniería a sus estudiantes de los primeros ciclos en sus evaluaciones.

Pérez (2016) en su investigación realizada en la ciudad de Tarapoto, quiso conocer el nivel de ansiedad, autoconfianza y beneficios del universitario en el curso de matemática, con un tipo de investigación no experimental descriptivo. Su muestra estuvo conformada por 145 estudiantes, se aplicó el instrumento de escala de ansiedad, autoconfianza y utilidad de Fenema-Sherman. Los resultados demuestran que existe en las mujeres se presenta una media 2.84 de ansiedad, mientras que los varones un nivel mayor con una media de 2.97. En

conclusión, se observó que los niveles de ansiedad son moderados, sin embargo, esto podría afectar el rendimiento académico.

Según el estudio del 2017, realizado por Penta Analytics, en las universidades peruanas, un 27% de aspirantes universitarios abandono sus estudios después del segundo año. De los estudiantes que avanzaron solo el 48% del total no concluyen su carrera. La investigación menciona como causas a las siguientes: incertidumbres vocacionales, bajo rendimiento académico, problemas emocionales estudiantiles y problemas financiero (Penta Analytics, 2017).

Local

A nivel local, en Chiclayo, Guerrero (2019), ejecutó una investigación relacionada con la adaptación a la vida universitaria y la ansiedad que se experimenta frente a los exámenes, trabajó con 250 estudiantes del primer ciclo de una universidad, y mediante la aplicación de dos instrumentos, concluyó que mientras el estudiante se adapte con mayor facilidad, el nivel de ansiedad antes los exámenes serán menor; por tanto durante los primeros ciclos, la ansiedad ante los exámenes tiende a elevarse.

1.3. Abordaje teórico.

Principales referentes teóricos

Teoría del desarrollo cognitivo

En 1992, Jean Piaget presentó la teoría del desarrollo cognitivo, la cual corresponde al estudio de ansiedad ante exámenes. En donde la idea basada en que el ser humano tiende a etiquetar una situación amenazante, lo conlleva afrontar determinada situación, y tomar una conducta cada vez que suceda (Villanueva y Ugarte, 2017). El principal fundamento de esta teoría en que el ser humano crea su conocimiento cuando su predisposición biológica interactuaba con la experiencia. Siendo la construcción un mecanismo la interacción entre representación y experiencia que provocaba un conocimiento.

Piaget, señala que los esquemas, son la representación del mundo que rodea al ser humano, construido por uno mismo, son las unidades invisibles ente el sujeto y el objeto (Saldarriga, Bravo, y Loor, 2016). En dichos esquemas se producen en los mecanismos básicos del desarrollo cognitivos: La Adaptación, el ser humano tiene la capacidad común que permiten mantener concordancia entre el mundo que rodea al individuo y los esquemas cognitivos, los cuales se produce por dos procesos complementario; la asimilación y acomodación son términos que describen como se adapta el ser humano.

En el proceso de la asimilación se incorpora nuevos sucesos en un esquema preexistente adecuado para entenderlo. Por ejemplo, cuando un sujeto desafía a la situación nueva el maneja de acuerdo al esquema que posee, y que sea adecuado para la situación, como resultado de esto, el esquema no sufre un cambio esencial en su naturaleza si no que amplía nuevas situaciones. En el proceso de la acomodación se modifican los esquemas actuales; tiene a darse cuando la información discrepa un poco con los esquemas. Si discrepa demasiado, tal vez no sea posible, porque el individuo no cuenta con estructura mental que le permita interpretar esta información (Saldarriga et al, 2016). El equilibrio es innato del individuo que permite modificar sus propios esquemas de forma coherente a su mundo percibido. El individuo al mantener en equilibrio sus esquemas cognoscitivos, se aplica los procesos de asimilación y acomodación.

Por su parte, Comunian (citado en Herrera, 2017), en su estudio manifiesta que existe una relación significativa entre la interferencia cognitiva estado-rasgo y la ansiedad ante exámenes, y dominio de los mecanismos cognitivos, es decir, que los estudiantes manifiestan distintos pensamientos involuntarios que son mostrados con altos niveles de ansiedad ante una situación estresante.

Tomando la teoría de Piaget, el ser humano ante una situación estresante, por ejemplo, la ansiedad ante un examen va generada, desde antes de rendir el examen y durante el examen una ansiedad elevada; lo

que conlleva una ejecución deficiente, y trae como consecuencia nota desaprobatorias en las asignaturas (Villanueva y Ugarte, 2017).

Teoría de los tres sistemas de respuesta

En 1989, Tobal, expone la teoría de los tres sistemas de respuesta o teoría tridimensional, donde manifiesta que la ansiedad tiene tres niveles: motora, hace referencia a la conducta observable; fisiológico, hace referencia a los cambios corporales; y cognitivo, hace referencia a la experiencia, es una forma teórica de entender la naturaleza de la ansiedad y sus trastornos (Flores y Edna, 2016); tal es así una que reacción emocional intensas o desagradable producida por un estímulo externo, es considerado por el estudiante como un agente amenazador, provocando en ello cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto

La respuesta cognitivo se manifiesta a través de los sentimientos de miedo, preocupación y temor; mientras que la respuesta fisiológica está asociadas a las variaciones del sistema nervioso, autónomo, sistema nervioso somático y el sistema nervioso central, a consecuencias de estas variaciones se pueden producir aumento en la actividad cardiovascular, actividad electro dérmica, el sistema muscular y la frecuencia respiratoria; y las respuestas motoras, debido a las distintas respuestas fisiológicas y cognitiva, traen como consecuencia cambios en la actividad motora de manera directa como los temblores, tics y gesticulaciones innecesarias generando una falta de aprendizaje, ejecución de tareas complejas y disminución de la memoria a corto plazo, respecto a la actividad motora de manera indirecta, respecto a las respuestas indirectas se manifiestan como una conducta de escape a consecuencia de la ansiedad, que no se encuentran bajo control del individuo (Flores et al., 2016).

Desde esta perspectiva, los tres sistemas no tienen una correlación y en muchos casos no lo están. A este hecho se le conoce como el fraccionamiento de respuesta. De esta manera, el estudiante experimental ansiedad en grandes cantidades de síntomas a nivel

cognitivo y conductual y nivel fisiológico muy poco a todo lo contrario (Abarca y Espinoza, 2019).

El modelo transaccional

En 1980, Spielberger presentó el enfoque o modelo transaccional, donde define a la ansiedad ante los exámenes como un rasgo de la personalidad respecto a una situación en específica que es producida por una evaluación que interrumpe el conocimiento adquirido, que es una consecuencia generada por un factor relacionado a la tarea. Entre los factores que generar una ansiedad en los estudiantes encontramos: al factor cognitivo donde el estudiante genera preocupación y el otro emocional (Otero, 2014). Por otro lado, Spielberger, plantea que la ansiedad ante los exámenes, es generada por un rasgo de ansiedad respecto a una situación que lo conforman dos dimensiones las cuales son: Ansiedad de Rasgo y Ansiedad de estado (Castrejon y Layza, 2019).

El individuo que experimenta una alta ansiedad al ser evaluados sufre un deterioro importante en la ejecución de las pruebas, en comparación con aquellos que no la padecen (Sarason y Sarason, citado en Hernández y Tovar, 2018). De acuerdo a la teoría de Spielberger, el estado emocional del individuo, es variable en el tiempo que se caracteriza por el conjunto de sentimientos como son de tensión, aprensión y nerviosismos, seguido de pensamientos desagradables y preocupación que están relacionados con los cambios fisiológicos (Vargas, 2016). Cabe mencionar que la ansiedad suele presentarse en eventos o situaciones estresantes a experiencia negativas de la vida en el proceso del desarrollo.

Desde este punto de vista, podemos señalar que la ansiedad de rasgo no está relacionada a la conducta de la persona, sino que está referido al estado que experimenta un individuo, de acuerdo al contexto en la que se encuentre, en tal sentido los individuos con un estado de ansiedad de rasgo alto, perciben un alto índice de situaciones como amenazantes y están más vulnerables a sufrir ansiedad de estado con frecuencia y con mayor intensidad (Mamani, 2017).

En este sentido, Cassady, señala la ansiedad relacionada a resultados bajos los exámenes. En donde los hombres afrontan como un desafío las evaluaciones, ya que participan más en las tareas en cuanto mayor sea la competencia que perciban, o al revés, no suelen implicarse demasiado, si se perciben con escasa capacidad para afrontar. En ambas situaciones, la ansiedad es baja, sin embargo, las mujeres por cuestiones de género y por la presión social se sienten en la necesidad de comprometerse con las actividades o tareas, elevados las expectativas de éxito encarando las situaciones de examen como más difíciles, dando a conocer comportamientos ansiosos (Amoretti, 2017).

Papalia (citado en Francisquelo y Furlan, 2015) considera que la ansiedad ante los exámenes afecta la estimulación y energía del estudiante mientras realiza el examen y distrae su atención hacia acciones autodestructivas como la preocupación y la autocrítica. El individuo que presenta una ansiedad desbordada muestra problemas de concentración, a menudo no sigue apropiadamente las instrucciones y desperdician o malinterpretan pistas informativas obvias.

Teoría de la valoración cognitiva

Este modelo señala que una situación puede tener distinta interpretación para las personas, la magnitud de importancia dependerá de cada interpretación y valoración cognitiva.

Murillo y Montes (2017), señala que dos personas pueden recibir el impacto de una noticia o simplemente verse envueltos en excesivo trabajo, sin embargo, manejar dicha situación, para algunos puede ser más difícil que para otros, por tanto, mientras mayor valoración negativa se genere al evento estresante, tendrá mayores consecuencias perjudiciales, caso contrario sucede si la valoración ante dicho evento es positiva.

En este modelo también se hace énfasis en que una persona tiende a experimentar mayores niveles de ansiedad cuando está siendo evaluado, la valoración cognitiva, tiende a reducirse porque la expectativa

que tiene sobre la situación generará una nota o comentario hacia la persona, esto puede incrementar su nivel de ansiedad (Anachury y Manrique, 2016).

1.4. Formulación del problema.

¿Qué investigaciones se han realizado sobre el nivel y el factor predominante de ansiedad ante los exámenes en universitarios de los primeros ciclos del Perú, 2015-2020?

1.5. Justificación e importancia del estudio.

La presente investigación, se ve justificado bajo los siguientes criterios establecidos por Hernández, Fernández y Baptista (2014):

A nivel teórico, este estudio se sustenta en datos e información recopilada de repositorios de calidad científica, garantizando su originalidad y carácter fidedigno; de hecho, lo que se ha extraído, se espera que sirva de fuente para profundizar en el conocimiento de la variable y estar en constante actualización.

A nivel práctico, con lo expuesto en este trabajo, se prevé que puedan tomarse los datos recopilados para la realización de investigaciones posteriores, donde se evidencien similitudes o diferencias con otros hallazgos.

1.6. Objetivos.

Objetivo general

Analizar investigaciones sobre el nivel y el factor predominante de ansiedad ante los exámenes en universitarios de los primeros ciclos del Perú, 2015 – 2020.

Objetivos específicos

Conocer las teorías que sustentan el desencadenamiento de la ansiedad.

Conocer los estudios más relevantes en los últimos años referentes a la ansiedad ante los exámenes en el Perú

Describir las variables predominantes que generan ansiedad ante los exámenes en universitarios de los primeros y segundos ciclos del Perú.

1.7. Limitaciones.

En el presente estudio, no se presentaron limitaciones, debido a que la información disponible, es extensa.

II. MATERIAL Y MÉTODO

2.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación.

Este estudio de tipo documental, ya que consiste en un análisis de la información escrita sobre ansiedad ante los exámenes en universitarios de los primeros ciclos del Perú, con el fin de establecer diferencias, etapas, relaciones, posturas o estado actual del conocimiento respecto al objeto de estudio (Bernal, 2010).

Este estudio tiene un alcance de investigación a nivel exploratorio, ya que se examinará un fenómeno o problema de investigación sobre el cual se tienen muchas dudas, es decir, cuando la revisión de la literatura requiere sistematización, o bien, si deseamos indagar sobre temas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

El diseño de la investigación se detalla a continuación:



Donde:

V = Variable Ansiedad ante exámenes.

A = Análisis documental.

2.2. Escenario de estudio.

Como ya se había mencionado con anterioridad, el contexto peruano no es ajeno a esta problemática, incluso existe un reporte del Ministerio de Salud, de que el 20% de la sociedad requiere de atención en salud mental, donde muchos de estos problemas tienen que ver con la ansiedad (Shion, 2015).

Ya en el contexto universitario, los docentes tienen una metodología a seguir que está establecida para todos los estudiantes, aunque es

justamente tal metodología que muchas veces no permite generar los mismos resultados positivos en la población estudiantil, reduciendo lo que se esperaría que suceda en materia de enseñanza-aprendizaje (Rodríguez, 2016).

En este sentido, la vida universitaria está llena de retos y desafíos que deben ser superados, contando con las herramientas tanto personales como externas para hacerles frente, y, claro está, que uno de los factores causantes de ansiedad, son los exámenes, por la preocupación para aprobar y seguir adelante; es así que, con este estudio, se darán a conocer los últimos hallazgos en esta materia.

2.3. Caracterización de sujetos.

En general, la ansiedad en los exámenes y la vida estudiantil se manifiesta en que los jóvenes suelen encontrarse bajo la presión social, tanto de sus profesores, padres o del entorno, lo que restringe el uso de los recursos de aprendizaje, y son incapaces de desarrollar sus habilidades, incluso en muchos casos, puede llegar a afectar negativamente a su salud (Amoretti, 2017).

En el ámbito académico hay situaciones que no siempre son controlables; siendo la ansiedad ante los exámenes uno de ellos, y hasta se podría decir, el más importante y predominante para los estudiantes. El paso de la etapa escolar a la universitaria, tiene un proceso distinto, ya que muchos estudiantes no están acostumbrados a tener más de un examen al día y desarrollan un distinto ritmo de vida.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Técnica

Análisis documental: Técnica que consiste en ubicar, recopilar, seleccionar, analizar y registrar información contenida en documentos físicos o electrónicos, dado que la información que se necesita ya ha sido recopilada por otros investigadores (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Por lo tanto, en esta investigación con el análisis documental se

recopiló información para el periodo 2015-2020, respecto a la ansiedad ante los exámenes en universitarios de los primeros ciclos del Perú.

Instrumentos

Fichas Bibliográficas: Con este instrumento se organiza, clasifica y se categoriza la información recopilada a través de diversas investigaciones realizadas por otros autores, enfocándose solamente en describir la situación o característica contenida en los documentos (Hernández et al., 2014). La información realizada por otros autores se organizó, clasificó y categorizó con el fin de cumplir los objetivos planteados (Anexo tabla 1 y 2).

2.5. Procedimientos para la recolección de datos.

Para la obtención de los datos, se recurrió a distintos repositorios con calidad reconocida, por ejemplo, Scielo, Redalyc, Dialnet, ScienceDirect, para asegurar que la información aquí expuesta sea confiable y sujeta a verificación. También se tomó en cuenta los repositorios de investigaciones de posgrado que aporten datos fidedignos que contribuyan a la síntesis y organización de las partes que contiene este estudio.

2.6. Procedimiento de análisis de datos.

Al momento que ya se han identificado los artículos e investigaciones que contengan información sobre la variable a tratar, se procedió a elaborar las fichas bibliográficas a fin de que ayude a sintetizar los datos que se han recogido.

Ya con la información analizada, sintetizada y organizada, se procedió a estructurar el informe con la finalidad de que los hallazgos sean reportados de manera clara y entendible, siguiendo criterios tanto éticos como científicos, para asegurar su calidad.

2.7. Criterios éticos.

Para este estudio, se siguieron los criterios éticos promulgados por la American Psychological Association (APA, 2017), entre los que destacan:

Reportar datos fidedignos, evitando la publicación de información falsa.

Dar crédito a cada uno de los autores que hayan servido de fuente para este trabajo.

Originalidad del reporte, estando sujeto a que pueda ser verificado a posteridad.

2.8. Criterios de rigor científico.

Se hizo uso de los siguientes:

Credibilidad mediante el valor de la verdad y autenticidad. Los datos obtenidos son la materia prima de los resultados de este estudio, por tanto, se buscará ser objetivo al recoger, seleccionar y analizar los mismos (Noreña, Alcaraz, Rojas y Rebolledo, 2012). En esta investigación todos los datos recopilados serán reales por el investigador, con la finalidad que no se genere ningún tipo de plagio.

Relevancia, reportando información que ayude a comprender mejor el fenómeno de estudio, dando a conocer nuevos hallazgos que puedan confirmar o desestimar lo que se ha encontrado con anterioridad (Noreña et al, 2012).

III. REPORTE DE RESULTADOS

3.1. Análisis y discusión de los resultados.

Los datos más relevantes obtenidos posterior a la revisión documental, se expondrán en tablas para su óptima visualización y organización, de manera que puedan apreciarse mejor los resultados.

Tabla 1.

Teorías que sustentan la ansiedad

Autor(es)	Año	Teoría/Modelo	Descripción
Spielberg	1980	Modelo transaccional	La ansiedad ante los exámenes como un rasgo de la personalidad respecto a una situación en específica que es producida por una evaluación que interrumpe el conocimiento adquirido. Entre los factores: cognitivo donde el estudiante genera preocupación y el otro emocional
Lazarus y Folkman	1984	Teoría de valoración cognitiva	Este modelo señala que una situación puede tener distinta interpretación para las personas, la magnitud de importancia dependerá de cada interpretación y valoración cognitiva
Tobal	1989	Teoría de los tres sistemas de respuesta	Manifiesta que la ansiedad se manifiesta de manera: motora, fisiológico y cognitivo, es una forma teórica de entender la naturaleza de la ansiedad y sus trastornos
Piaget	1992	Teoría del desarrollo cognitivo	La idea que tiene el ser humano para etiquetar una situación amenazante, la cual conlleva afrontar determinada situación, teniendo una conducta cada

vez suceso. Se fundamenta, en las percepciones y creencias que pueda tener

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1 se observan las teorías más relevantes que fundamentan la ansiedad, donde es importante darnos cuenta que el componente cognitivo juega un papel fundamental cuando se hacen las valoraciones de las situaciones, lo que desencadenará la preocupación por afrontarla o si bien otorga tranquilidad en caso se evalúe como una situación no amenazante.

Tabla 2.

Hallazgos más relevantes de los últimos años en materia de ansiedad frente a los exámenes en el Perú

Autor(es)	Año	Instrumento utilizado	Resultados
Ortiz	2019	Test de Ansiedad de Zung	Dentro de los resultados lo estudiantes presentaron un 53.3% ansiedad mínima, el 2.8% presenta niveles de ansiedad máxima.
Domínguez, Bonifacio y Caro	2016	Cuestionario de inventario de ansiedad ante exámenes (TAI-E)	El 18% presentan niveles bajos de ansiedad en los exámenes, el 54% presenta niveles medios y el 28% presentan niveles elevados de ansiedad frente a los exámenes.

Ali y Chambi	2016	Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX)	Los resultados demuestran que el 41.1% presentan un nivel de ansiedad leve, el 6.7% presenta un nivel moderado de ansiedad en las carreras de ingeniería civil, respecto a los estudiantes de Enfermería el 18.2% muestra un nivel leve de ansiedad y el 4.5% presentan nivel moderado de ansiedad.
Pérez	2016	Instrumento de escala de ansiedad, autoconfianza y utilidad de Fenema-Sherman	Los resultados demuestran que existe nivel de ansiedad medio en las mujeres presenta una media 2.84 de ansiedad, en los varones presenta un nivel de ansiedad mayor con una media de 2.97.

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2, se observa que los estudiantes universitarios en el Perú tienden a mostrar niveles bajos y medios de ansiedad frente a los exámenes; además, Pérez (2016) encontró que los varones están predispuestos a reportar ligeramente valores más elevados de ansiedad que las mujeres.

Tabla 3.*Variables relacionadas al origen de la ansiedad ante los exámenes*

Autor(es)	Año	Variables asociadas a la ansiedad ante los exámenes
Fajardo	2019	Estilos de Afrontamiento
Guerrero	2019	Adaptación a la vida universitaria
Ortiz	2019	Exámenes, exposiciones y características demográficas
Villanueva y Ugarte	2017	Nivel de exigencia
Domínguez, Bonifacio y Caro	2016	Exigencia académica, estructura curricular, cantidad de cursos relacionados con las matemáticas
Otero	2014	Factores cognitivos y emocionales

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3, se aprecian distintas variables que se relacionan con la aparición de ansiedad ante los exámenes, donde no sólo van a intervenir aspectos propios del ámbito académico, sino también las características sociodemográficas donde se desenvuelven los estudiantes (Ortiz, 2019), teniendo en cuenta, por otro lado, las características personales de cada universitario, que tiene que ver con los factores cognitivos y emocionales.

3.2. Consideraciones finales

Se ha observado que las investigaciones sobre ansiedad se han enfocado en niños, adolescentes y adultos de forma general, siendo pocas las investigaciones que han tratado los trastornos de ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios.

Las universidades peruanas reportan desde sus centros de tutoría o apoyo psicológico a estudiante, que el ritmo académico y las exigencias propias de la vida universitaria constituyen un desafío que muchas veces es insuperable.

Es notorio que esta situación se presenta con mayor frecuencia en los primeros ciclos de estudios, cuando el proceso de adaptación está aún en marcha, sin embargo, es también en estas épocas cuando la tasa de deserción universitaria comienza a expresarse debido al fracaso estudiantil experimentado hasta esa etapa inicial.

REFERENCIAS

- Abarca, S., y Espinoza, M. (2019). *Estrategias de aprendizaje y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Norte*. Tesis de Pregrado, Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima, Perú. Recuperada de <https://is.gd/rITZwy>
- Ali, R., y Chambi, O. (2016). *Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Primer año de la escuela profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca*. Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión, Juliaca, Perú. Recuperada de <https://tinyurl.com/y7nvygvj>
- Álvarez, J., Aguilar, J., y Lorenzo, J. (2012). *La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas*. España: Universidad de Almería.
- American Psychological Association. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. <https://www.apa.org/ethics/code/>
- Amoretti, T. (2017). *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa el Salvador*. Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú. Recuperada de <https://is.gd/439Ysl>
- Anachury, M., y Manrique, D. (2016). *Ansiedad Frente a la evaluación académica en estudiantes de psicología de la Universidad de San Buena Ventura Cartagena*. Tesis de pregrado, Universidad de San Buena Ventura Cartagena, Colombia. Recuperada de <https://is.gd/KtdTiZ>
- Barán, A. (2018). *Ansiedad y Estrés*. Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperada de <https://is.gd/kJcMRU>
- Baratucci, G. (2017). *Relaciones entre la ansiedad ante exámenes y uso de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios*. Argentina: Universidad Nacional de Mar del Plata.

- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (3 ed.). Colombia: Pearson Educación. Recuperada de <https://is.gd/8DArBH>
- Bojorquez, J. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Tesis de pregrado, Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú. Recuperada de <https://is.gd/KtdTiZ>
- Castrejon, L., y Layza, J. (2019). *Evidencias de validez y confiabilidad del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante exámenes en adolescentes de Trujillo*. Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú. Recuperada de <https://is.gd/5g0bMF>
- De la Cruz, F. (2017). *Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima*. Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperada de <https://is.gd/mtFrjx>.
- Dominguez, S., Bonifacio, M., y Caro, A. (2016). Prevalencia de Ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Psicología*, 1-12. Recuperada de <https://tinyurl.com/yb28ofaq>
- El Peruano. (2019). *Ansiedad, violencia y estrés en universidades*. Recuperada de <https://tinyurl.com/y7h4ek9p>
- Fajardo, C. (2019). *Ansiedad ante los exámenes y afrontamiento en estudiantes de una universidad particular en Lima*. Tesis de pregrado, Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú. Recuperada de <https://is.gd/fPAjhZ>
- Ferrante, L., Alcocer, R., y Cuéllar, P. (2018). La ansiedad en estudiantes universitarios ante los exámenes. *Revista de Estudiantes de Psicología*, 12-17. Recuperada de <https://www.upsa.edu.bo/images/Revista-Estudiantes-de-Psicologia-6.pdf>

- Ferrari, S. (2015). *Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en alumnos de escuelas secundarias*. Tesis de pregrado, Universidad Argentina de la Empresa, Argentina. Recuperada de <https://is.gd/v3Uv71>
- Flores, M., Chávez, M., y Edna, L. (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *ScienceDirect*, 8, 35-41. Recuperada de <https://tinyurl.com/y9tfku8h>
- Francisquelo, M., y Furlan, L. (2015). *Ansiedad ante los exámenes y rasgos de personalidad en estudiantes universitarios*. Buenos Aires: Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXII Jornadas de Investigación XI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR.
- Fundación Santillana. (18 de abril de 2017). *Resultados PISA 2015: El bienestar de los estudiantes*.
- Gómez, R. (2019). *Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios de primer año de una universidad privada de Arequipa durante el periodo 2019*. Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica del Perú, Perú, Arequipa. Recuperada de <https://is.gd/BhVAJr>
- Guerrero, Y. (2019). *Adaptación a la vida universitaria y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad particular*. Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú. Recuperada de <https://is.gd/acnR4W>
- Hernandez, R., y Tovar, M. (2018). *Ansiedad Estado-Rasgo en estudiantes de tercer ciclo y bachillerato del Distrito 0522 del Municipio de Zaragoza Departamento De La Libertad*. Tesis de pregrado, Universidad Francisco Gavidia, El Salvador. Recuperada de <https://is.gd/ITuYaT>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed.). México: Mcgraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. Recuperada de <https://is.gd/iREcBj>

- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativas mixtas*. Ciudad de México, México: McGraw-Hill.
- Herrera, J. (2017). *Programa Dominando la ansiedad para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios, Lima 2017*. Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Recuperada de <https://is.gd/SllxXZ>
- Huamán, J. (2019). Ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en un grupo de estudiantes de Psicología de una Universidad. *Teoría y Práctica: Revista Peruana de Psicología*, 1(1), 45-48. Recuperada de <https://is.gd/4t7yLV>
- Juárez, N. (2015). *Estudio Bibliográfico para la ansiedad ante los exámenes y las herramientas para su abordaje*. (Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Mar de Plata, Argentina). Recuperada de <https://is.gd/kdEOXC>
- La República. (2017). *Minsa: Al menos un 20% de la población peruana requiere atención en salud mental*. <https://larepublica.pe/sociedad/850377-minsa-al-menos-un-20-de-la-poblacion-peruana-requiere-atencion-en-salud-mental/>
- Lorenzo, J., y Lozano, M. (2017). Ansiedad ante los exámenes moderada por la participación en actividades físicas y deportivas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 277-283. Recuperada de <https://is.gd/HrLi4d>
- Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana*. Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú. Recuperada de <https://is.gd/6uFaRT>
- Marquéz, T. (14 de enero de 2016). *Da carpetazo a la ansiedad en época de exámenes con estos cinco trucos*. El Mundo.

- Ministerio de Salud del Perú. (2018). *Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental*. Recuperada de <https://is.gd/jAMdRg>
- Ministerio de Salud del Perú. (2015). *Encuesta Nacional de Salud Mental*. Recuperada de <https://tinyurl.com/yb7xhcqn>
- Muñoz, K., y Sacoto, Z. (2017). *Nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de Bachillerato*. Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca, Ecuador. Recuperada de <https://is.gd/myrFN1>
- Murillo, A., y Montes, F. (2017). *Relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes universitarios*. Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia Sede Santa Marta, Colombia. Recuperada de <https://is.gd/idtJ5V>
- Naranjo, L. (2016). *Diseño de un programa Psico-educativo para el control de los niveles de ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios*. Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica de Ecuador, Ecuador. Recuperada de <https://is.gd/NxBtAl>
- Noreña, A., Alcaraz, N., Rojas, J., y Rebolledo, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Aquichan*, 12(3), 263-274. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-59972012000300006yscript=sci_abstractytlng=es
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (2017). *La mayoría de los adolescentes están felices con su vida, pero la preocupación por las clases y el acoso son un problema, señala la OCDE*. Recuperada de <https://tinyurl.com/yaqyobae>
- Ortiz, D. (2019). *Nivel de ansiedad en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de San Juan Bautista-2018*. Tesis de pregrado, Universidad Científica del Perú, Iquitos, Perú. Recuperada de <https://is.gd/u8uHWq>

- Ortiz, Y. (2018). *Ansiedad y Estrés académico en los estudiantes de la PUCE Ambato Antes y después de los procesos de evaluación. Estudio Comparativo Histórico*. Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica de Ecuador, Ecuador. Recuperada de <https://is.gd/a9Sapn>
- Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes Universitarios: Estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. *Revista Ensayos*, 2(29), 63-78. Recuperada de <https://tinyurl.com/ya5zso38>
- Penta Analytics. (2017). *El 27% de ingresantes a universidades privadas abandonan su carrera en primer año de estudios*. Recuperada de: <https://is.gd/BQnJJm>
- Pérez, J. (2016). Nivel de ansiedad matemática, autoconfianza y utilidad que le otorga al curso de los estudiantes de una Universidad Privada. *Universidad Peruana Unión*, 1-8. Recuperada de <https://tinyurl.com/y7d58v7p>
- Ramírez, F. (2019). *Estilos de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de educación secundaria*. Tesis de Maestría. Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/28628/Ramirez_GF.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez, M. (2016). *Estilos de aprendizaje de los estudiantes de la facultad de educación de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas*. Tesis de posgrado, Universidad de Piura, Piura.
- Saldarriga, P., Bravo, G., y Loor, M. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. *Revista Científica Dominio de las Ciencias sociales y políticas*, 2(1), 127-137. Recuperada de <https://is.gd/9qOIJl>
- Shion, H. (2015). *Ansiedad y Estrés en estudiantes universitarios*.
- Sierra, O., Urrego, G., Montenegro, S. y Castillo, C. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness.

Cuadernos de Lingüística Hispánica, 26, 175-197.
<http://www.scielo.org.co/pdf/clin/n26/n26a10.pdf>

Torramo, R., Ortigosa, J., Riquelme, A., y López, J. (2017). Evaluación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria obligatoria. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 103-110. Recuperada de <https://is.gd/BmcWF5>

Vargas, E. (2016). *Ansiedad Estado - Rasgo y Resiliencia en las Adolescentes en situación de riesgo de un albergue de Trujillo*. Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú. Recuperada de <https://is.gd/1eY9Of>

Villanueva, L., y Ugarte, A. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una Universidad Privada de Arequipa. *UNIFE*, 25(2), 153-169. Recuperada de <https://tinyurl.com/yawc7wel>

ANEXOS

Instrumentos utilizados en investigaciones previas

Dominguez, Bonifacio y Caro (2016) en su estudio Prevalencia de Ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, trabajó con el siguiente instrumento.

CUESTIONARIO

Lee cuidadosamente cada una de las siguientes afirmaciones y marca una opción para indicar cómo te sentías EN EL MOMENTO DEL EXAMEN. No hay respuestas buenas o malas. No emplees mucho tiempo en cada oración.

N = Nada A = Algo B = Bastante M = Mucho

DURANTE EL EXAMEN...					
1 (2)	...me siento inquieto y perturbado.	N	A	B	M
2 (3)	... pensar en la calificación que pueda obtener interfiere con mi trabajo.	N	A	B	M
3 (4)	...me paraliza el miedo.	N	A	B	M
4 (5)	...pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.	N	A	B	M
5 (6)	...mientras más me esfuerzo, más me confundo.	N	A	B	M
6 (7)	...pensar que puedo salir mal interfiere con mi concentración.	N	A	B	M
7 (8)	...me siento agitado.	N	A	B	M
8 (9)	...me siento angustiado por el mismo.	N	A	B	M
9 (11)	...siento mucha tensión.	N	A	B	M
10 (14)	...me parece que estoy en contra de mí mismo.	N	A	B	M
11 (15)	...me coge fuerte el pánico.	N	A	B	M
12 (13)	...me pongo tan tenso que siento malestar en el estómago.	N	A	B	M
13 (17)	...pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.	N	A	B	M
14 (18)	...siento que el corazón me late rápidamente.	N	A	B	M
15 (20)	...me pongo tan nervioso que se me olvidan datos que estoy seguro que sé.	N	A	B	M

* Entre paréntesis la numeración original.

Ortiz (2019) en su investigación Nivel de ansiedad en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de San Juan Bautista-2018, señaló el siguiente instrumento.

ESCALA DE ANSIEDAD DE ZUNG

Nombres:.....

Edad: Sexo: Religión:

Carrera Profesional: Nivel Académico:

SITUACIÓN QUE ME DESCRIBE	Nunca-casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	Puntaje
1. Me siento más intranquilo y nervioso que de costumbre	1	2	3	4	
2. Me siento atemorizado sin motivo.	1	2	3	4	
3. Me altero o angustio fácilmente.	1	2	3	4	
4. siento como si me estuviera deshaciendo a pedazos.					
5. Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo.	4	3	2	1	
6. Me tiemblan los brazos y las piernas.	1	2	3	4	
7. Sufro dolores de cabeza, del cuello y de la espalda.	1	2	3	4	
8. Me siento débil y me canso fácilmente.	1	2	3	4	
9. Me siento tranquilo y me es fácil estarme quieto.	4	3	2	1	
10. Siento que el corazón me late aprisa.	1	2	3	4	
11. Sufro mareos.	1	2	3	4	
12. Me desmayo o siento que voy a desmayarme.	1	2	3	4	
13. Puedo respirar fácilmente.	4	3	2	1	
14. Se me duermen los pies y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies.	1	2	3	4	
15. Sufro de dolores de estómago, indigestión.	1	2	3	4	
16. Tengo que orinar con mucha frecuencia.	1	2	3	4	
17. Generalmente tengo las manos secas y calientes.	4	3	2	1	
18. La cara se me pone caliente y roja.	1	2	3	4	
19. Me duermo fácilmente y descanso bien por la noche.	4	3	2	1	
20. Tengo pesadillas.	1	2	3	4	
Puntaje total					

Ali y Chambi (2016) en su investigación Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Primer año de la escuela profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca – 2016, Consideraron el siguiente instrumento.

Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX)

L. Valero (1997)

Escuela: _____ **Edad:** _____ **Fecha:** _____

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

Utilice para ello los siguientes criterios:

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

N°	Ítems	0	1	2	3	4	5
1	En los exámenes me sudan las manos.	0	1	2	3	4	5
2	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de ir al baño.	0	1	2	3	4	5
3	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	0	1	2	3	4	5
4	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro al salón de clases.	0	1	2	3	4	5
5	El ambiente donde se realiza un examen (p.j. salón con demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) aumenta mi nerviosismo.	0	1	2	3	4	5
6	Cuando termino el examen me duele la cabeza.	0	1	2	3	4	5
7	Cuando llevo un rato haciendo el examen, siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar debido a mi nerviosismo.	0	1	2	3	4	5
8	Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando el examen.	0	1	2	3	4	5
9	Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar al salón de clases.	0	1	2	3	4	5
10	En el examen siento rígidas las manos y los brazos al estar muy nervioso (a).	0	1	2	3	4	5
11	Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzarla a escribir para responder a las preguntas.	0	1	2	3	4	5
12	Al comenzar el examen, al nada más leer o escuchar las preguntas siento ganas de salirme y entregarlo en blanco o simplemente lo entrego en blanco.	0	1	2	3	4	5

13	Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.	0	1	2	3	4	5
14	Suelo tener dudas de querer presentarme al examen.	0	1	2	3	4	5
15	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	0	1	2	3	4	5
16	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	0	1	2	3	4	5
17	Pienso que el profesor me está observando constantemente y me pongo muy nervioso (a).	0	1	2	3	4	5
18	Siento grandes deseos de fumar durante, antes o después del examen.	0	1	2	3	4	5
19	Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	0	1	2	3	4	5
20	Tengo grandes ganas de ir al baño durante el examen.	0	1	2	3	4	5
21	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	0	1	2	3	4	5
22	Me pongo enfermo y doy excusas para no hacer un examen.	0	1	2	3	4	5
23	Para mí es una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	0	1	2	3	4	5
24	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	0	1	2	3	4	5
25	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	0	1	2	3	4	5
26	No logro dormirme la noche anterior al examen debido a mi nerviosismo.	0	1	2	3	4	5
27	Me pone nervioso que el examen sea con mucha gente alrededor.	0	1	2	3	4	5
28	He sentido mareos y náuseas en un examen.	0	1	2	3	4	5
29	Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	0	1	2	3	4	5
30	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	0	1	2	3	4	5
31	Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.	0	1	2	3	4	5
32	Me siento nervioso en los salones muy grandes.	0	1	2	3	4	5
33	Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	0	1	2	3	4	5
34	Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	0	1	2	3	4	5
35	Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.	0	1	2	3	4	5
36	Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	0	1	2	3	4	5
37	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	0	1	2	3	4	5
38	Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	0	1	2	3	4	5

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

NOTA: no marques nada en esta sección.

	Puntuación	Porcentaje
Factor 1 Preocupación		
Factor 2 Respuestas Fisiológicas		
Factor 3 Situaciones		
Factor 4 Respuesta de Evitación		
TOTAL		

Pérez (2016) en su investigación Nivel de ansiedad matemática, autoconfianza y utilidad que le otorga al curso de los estudiantes de una Universidad Privada, se tomó como instrumento:

Cuestionario 1. Escala de Ansiedad hacia las Matemáticas de Fennema-Sherman

1. Género: H__ M__ 2. Edad ____ 3. Universidad de la que procedes _____
 4. Curso matriculado: Grado ____ o Licenciatura ____ 5. Última calificación en Matemáticas ____
 6. Piensas ser futuro docente: Sí __ No ____

		TD	D	N	A	TA
1	No le tengo ningún miedo a las matemáticas.	1	2	3	4	5
2	No me importaría nada hacer más cursos de matemáticas.	1	2	3	4	5
3	Normalmente no me preocupo sobre si soy capaz de resolver problemas de matemáticas.	1	2	3	4	5
4	Casi nunca me pongo nervioso durante un examen de matemáticas.	1	2	3	4	5
5	Normalmente estoy tranquilo durante los exámenes de matemáticas.	1	2	3	4	5
6	Normalmente estoy tranquilo en las clases de matemáticas.	1	2	3	4	5
7	Normalmente las matemáticas me ponen incómodo y nervioso.	1	2	3	4	5
8	Las matemáticas me ponen incómodo, inquieto, irritable e impaciente.	1	2	3	4	5
9	Me pongo malo cuando pienso en intentar hacer problemas de matemáticas.	1	2	3	4	5
10	Cuando hago problemas de matemáticas se me queda la mente en blanco y no soy capaz de pensar claramente.	1	2	3	4	5
11	Una prueba de matemáticas me daría miedo.	1	2	3	4	5
12	Las matemáticas me hacen sentir preocupado, confundido y nervioso.	1	2	3	4	5

- TD = Totalmente en desacuerdo.
 D = Bastante en desacuerdo.
 N = Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
 A = Bastante de acuerdo.
 TA = Totalmente de acuerdo.