



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



**LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES
DEL SEGUNDO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA COMERCIAL N° 45 EMILIO ROMERO PADILLA
DE LA CIUDAD DE PUNO**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. IRMA CCARI CUTIPA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE
LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA**

PUNO – PERÚ

2021



DEDICATORIA

Este trabajo es dedicado a mi querida madre Basilia Cutipa Calisaya.

Irma



AGRADECIMIENTO

A Dios por haberme dado salud, fortaleza y sabiduría en todo momento.

A mi familia por su apoyo incondicional, comprensión y palabras de aliento.

A mi asesora la D.Sc. Indira Iracema Gomez Arteta por su paciencia, confianza y calidad de enseñanza, y de manera satisfactoria me ayudo a hacer posible la realización de esta investigación.

A todos los docentes de la Facultad de Educación y amigo(as), quienes me brindaron sus conocimientos y sugerencias que contribuyeron en mi carrera profesional.

Irma



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN 9

ABSTRACT..... 10

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 12

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 15

1.2.1. Problema general 15

1.2.2. Problemas específicos..... 16

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 16

1.3.1. Hipótesis general..... 16

1.3.2. Hipótesis específicos..... 16

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO 16

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 17

1.5.1. Objetivo general..... 17

1.5.2. Objetivos específicos 17

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES 19

2.2. MARCO TEÓRICO 20



2.2.1. Ansiedad ante los exámenes	20
2.2.2. Preocupación.....	23
2.2.3. Respuestas fisiológicas	25
2.2.4. Situaciones	26
2.2.5. Respuestas de evitación	27
2.2.6. Niveles de ansiedad	28
2.3. MARCO CONCEPTUAL	28
CAPÍTULO III	
MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE ESTUDIO	30
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DE ESTUDIO	30
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	30
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	31
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	33
3.6. PROCEDIMIENTO.....	35
3.7. VARIABLE.....	35
3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	37
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS.....	39
4.1.1. Resultados de la variable ansiedad ante los exámenes	39
4.1.2. Resultados de las dimensiones	40
4.1.3. Prueba de hipótesis	46
4.2. DISCUSIÓN.....	47
V. CONCLUSIONES	51



VI. RECOMENDACIONES	53
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55
ANEXOS.....	59

Área : INTERDISCIPLINARIDAD EN LA DINÁMICA EDUCATIVA: Lengua,
literatura, psicología y filosofía.

Tema : Ansiedad ante exámenes

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 26/ JUN / 2021.



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Estudiantes matriculados del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa “Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla” Puno, 2019.....	31
Tabla 2	Muestra de estudiantes matriculados del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa “Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla” Puno, 2019	33
Tabla 3	Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del segundo grado.....	39
Tabla 4	Resultados de la dimensión preocupación.....	40
Tabla 5	Resultados de la dimensión respuestas fisiológicas.....	42
Tabla 6	Resultados de la dimensión situaciones.....	43
Tabla 7	Resultados de la dimensión respuestas de evitación.....	44



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados del nivel de ansiedad ante los exámenes.....	39
Figura 2. Resultados del nivel de preocupación.	41
Figura 3. Resultados del nivel de respuestas fisiológicas.	42
Figura 4. Resultados del nivel de situaciones.	43
Figura 5. Resultados del nivel de respuestas de evitación.....	45
Figura 6. Diagrama de GAUSS.	47



RESUMEN

La investigación realizada tuvo como propósito determinar el grado de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla de la ciudad de Puno, en el año escolar 2019. Este estudio corresponde al diseño descriptivo diagnóstico. La población investigada estuvo constituida por los estudiantes de la Institución señalada, y se priorizó las secciones del segundo grado. De esta población se tomó una muestra representativa, la misma que se determinó a través de la técnica del muestreo probabilístico estratificado, constituyéndose, por consiguiente, la muestra de estrato por cada grado de estudios. Para recoger los datos se utilizó la técnica de encuesta; siendo su instrumento el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX) que consta de 50 ítems, los cuales permitieron evaluar la ansiedad ante los exámenes tomando en cuenta cuatro dimensiones: la preocupación, las respuestas fisiológicas, las situaciones y las respuestas de evitación. Los resultados indican que el 45% de los estudiantes presentan ansiedad leve y 23% de los estudiantes, presentan una ansiedad moderada ante los exámenes.

Palabras Clave: Ansiedad ante exámenes, preocupación, respuestas fisiológicas, situaciones, respuestas de evitación.



ABSTRACT

The purpose of the research carried out was to determine the degree of anxiety for exams in the students of the Commercial Secondary Educational Institution No. 45 Emilio Romero Padilla of the Puno city, in the 2019 school year. This study corresponds to the descriptive diagnostic design. The investigated population was constituted by the students of the indicated Institution, and the sections of the second grade were prioritized. A representative sample was taken from this population, which was determined through the stratified probability sampling technique, thus constituting the stratum sample for each grade of studies. The survey technique was used to collect the data; Its instrument being the Test Anxiety Questionnaire (CAEX), which consists of 50 items, which allowed evaluating test anxiety taking into account four dimensions: concern, physiological responses, situations and avoidance responses. Research results indicate that 45% of students present mild anxiety and 23% of students present moderate anxiety for exams.

Keywords: Test anxiety, worry, physiological responses, situations, avoidance responses.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es entendida como una reacción emocional e inevitable del ser humano. No solo se presenta en aquellos que viven con traumas u otros problemas emocionales, sino también en situaciones que ellos consideren amenazantes en su vida cotidiana, es decir, todas las personas sienten un nivel de ansiedad a lo largo de sus vidas. En el caso de estudiantes de secundaria los exámenes pueden entenderse como amenazantes y provocarles ansiedad. Por lo tanto, la investigación que se pone a consideración de los jurados tuvo como propósito determinar el nivel de ansiedad ante exámenes que padecen los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla de la ciudad de Puno.

Esta investigación se realizó por la necesidad de identificar casos críticos de ansiedad en algunos estudiantes; ya que, durante las exploraciones realizadas en la Institución señalada, se observó que algunos manifestaban nerviosismo, desconfianza, miedo, entre otras reacciones, cuando eran sometidos a exámenes.

La investigación realizada es importante porque permite tener conocimiento sobre el nivel de ansiedad que padece el estudiante ante un examen. Con el resultado contribuye a que se considere esta problemática en la Institución, y se tomen las decisiones adecuadas para afrontar la situación.

Este informe de investigación comprende cuatro capítulos de acuerdo al perfil establecido por la Coordinación de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación. Estos son:



En el primer capítulo se desarrolla el planteamiento del problema de investigación. En este capítulo se describe la realidad problemática, se definen los problemas de investigación en forma de preguntas claras, se plantea las hipótesis correspondientes, se justifica el problema de investigación y se fijan los objetivos de investigación.

En el segundo capítulo se desarrolla la revisión de literatura, la cual abarca los antecedentes de investigación internacionales, nacionales y locales. Se desarrolla también el marco teórico o sustento teórico, el cual abarca la variable con sus respectivas dimensiones, todo de acuerdo al sistema de variables previsto en el proyecto.

En el tercer capítulo se aborda la parte metodológica de la investigación, se establecen con claridad el tipo y el diseño de investigación, la población y muestra de estudio, las técnicas e instrumentos utilizados en la investigación, el proceso de recojo de datos y el proceso de tratamiento de datos.

Finalmente, en el cuarto capítulo, se dan a conocer los resultados de la investigación. Este capítulo se organiza en función del sistema de variables. Un primer componente se refiere a la variable de investigación y sus resultados, un segundo componente se refiere a la primera dimensión y sus resultados y así sucesivamente hasta un cuarto componente que se refiere a la cuarta dimensión y sus resultados. El capítulo termina con las conclusiones y las sugerencias, las cuales se plantean en función de los objetivos de investigación previstos.

1.1.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el Perú las investigaciones referidas a la ansiedad ante los exámenes y la ansiedad en general se han enfocado en Lima y han desatendido a otros departamentos;



además, la mayoría de las investigaciones realizadas son en jóvenes universitarios y no en el sector escolar, lo cual es extraño, porque en este último se puede diagnosticar y tratar oportunamente el problema de ansiedad en su etapa inicial para que no afecte el desarrollo personal de los estudiantes. Los escolares del nivel secundario enfrentan diferentes acontecimientos que activan la ansiedad, uno de ellos es cuando se enfrentan a exámenes que prueban su rendimiento académico. Según los sondeos realizados, las causas son el temor de reprobado un examen, ya sea por el grado de dificultad, o por no haber estudiado lo suficiente, además de que se sienten presionados de lograr buenas notas para satisfacerse ellos mismos, para satisfacer a sus padres y, a la Institución Educativa.

Bausela (2005) señala que la ansiedad ante los exámenes en escolares es un grave problema, no solo porque muchos de ellos lo padecen, sino también porque conduce a un resultado negativo respecto a su rendimiento académico. Así también Grandis (2009) sostiene que los exámenes son percibidos por los estudiantes como situaciones amenazantes en función de su apreciación subjetiva e interpretación individual, y en consecuencia productoras de ansiedad, teniendo ideas como: No voy a aprobar, olvidaré lo estudiado, etc., cuya intensidad es proporcional a la magnitud de la amenaza percibida por cada sujeto.

La ansiedad puede manifestarse insospechadamente en los estudiantes por la preocupación que genera el rendir un examen, ya que asumen que es una situación amenazante, y afirma que la ansiedad ante un examen es uno de los factores que determinan el bajo rendimiento (Gómez, 2019).



Según RPP (2016), Cuatro de cada diez personas acuden a un profesional en busca de ayuda para tratar la ansiedad. Por otro lado Cutipé (2019), especialista en Psiquiatría y Director Ejecutivo de Salud Mental del Ministerio de Salud (Minsa), afirma que el 60% y 70% de pacientes que acuden a los centros de Salud Mental Comunitarios son menores de 18 años con problemas de ansiedad por tratar de satisfacer las expectativas que le pone la sociedad.

En la región Puno el tema de la ansiedad ante exámenes es muy crítico, ya que no solo se presentan en los estudiantes del nivel secundario, sino también abarca a estudiantes que se someten a exámenes para ingresar a la universidad, a estudiantes universitarios, a docentes que rinden el examen de nombramiento, en fin, a toda la población Puneña. Cuando hay exámenes se puede observar la presencia de ansiedad en los estudiantes, ya que se muestran muy nerviosos a la hora de desarrollarlo, tienen dificultades para concentrarse, se muestran inquietos, presentan sudor en la frente y en las manos, no se sienten cómodos con el ambiente, tienen pensamientos negativos, presentan excusas para no rendir el examen, y cuando este se suspende sienten un gran alivio, sobre todo en aquellos que no se sienten preparados.

A nivel regional se ha encontrado una investigación realizada por Ali y Chambi (2016), quienes señalan que en un nivel de significancia del 5% los estudiantes de la Escuela Profesional de ingeniería Civil presentan un mayor nivel de ansiedad ante los exámenes en comparación de la Escuela Profesional de Enfermería. En otra investigación referida a la salud mental realizada en Puno, indica que en el mundo uno de cada cuatro individuos sufre de estrés y en nuestro país hay 1,2 millones, siendo el 5.9% de peruanos que padece de algún nivel de angustia por estrés (Roque, 2018).



En la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla de Puno se ha podido recoger las opiniones de docentes a cerca de la molestia y tensión que generan los exámenes en los estudiantes. Afirman que es más fácil detectar que un estudiante presenta ansiedad cuando es sometido a cualquier tipo de exámenes que involucran una nota. Además, se pudo observar que este problema se manifiesta de muchas formas, así como: aumento del nivel de preocupación, dificultad para concentrarse y pensar; surgen los pensamientos negativos relativos a su rendimiento académico y temor a no alcanzar sus expectativas. Presencia de sudoración o manos frías, sequedad de la boca, mareos, náuseas, escalofríos, sofocos, sensación de tener un nudo en la garganta, aunque estas reacciones físicas no se muestran frecuentemente. Así mismo, la ansiedad es más notoria cuando tienen nerviosismo excesivo, inseguridad al responder las preguntas de un examen, ya sea por no haber estudiado lo suficiente o por temor a equivocarse. Curiosamente la mejor salida que optan los estudiantes en estos casos es tratar de evitar los exámenes con cualquier excusa y al conseguirlo por fin disminuye el nivel de ansiedad.

El problema descrito se resume en las siguientes interrogantes que vienen a ser los problemas de investigación.

1.2.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del segundo grado del colegio Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla de la ciudad de Puno en el año 2019?



1.2.2. Problemas específicos

¿En qué nivel se presenta la preocupación en los estudiantes?

¿Cuál es nivel de respuestas fisiológicas que presentan los estudiantes?

¿En qué nivel se presentan las situaciones en los estudiantes?

¿Cuál es el nivel de respuestas de evitación que presentan los estudiantes?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

El nivel de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla de la ciudad de Puno en el año 2019 es moderado.

1.3.2. Hipótesis específicos

El nivel de preocupación que presentan los estudiantes es leve.

El nivel de respuestas fisiológicas que presentan los estudiantes es bajo.

El nivel de situaciones que presentan los estudiantes es leve.

El nivel de respuestas de evitación que presentan los estudiantes es moderado.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Los propósitos de toda Institución Educativa están enfocados en brindar una educación de calidad y obtener buenos resultados de aprendizaje, además de un buen desarrollo personal en los estudiantes; sin embargo, la ansiedad puede interferir en el logro de estos propósitos.



Por ello, la investigación realizada es importante porque abordó y permitió diagnosticar el nivel de uno de los problemas latentes en la salud mental, el cual es, la ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del segundo grado de esta Institución Educativa.

Los resultados de la investigación, bajo el nivel teórico, deben servir para conocer el nivel de ansiedad ante los exámenes que padecen los estudiantes de la Institución educativa y, para aportar datos significativos a las futuras investigaciones relacionadas a este problema.

A nivel práctico, servirá para: crear programas de prevención e intervención en función a la necesidad de los estudiantes, brindar clases de tutoría sobre estrategias que ayuden a manejar la ansiedad, con el propósito de mejorar el servicio psicopedagógico de la Institución y .la salud mental, También servirá para reflexionar sobre la función que desempeñan los partícipes de la Institución Educativa y desarrollar mecanismos para la reducción del grado de ansiedad.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar el nivel de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla de la ciudad de Puno en el año 2019.

1.5.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de preocupación que presentan los estudiantes.

Identificar el nivel de respuestas fisiológicas que presentan los estudiantes.



Identificar el nivel de situaciones que presentan los estudiantes.

Identificar el nivel de respuestas de evitación que se presentan los estudiantes .



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

Muñoz y Sacoto (2017) en su tesis “Niveles de Ansiedad ante los Exámenes en los estudiantes de bachillerato” tuvieron el objetivo de determinar los niveles de ansiedad aplicando el instrumento (CAEX) en las variables sexo y curso en una población de 117 bachilleres del colegio vespertino San José La Salle de la ciudad de Cuenca. Los resultados de investigación muestran que en la dimensión de respuestas fisiológicas hay un valor significativo, así como en el área de preocupación y el área de situaciones, mas no fue muy relevante el nivel en el área de respuestas de evitación.

En la Universidad Rafael Landívar, Paredes (2018) en su tesis “Ansiedad y su relación con el Rendimiento Escolar” tuvo como objetivo establecer la ansiedad con el rendimiento académico. Tuvo una muestra de 45 niños de 4to a 6to grado de primaria del colegio Cristiano Canaán. El test utilizado fue el IDAREN, el cual, mide la ansiedad y los promedios de los estudiantes en las primeras unidades. El autor concluye que es alto el nivel de ansiedad durante las evaluaciones y, es moderado durante el ciclo escolar, lo cual pone en manifiesto que existe relación entre las variables.

Egoavil (2016) en su investigación “Ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to año de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería de Sistemas y Computación de la Universidad Peruana Los Andes” tuvo como objetivo determinar la relación entre la ansiedad y el rendimiento académico. Se trabajó con una muestra de 140 universitarios de 3ro, 4to y 5to año. Allí según el estudio realizado se concluye que: existe una relación inversa entre las variables; y un 95% de universitarios presentan un nivel moderado de ansiedad ante los exámenes.



En la Universidad Nacional Federico Villarreal, Chávez (2018) realizó la tesis “Rendimiento académico y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de un centro pre universitario de Lima”, en el cual tuvo como objetivo conocer la relación entre rendimiento académico y ansiedad ante exámenes. La muestra fue de 156 pre universitarios y se utilizó como instrumento el IDASE. Los resultados indican que no existe correlación entre las variables. Sin embargo, el 51% de los estudiantes presenta un nivel medio de ansiedad ante los exámenes, y solo el 25%, presenta un nivel alto.

Ali y Chambi (2016) en su tesis “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”. Tuvieron como objetivo determinar los niveles de ansiedad respecto a los niveles de ansiedad entre las escuelas. Participaron 134 estudiantes universitarios de primer año. Se utilizó el instrumento CAEX para medir la ansiedad. Los resultados muestran que en un nivel del 5% los estudiantes de Ingeniería Civil presentan mayor nivel de ansiedad ante los exámenes en comparación a estudiantes de Enfermería.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Ansiedad ante los exámenes

La ansiedad es de carácter cognitivo y conductual, cognitivo porque se manifiesta ante una percepción peligrosa asociada a una situación, y conductual porque la ansiedad se da como señal de alarma ante situaciones amenazantes teniendo una respuesta adaptativa que se anticipa frente a un peligro irreal (Guillen y Ordoñez, 2017; Muñoz y Sacoto, 2017). Por otro lado, Hernández (2017) sostiene que la ansiedad es parte de la vida humana y se caracteriza por no ser placentero, ocasionando temor y alerta. Cuando se mesclan emociones difusas, surgen sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y



preocupación. Puede entenderse de dos formas: cuando hay una respuesta común ante una situación, es decir, una vez que se tiene relación con la capacidad que tiene una persona de anticipar una amenaza. Y, cuando hay una respuesta fuera de lo común, lo que vendría a ser un trastorno, es decir, una vez que perjudica el comportamiento, el raciocinio y las emociones. Una vez que presente bajo rendimiento en el aprendizaje o deterioros el trabajo habitual y la persona comience a sufrir. Además, señala que:

Los trastornos de ansiedad no son solo cosas de “nervios”, son enfermedades que afectan la vida del individuo y se refiere a la presencia de un temor excesivo e irracional, por ejemplo: cuando la persona sufre un bloqueo emocional y cognitivo ante la posibilidad de ser evaluado negativamente por otros en situaciones sociales o porque teme que su actuación o desempeño no sea correcto, como: hablar en público, asistir a una reunión o realizar un examen. (Hernández, 2017, p.1)

La ansiedad ante los exámenes es la reacción emocional de los estudiantes que surge en momentos que ellos consideren amenazantes. Solano (2015) sostiene que la ansiedad ante un examen se ve influenciado por factores emocionales y ambientales, ya que genera miedo, desagrado y aprehensión en los estudiantes al sentirse incapaces frente al peligro de fracasar y no poder enfrentar de manera positiva y segura esa situación. Así también Reyes (2015) define a la ansiedad ante los exámenes como una reacción emocional que el estudiante experimenta durante el desarrollo de un examen.

Según Bausela (2005), “La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos estudiantes sienten ante los exámenes”. Así mismo, sostiene que no es uniforme, ya que se presenta bajo múltiples variables, cabe destacar entre ellas: El rasgo de ansiedad del sujeto, que permite clasificar a los



estudiantes desde los pocos ansiosos hasta los altamente ansiosos. Según la importancia de la prueba, no siempre se observa un nivel alto de ansiedad ante los exámenes con posibilidades de recuperación, sino cuando el examen implica aprobar y pasar al siguiente curso o repetir. Y factores relacionados con el medio ambiente que inciden en el nivel de ansiedad, cuando no consideran que el aula es adecuada para ellos, el examinador no les da confianza, las instrucciones en la prueba, ruido, calor medioambiental, el tiempo disponible, entre otros.

El sentimiento de seguridad, las experiencias previas, el miedo al fracaso, que el propio prestigio se vea afectado o la constatación de las propias deficiencias para superar la prueba, son algunos de los factores que también contribuyen a disminuir o incrementar el grado de ansiedad ante el examen. (Bausela, 2005, p.3)

Los exámenes orales y escritos, teóricos o prácticos son programados anticipadamente, indicando el cronograma de evaluaciones. Por ende, aunque no se trate de exámenes sorpresa, es una fuente de emociones como la ansiedad en los estudiantes, quienes dan una respuesta denominada técnicamente como afrontamiento frente a ello (Dominguez, 2018).

En la presente investigación la variable “Ansiedad ante los exámenes” comprende cuatro dimensiones: Preocupación, respuestas fisiológicas, situaciones y respuestas de evitación. Para describir las características comportamentales del problema, Valero (1999) elaboró un instrumento para medir la ansiedad ante los exámenes con las dimensiones señaladas anteriormente. Así también Muñoz y Sacoto (2017) consideraron las mismas cuatro áreas que permiten medir el nivel de ansiedad. De la misma manera, Solano (2015), para extraer el nivel de ansiedad ante los exámenes, considera las manifestaciones fisiológicas que tienen relación con las respuestas fisiológicas, las



manifestaciones cognitivas que tienen relación con la preocupación, y las manifestaciones comportamentales que están relacionadas con las respuestas de evitación. Por su parte, Hernández (2017) señala que la mayor parte de los estudiantes acostumbran calificar los exámenes como desagradables o asociarlos a vivencias de frustración o fracaso. Por esta razón, hay posibilidad de experimentar niveles elevados de ansiedad una vez que van a someterse a una evaluación, obteniendo como resultado una mala calificación. También sostiene que existen cuatro componentes propias de la presencia de ansiedad en los estudiantes, tales como, cognoscitivo y emocional (preocupación), fisiológico - somático (respuestas fisiológicas), y conductual – comportamental (respuestas de evitación).

En la investigación que se pone a consideración se planteó que la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Emilio Romero Padilla de la ciudad de Puno se manifiesta moderadamente. Este planteamiento está basado en la tesis de Chávez (2018), quien sostiene que el 51% de los estudiantes de un centro preuniversitario presentan un nivel medio de ansiedad ante los exámenes por distintos factores emocionales. De la misma manera, Muñoz y Sacoto (2017) en su tesis arriba a la siguiente conclusión: A pesar de que los estudiantes si manifiesten reacciones según las dimensiones establecidas como respuestas fisiológicas, preocupación, situaciones, y respuestas de evitación; no existe estudiante que manifieste un nivel de ansiedad alto en situaciones de examen.

2.2.2. Preocupación

La palabra preocupación viene del latín *Praeoccupatio*, y está vinculada a generar nerviosismo. Como reacción automática, la preocupación tiene la finalidad de resolver problemas, y si estos no son solucionados, se convierte en patológica Sánchez (2008). Según Sapolsky (2013) citado en Gómez (2019), estos problemas o conflictos excesivos



generados por la preocupación, que difícilmente son resueltos, puede causar dolor psicológico así como, sufrimiento, agotamiento, negatividad, desánimo. Por lo tanto, las preocupaciones afectan la salud emocional y puede provocar un trastorno de ansiedad (Redolar,2013).

Para Ali y Chambi (2016), uno de los niveles de ansiedad es la preocupación al cual definen como: “Dificultad para concentrarse y pensar; pensamientos negativos relativos al rendimiento académico deficiente, a no alcanzar sus expectativas o las de los demás” (p. 43). De la misma manera Solano (2015) señala que la preocupación es una manifestación cognitiva que impide la concentración a la hora de desarrollar un examen. Esta dimensión tiene relación con los componentes cognoscitivo y emocional. Según Hernández (2017), en este componente:

Se experimenta tensión, recelo, pavor o temor. Es el sentirse aprehensivo, inquieto, enfadado o desvalido. Se vivencia irritabilidad, preocupaciones continuas, vergüenza excesiva, miedo a enloquecer o perder el control, miedo a tener un infarto o enfermedad grave y la necesidad de escapar o evitar las situaciones. (p. 3)

El mismo Hernández (2017) señala que hay situaciones que el estudiante no puede manejar, y esto juega con su concentración causando bajas estimas en el:

El estudiante se infravalora (“soy incapaz de estudiar todo”, “soy peor que los demás”, no valgo para estudiar”) y/o imagina unas consecuencias muy negativas (“voy a perder la asignatura”, “no voy a poder acabar mis estudios”, “mis padres no me van a apoyar más”, “etc.”). (p. 3)



En este sentido, la preocupación que muestra el estudiante ante un examen dificulta el desarrollo adecuado del examen, ya que impide su concentración y le lleva a tener pensamientos negativos respecto a la obtención de una buena calificación.

2.2.3. Respuestas fisiológicas

Las respuestas fisiológicas son las reacciones que manifiesta el cuerpo u organismo del estudiante al momento de desarrollar un examen, por ejemplo, nudo en la garganta, sudoración de las manos, dificultad para respirar, entre otras. Según Lader (1975) citado por Solano (2015), las respuestas fisiológicas más frecuentes como la sudoración excesiva, boca seca, mareos, sensaciones de frío o calor, vértigos, trastornos del estómago, palpitaciones violentas del corazón, diarrea, taquicardia y necesidad de orinar con frecuencia, son manifestaciones somáticas que están presentes a la hora de desarrollar un examen. Por otro lado, Muñoz y Sacoto (2017) indican que las respuestas fisiológicas son condiciones orgánicas y se presentan en los estudiantes justo en el momento en el que está desarrollando el examen. Así mismo Hernández (2017) afirma que las respuestas fisiológicas o componente fisiológico-somático como lo señala, se muestran en varios cambios físicos como, respiración acelerada, resequedad en los labios, sudoración, puede ser en las manos o pies, aceleramiento del corazón, ganas de vomitar, dolores de cabeza o de estómago, escalofríos, temblores, etc.

La presencia de adrenalina y cortisol en el organismo puede ser un peligro que provoca ansiedad. Según Gómez (2019):

Son aquellas respuestas orgánicas provocadas por la tensión excesiva que afronta el estudiante. El cuerpo humano responde a través de la fisiología o función de sus órganos. En primer lugar, toda amenaza percibida desencadena la liberación de dos hormonas, una catecolamina llamada



adrenalina, secretada por la medula de las glándulas suprarrenales y un glucocorticoide llamado cortisol, secretado por la corteza suprarrenal. (p. 25)

Esto indica que la ansiedad ante exámenes provoca la liberación de dos hormonas, las cuales juntas pueden provocar en los estudiantes reacciones fisiológicas poco favorables.

2.2.4. Situaciones

Según Ali y Chambi (2016), las situaciones comprenden “La percepción del ambiente como incontrolable por su parte, nerviosismo excesivo, temor a los exámenes en público o exposiciones de trabajo, inseguridad al responder, temor a exámenes prácticos de matemática o pruebas de gimnasia” (p. 43). Por otro lado, Aquino y Echevarria (2018) señalan las situaciones como el nivel de nerviosismo frente a los exámenes y exposiciones ya sea en público o solo en el salón de clases. Entonces las situaciones se refieren al nivel de nerviosismo y a la falta de control de ambiente que se manifiestan por los tipos de exámenes.

Por otro lado, esta dimensión se refiere a los factores ambientales y al tipo de examen del cual son participes los estudiantes. “Las situaciones son los factores exteriores o del entorno académico desencadenantes de una respuesta de ansiedad, los tipos de exámenes también pueden desencadenar estados de ansiedad” (Gómez, 2019).

Los exámenes son un desafío difícil en ambientes poco favorables, así como aulas muy frías, calurosas, grandes o con muy poco espacio, gran número de estudiantes. También el tipo de examen puede generar ansiedad, a veces más que los escritos están los exámenes orales, exposiciones en público, entrevistas entre otros, estos aumentan la dificultad cognitiva y causa más presión en los estudiantes.



2.2.5. Respuestas de evitación

Las respuestas de evitación son manifestaciones de excusa que los estudiantes presentan para no rendir un examen y cuando logran evitarlo sienten alivio. Marks (1981) citado por Solano (2015) señala que las respuestas de evitación son manifestaciones comportamentales, conductas de escape frente a situaciones de ansiedad. Por otra parte, Muñoz y Sacoto (2017) sostienen que el área de evitación indica diferentes formas de respuesta y el sentimiento de alivio en cuanto se aplaza un examen.

Según Bausela (2005), las situaciones fisiológicas, psicológicas y emocionales pueden activar la ansiedad y el estudiante puede tratar de evitar el examen e incluso puede no presentarse. Por su parte Redolar (2013) sostiene que un estudiantes puede dedicarse a entretener su mente realizando alguna actividad física o saliendo con sus amigos, o algo que le ayude a no pensar en el examen. De la misma manera Hernández (2017) sostiene que estas respuestas de evitación son comportamientos inadecuados que el estudiante puede tener ante el examen, es decir, puede ocupar su mente y su concentración en otras actividades como ver TV, dormir, procrastinar, o no presentarse al examen. Gómez (2019) señala que una respuesta de evitación es una forma de afrontamiento invertido, subdivididos en dos momentos importantes:

La anticipación: es el momento en que los estudiantes se preparan para el próximo examen, sin embargo, los estudiantes procrastinan demasiado y dejan sus estudios para el último momento.

La confrontación: es el momento en el que se desarrollan tres estrategias; la preparación para el examen con el cual reducen la ansiedad; la evitación, es cuando deciden entretenerse realizando otras actividades, de modo que olvidan que se aproxima



un examen; y, por último, la búsqueda de ayuda, aquí participan terceros brindando consejos y que de alguna u otra manera les ofrecen soluciones fáciles.

2.2.6. Niveles de ansiedad

Ausencia de ansiedad: Este criterio indica un nivel de ansiedad muy baja con 0 - 49 puntos.

Ansiedad baja: Este criterio indica un nivel de ansiedad baja con 50 – 99 puntos.

Ansiedad leve: Este criterio indica un nivel de ansiedad media con 100 – 149.

Ansiedad moderada: Este criterio indica un nivel de ansiedad alta con 150 – 199.

Grave presencia de ansiedad: Este criterio indica un nivel de ansiedad superior con 200 – 250 puntos.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

- a) **Ansiedad:** Es un estado mental el cual se caracteriza por inquietudes, preocupaciones, miedos ante problemas cotidianos que requieren una solución rápida. La ansiedad es normal en situaciones estresantes, pero es un indicador de una enfermedad cuando los sentimientos son excesivos en todo momento e interfieren con la vida cotidiana.
- b) **Examen:** Es una prueba que se hace para medir los conocimientos y comprobar si se aprovecharon los estudios.
- c) **Preocupación:** Es una acción vinculada a generar miedo, nerviosismo, angustia e inquietud que se produce por algún motivo.



- d) **Respuestas fisiológicas:** Son reacciones generadas en el organismo gracias a las emociones como; el miedo, el enojo, la felicidad la tristeza, el amor, entre otras.
- e) **Situaciones:** Son diversas cuestiones como posición, disposición, estado, lugar o realidad en el cual se encuentra alguien o algo.
- f) **Evitación:** Es la acción de alejarse de alguien de personas, lugares y pensamientos que pueden causar ansiedad, dolor o sentimientos desagradables.
- g) **Salud mental:** Es un estado de calidad y equilibrio emocional cognitivo y conductual, el cual permite a una persona a actuar de manera adecuada y responsable en entornos sociales, familiares y laborales.
- h) **Emociones:** Son impulsos que generan una forma de actuar en respuesta a un acontecimiento interno o externo.



CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE ESTUDIO

La investigación se ejecutó en la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla ubicada en el jirón Carabaya N° 135 de la ciudad de Puno, entre los jirones Tacna y Moquegua, esta institución es de gestión pública.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DE ESTUDIO

El estudio comprendió un año, a partir de la aprobación del proyecto de investigación en noviembre, luego, el mismo mes se presentó la solicitud correspondiente al director de la Institución Educativa, el proyecto se ejecutó en diciembre de 2019 y posteriormente se procesó los datos y se redactó el informe.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Técnicas e instrumentos

La técnica e instrumento utilizados se plantearon en función a los objetivos, de modo que resulte confiable y válida. La técnica de investigación que se utilizó fue la encuesta, siendo su instrumento el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX) que consta de 50 ítems del autor Luis Valero, siendo validado en la Universidad de Murcia España en el año 1999, cuyo propósito es describir características comportamentales del problema. El cuestionario permitió evaluar la ansiedad ante los exámenes tomando en cuenta cuatro dimensiones: la preocupación que se refiere a las respuestas cognitivas antes y durante el examen consta de 14 ítems, las respuestas fisiológicas en el momento de desarrollar el examen constan de 15 ítems, las situaciones referidos al ambiente o a los



tipos de exámenes consta de 14 ítems y las respuestas de evitación que se dan en los exámenes con un total de 7 ítems.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

Población

La población de estudio estuvo constituida por los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla de la ciudad de Puno, de los cuales se priorizó a los estudiantes del segundo grado, desde la sección “A” hasta la sección “G”. Esta población se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 1

Estudiantes matriculados del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa “Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla” Puno, 2019

Secciones del segundo grado	Número de estudiantes de cada sección
Sección “A”	31
Sección “B”	32
Sección “C”	29
Sección “D”	34
Sección “E”	30
Sección “F”	30
Sección “G”	32
TOTAL	218

Fuente: Autor de la tesis según número de estudiantes encuestados.

Por consiguiente, la población de estudio está conformada por 218 estudiantes divididos en siete secciones, de los cuales 31 pertenecen a la Sección “A”, 32 a la Sección “B”, 29 a la Sección “C”, 34 a la Sección “D”, 30 a la Sección “E”, 30 a la Sección “F”, y 32 a la Sección “G”.



Muestra

La muestra se halla aplicando la siguiente formula:

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

Donde:

n: Muestra total

Z: Valor de destrucción (1.96)

p: Proporción (0.5)

q: Proporción respecto de q (0.5)

N: Población

E: Margen de error (0.05)

$$n = \frac{(1.96)^2 218(0.5)(0.5)}{(0.05)^2(218 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)} = 139$$

El tamaño de muestra hallado con la fórmula es de 139 estudiantes (n = 139).

Seguidamente se procedió con la determinación de las muestras de cada sección del segundo grado (Muestreo estratificado). Para este efecto se aplicó la siguiente formula:

$$n_i = \frac{nN_i}{N}$$

Donde:

n_i: Muestra de estrato

n: Muestra total

N_i: Población de estrato

N: Población

$$n_i = \frac{139(31)}{218} = 20$$

$$n_i = \frac{139(32)}{218} = 20$$

$$n_i = \frac{139(29)}{218} = 19$$

$$n_i = \frac{139(34)}{218} = 22$$



$$n_i = \frac{139(30)}{218} = 19$$

$$n_i = \frac{139(30)}{218} = 19$$

$$n_i = \frac{139(32)}{218} = 20$$

Tabla 2

Muestra de estudiantes matriculados del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa “Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla” Puno, 2019

Secciones del segundo grado	Muestra de estrato
Sección “A”	20
Sección “B”	20
Sección “C”	19
Sección “D”	22
Sección “E”	19
Sección “F”	19
Sección “G”	20
TOTAL	139

Fuente: Autor de la tesis.

La muestra de estudios está constituida por 139 estudiantes del segundo grado. Esta muestra, es de carácter probabilístico, de los cuales se toma como muestra de estrato 20 estudiantes de la Sección “A”, 20 de la Sección “B”, 19 de la Sección “C”, 22 de la Sección “D”, 19 de la Sección “E”, 19 de la Sección “F” y 20 de la Sección “G”.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Tipo

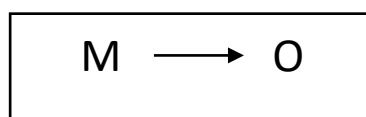
Según el propósito de la investigación realizada el tipo de investigación es de carácter básico. Las investigaciones básicas según Dieterich (1996), se caracterizan por el aporte teórico al área temática de la investigación que se pone a consideración de los

señores jurados. Concretamente el aporte teórico es dar a conocer el nivel de ansiedad ante los exámenes que padecen los estudiantes de la Institución Educativa Comercial N° 45 de Puno.

Según el criterio de estrategia de investigación el estudio pertenece a las investigaciones no experimentales. Para Palomino (1997) las investigaciones no experimentales se caracterizan por el recojo de datos sin la modificación de las condiciones ni la manipulación de ninguna variable. La investigación que se realizó consistió en el recojo de datos sin modificar ni, mucho menos, influir en la actitud de los estudiantes.

Diseño

Según Hernandez, Fernandez y Baptista (2015), el diseño de investigación es un plan o estrategia asumida por el autor de la investigación para obtener información que responda al problema del estudio. Por lo tanto, el diseño que se asumió para el estudio que se pone a consideración de los jurados es el tipo diagnóstico, cuyo modelo es el siguiente:



Donde
M: Muestra
O: Observaciones

Este modelo significa el recojo de los datos aplicándose el instrumento de investigación correspondiente. Luego los datos son tabulados y organizados de acuerdo a la escala de valoración considerada. Finalmente, se prueba la verdad de la hipótesis principal con el diseño de la prueba de hipótesis principal más el diseño de la prueba de hipótesis invariable.



3.6. PROCEDIMIENTO

El proceso de recojo de datos comprendió las siguientes actividades:

PRIMERO: Se presentó una solicitud a la dirección de la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla de la ciudad de Puno para que

permita la realización de la investigación.

SEGUNDO: Se coordinó con los docentes del área de Tutoría para que puedan facilitar una hora de su clase, y así poder aplicar el instrumento.

TERCERO: Se aplicó el instrumento de investigación de acuerdo a un cronograma previamente establecido. Esta actividad duró una semana.

CUARTO: Después de haberse terminado con la aplicación de los instrumentos, se agradeció tanto a los docentes encargados del área de Tutoría y a las autoridades de la Institución Educativa por las facilidades brindadas en la realización de la investigación.

3.7. VARIABLE

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	NIVELES DE MEDICIÓN
1. Ansiedad ante los exámenes	1.1. Preocupación	<ul style="list-style-type: none">- Dificultad para concentrarse y pensar.- Pensamientos negativos relativos al rendimiento académico deficiente.- No alcanzar sus expectativas o las de los demás.	Ausencia de ansiedad. 0 – 49 Ansiedad baja. 50 – 99 Ansiedad leve. 100 – 149



	1.2. Respuestas fisiológicas	<ul style="list-style-type: none">- Se perciben dificultad para respirar, ritmo cardiaco acelerado.- Sudoración o manos frías, sequedad de la boca, mareos, náuseas, escalofríos, sofocos.- Sensación de tener un nudo en la garganta.	Ansiedad moderada. 150 – 199 Grave presencia de ansiedad. 200 – 250
	1.3. Situaciones	<ul style="list-style-type: none">- Percepción del ambiente como incontrolable por su parte.- Nerviosismo excesivo, temor a los exámenes en público o exposiciones de trabajo.- Inseguridad al responder.- Temor a exámenes prácticos de matemática o pruebas de gimnasia.	
	1.4. Respuestas de evitación	<ul style="list-style-type: none">- Es la evitación de situaciones temidas.- Poner excusas para no rendir el examen.- Intranquilidad motora; quedarse paralizado.- Sentir alivio al cancelar el examen.	



3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Los datos recogidos se organizaron de la siguiente manera.

- Los datos fueron tabulados de acuerdo a la escala de valoración de la variable considerada en la investigación.
- Los datos tabulados se utilizaron para elaborar las tablas de distribución porcentual. Se elaboró una tabla para la variable ya que la investigación consta solo de una, y se elaboró cuatro tablas más para a las dimensiones. En cada tabla se consideraron tres columnas: la columna de la escala de valoración, la columna de las frecuencias absolutas y la columna de las frecuencias relativas.
- Las tablas de distribución porcentual fueron ilustradas con las figuras estadísticas. Para cada tabla se elaboró su figura respectiva.
- Los datos presentados en las tablas y en las figuras, se compararon con la teoría, la hipótesis y los objetivos de algunos antecedentes mencionados.

Prueba de hipótesis

La prueba de hipótesis consistió en las siguientes decisiones y acciones:

a) Hipótesis estadística:

H_0 : Hipótesis nula.

H_1 : Hipótesis alternativa.

H_0 : No hay presencia de ansiedad en los estudiantes.

H_1 : La ansiedad ante los exámenes en los estudiantes es moderada.

b) Nivel de significancia

$$\alpha = 0.05 (5\%)$$



c) Grados de libertad

$$glib = n - 1$$

Donde:

glib: Grados de libertad

n: Muestra o población

d) Prueba estadística

Para aplicar la prueba estadística se consideró la siguiente formula:

$$Z_c = \frac{\bar{x} - u}{S / \sqrt{n}}$$

Donde:

Z_c : Zeta calculada para una prueba de variable única.

\bar{x} : Promedio de la muestra.

u : Promedio de la población.

S : Desviación estándar.

n : Muestra

e) Regla de decisión

Para determinar la verdad o falsedad de la hipótesis planteada se considera la siguiente regla de decisión:

$$\text{Si } Z_C > Z_T = H_1$$

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Resultados de la variable ansiedad ante los exámenes

Seguidamente se presentan los resultados de la investigación.

Tabla 3

Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del segundo grado

Nivel	F	%
Ausencia de ansiedad. 0 – 49	20	14%
Ansiedad baja. 50 – 99	24	17%
Ansiedad leve. 100 – 149	62	45%
Ansiedad moderada. 150 – 199	32	23%
Grave presencia de ansiedad. 200 – 250	1	1%
TOTAL	139	100%

Fuente: Resultados del cuestionario (CAEX).

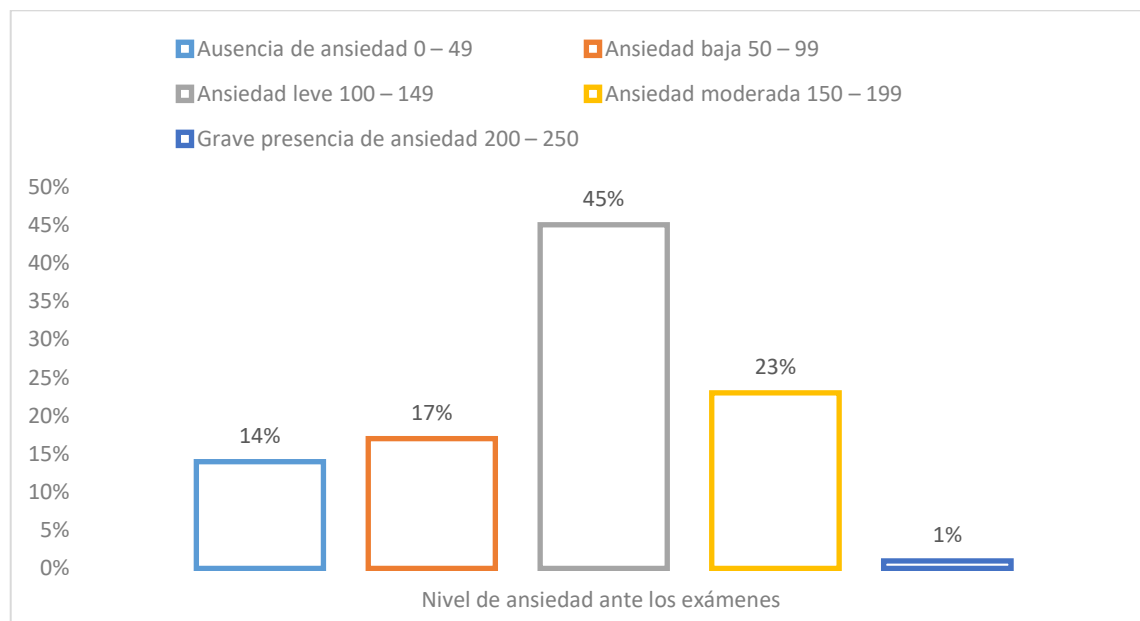


Figura 1. Resultados del nivel de ansiedad ante los exámenes.

Nota. La figura representa los niveles de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes de acuerdo al instrumento aplicado.

Análisis e interpretación

En la tabla 3 y la figura 1, se observa que en 62 estudiantes (45%) predomina la ansiedad leve ante los exámenes; en 32 estudiantes (23%) predomina la ansiedad moderada; en 24 estudiantes (17%) existe una ansiedad baja; 20 estudiantes (14%) no padecen ansiedad ante los exámenes; y 1 estudiante (1%) padece grave presencia de ansiedad ante los exámenes.

Según los resultados obtenidos se infiere que en los 139 estudiantes hay presencia de ansiedad ante los exámenes en un nivel leve. Lo que significa que gran parte de los estudiantes encuestados tienen medianamente reacciones negativas generadas por factores emocionales y ambientales en esa categoría, además, muestran preocupación, tienen molestias fisiológicas durante el examen, no se sienten cómodos con la situación o el tipo de examen, y sienten alivio cuando un examen se suspende.

4.1.2. Resultados de las dimensiones

Tabla 4

Resultados de la dimensión preocupación

Nivel	F	%
Ausencia de preocupación. 0 – 49	10	7%
Preocupación baja 50 – 99	18	13%
Preocupación leve 100 – 149	52	38%
Preocupación moderada 150 – 199	49	35%
Grave presencia de preocupación 200 – 250	10	7%
TOTAL	139	100%

Fuente: Instrumento aplicado (CAEX).

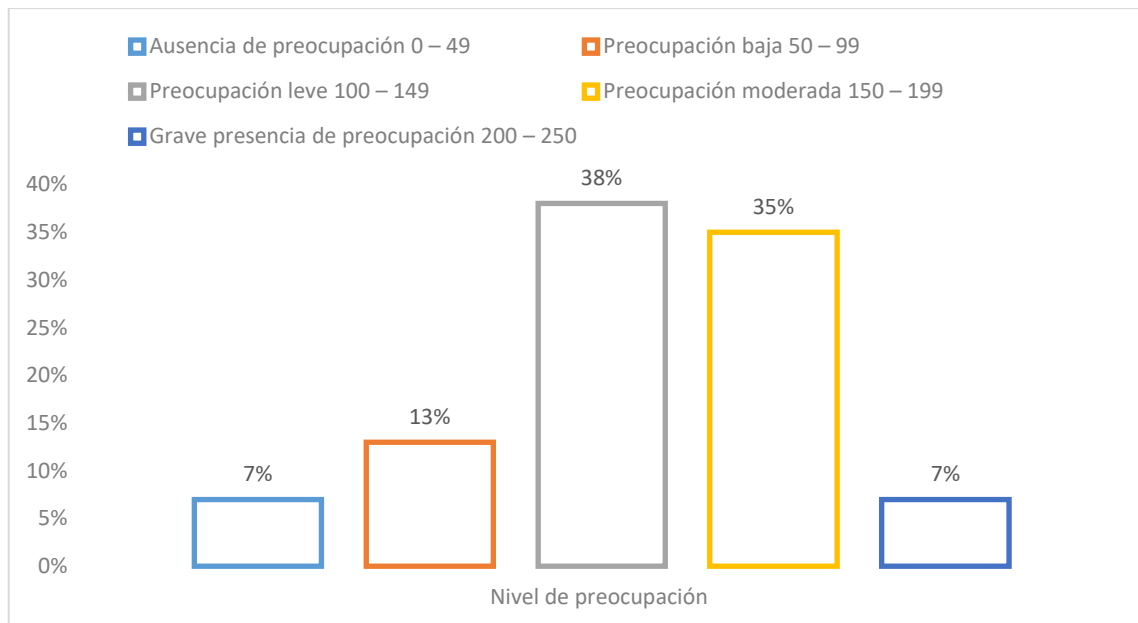


Figura 2. Resultados del nivel de preocupación.

Nota. La figura representa los niveles de preocupación que presentan los estudiantes según el instrumento aplicado.

Análisis e interpretación

En la tabla 4 y la figura 2, se observa que 52 estudiantes (38%) muestran preocupación leve ante los exámenes; 49 estudiantes (35%), preocupación moderada; 18 estudiantes (13%), preocupación baja; 10 estudiantes (7%) presentan preocupación grave; y finalmente 10 estudiantes (7%), ausencia de preocupación.

De los resultados analizados se infiere que en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Comercial N° 45 de Puno predomina el nivel leve en la dimensión preocupación. Lo que significa que gran parte de los estudiantes encuestados tienen medianamente dificultad para concentrarse, pensamientos negativos relativos a rendir de manera deficiente académicamente, miedo a no alcanzar sus expectativas o de los demás.

Tabla 5

Resultados de la dimensión respuestas fisiológicas

Nivel	F	%
Ausencia de respuestas fisiológicas. 0 – 49	40	29%
Baja presencia de respuestas fisiológicas. 50 – 99	57	41%
Leve presencia de respuestas fisiológicas. 100 – 149	27	19%
Moderada presencia de respuestas fisiológicas. 150 – 199	14	10%
Grave presencia de respuestas fisiológicas. 200 – 250	1	1%
TOTAL	139	100%

Fuente: Instrumento aplicado (CAEX).

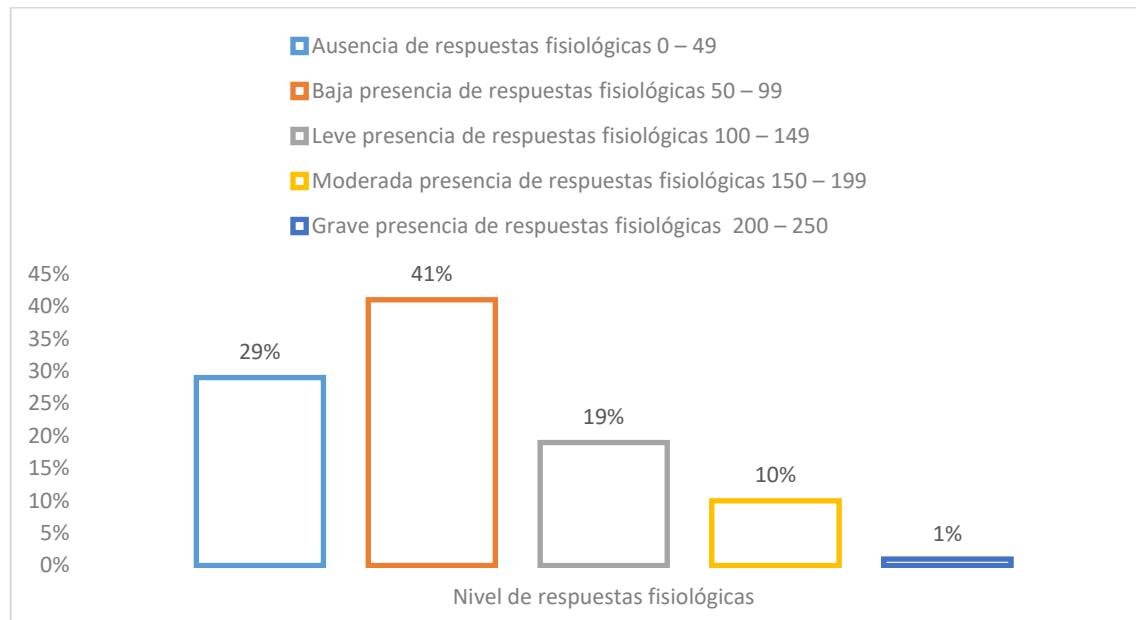


Figura 3. Resultados del nivel de respuestas fisiológicas.

Nota. la figura representa los niveles de respuestas fisiológicas que presentan los estudiantes según el instrumento aplicado.

Análisis e interpretación

En la tabla 5 y la figura 3, se observa que 57 estudiantes (41%) respondieron en el cuestionario que hay un bajo nivel de respuestas fisiológicas ante los exámenes; 40 estudiantes (29%), no presentan respuestas fisiológicas; 27 estudiantes (19%), presentan respuestas fisiológicas de manera leve; 14 estudiantes (10%), moderada; y finalmente 1 estudiante (1%), grave; todo ello con respecto a la dimensión respuestas fisiológicas.

De la tabla analizada se infiere que en los estudiantes predomina el nivel bajo respecto a la dimensión respuestas fisiológicas. Lo que significa no siempre manifiestan reacciones en el cuerpo u organismo al momento de desarrollar un examen. Cabe destacar que es necesario la atención e intervención, para evitar esos problemas, por muy bajo que sea el nivel que manifiesta.

Tabla 6

Resultados de la dimensión situaciones

Nivel	F	%
Ausencia de situaciones. 0 – 49	6	4%
Baja presencia de situaciones. 50 – 99	23	17%
Leve presencia de situaciones. 100 – 149	59	43%
Moderada de situaciones. 150 – 199	31	22%
Grave presencia de situaciones. 200 – 250	20	14%
TOTAL	139	100%

Fuente: Instrumento aplicado (CAEX).

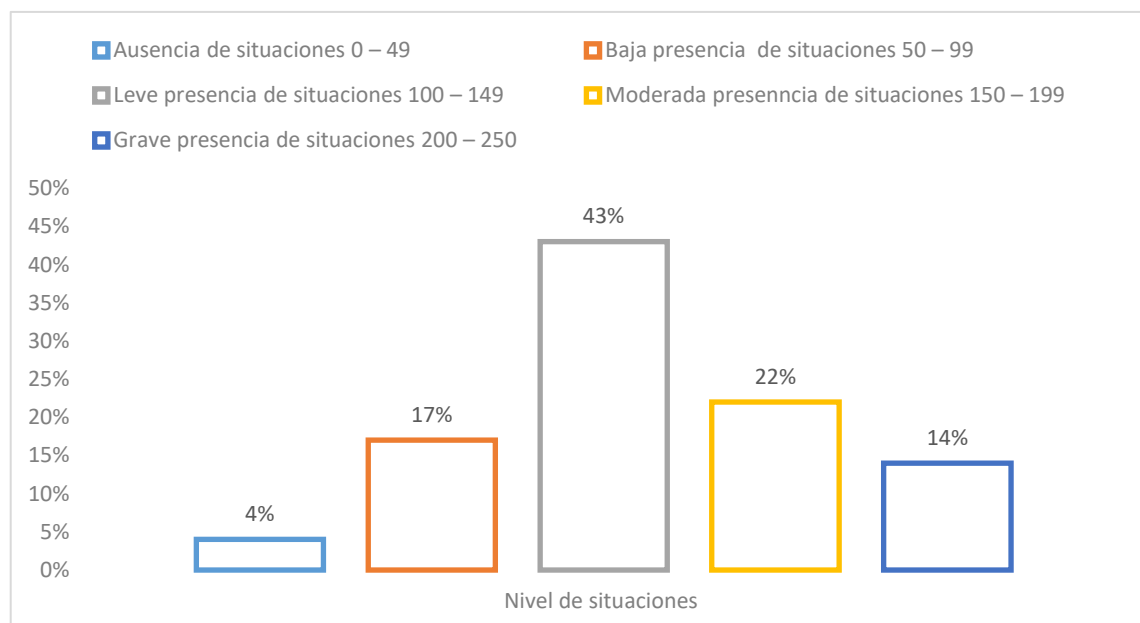


Figura 4. Resultados del nivel de situaciones.

Nota. la figura representa los niveles de situaciones poco controlables por los estudiantes según el instrumento aplicado.

Análisis e interpretación

En la tabla 6 y la figura 4, se observa que 59 estudiantes (43%) respondieron en el cuestionario que predomina la presencia leve respecto a la dimensión situaciones ante los exámenes; 31 estudiantes (22%) indicaron que hay presencia moderada; 23 estudiantes (17%), baja; así como 20 estudiantes (14%) presenta un nivel grave; y finalmente 6 estudiantes (11%), ausencia de situaciones, todo ello con respecto a la dimensión señalada.

De los resultados obtenidos con la encuesta, se infiere que los estudiantes perciben, en un nivel leve, el ambiente como incontrolable y poco favorables, así como aulas frías, calurosas, muy grandes o muy pequeñas; su nivel de nerviosismo aumenta al presentar exposiciones en público, muestran temor a los exámenes de matemáticas y gimnasia. Entonces, este nivel en los estudiantes indica que cualquier tipo de examen debe desarrollarse en un ambiente adecuado, de modo que no contribuya a la aparición de reacciones de ansiedad negativas.

Tabla 7

Resultados de la dimensión respuestas de evitación

Nivel	F	%
Ausencia de respuestas de evitación. 0 – 49	18	13%
Baja presencia de respuestas de evitación. 50 – 99	24	17%
Leve presencia de respuestas de evitación. 100 – 149	32	23%
Moderada presencia de respuestas de evitación. 150 – 199	37	27%
Grave presencia de respuestas de evitación. 200 – 250	28	20%
TOTAL	139	100%

Fuente: Instrumento aplicado (CAEX).

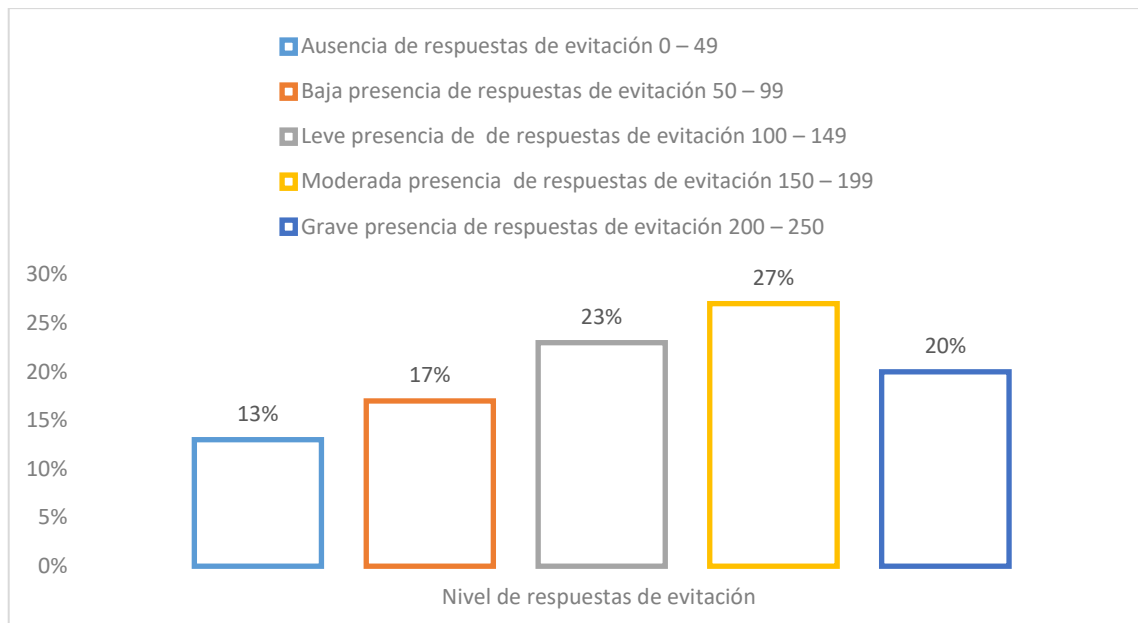


Figura 5. Resultados del nivel de respuestas de evitación.

Nota. la figura representa los niveles de respuestas de evitación según el instrumento aplicado.

Análisis e interpretación

En la tabla 7 y la figura 5, se observa que 37 estudiantes (27%) respondieron en el cuestionario que las respuestas de evitación se presentan de manera moderada ante los exámenes; 32 estudiantes (23%), respuestas de evitación leve; 28 estudiantes (20%), grave; 24 estudiantes (14%), baja presencia de respuestas de evitación; y finalmente 18 estudiantes (13%) indican que no hay presencia de respuestas de evitación.

Según los resultados que muestra la tabla se infiere que en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa predomina el nivel moderado ante los exámenes respecto a la dimensión Respuestas de evitación. Lo que significa que gran parte de los estudiantes encuestados presentan en un nivel alto, excusas para no rendir un examen, y sienten gran alivio cuando un este se suspende. Estos comportamientos en los estudiantes no contribuyen al desarrollo cognitivo y social de los estudiantes, ya que no están enfrentando un problema, por lo tanto, requieren ser intervenidos.



4.1.3. Prueba de hipótesis

Después de haberse discutido los resultados de la investigación realizada se procede con la prueba de hipótesis. El proceso de la prueba es el siguiente:

Primero: Hipótesis estadística

H_0 : No hay presencia de ansiedad en los estudiantes.

H_1 : La ansiedad ante los exámenes en los estudiantes es moderada.

Segundo: Margen de error.

$$\alpha = 0.05 (5\%)$$

Tercero: Prueba estadística.

$$Z_C = \frac{\bar{X} - u}{S/\sqrt{N}}$$

Donde:

Z_C : Zeta calculada.

\bar{X} : Media aritmética muestral.

u : Media aritmética poblacional.

S : Derivación estándar.

n : Muestra

Z_C : 3.113480

\bar{X} : 111.244604

u : 100

S : 42.5799915

n : 139

$$Z_C = \frac{111.244604 - 100}{42.5799915/\sqrt{139}} = 3.113480$$

$$Z_t = 1.64$$

Cuarto: Regla de decisión.

$$\text{Si } Z_C > Z_T = H_1$$

$$\text{Si } Z_C \leq Z_T = H_0$$

Quinto: Decisión que se toma.

Para realizar esta acción el valor de la Z_c (3.113480), se asume como cierta la hipótesis alterna. Este resultado estadístico significa que el grado de ansiedad ante los exámenes que predomina en la mayoría de los estudiantes es moderada. Además, este resultado se corrobora con el diagrama de Gauss que se muestra seguidamente, donde el valor de la Z_c está en la zona de rechazo de la hipótesis nula.

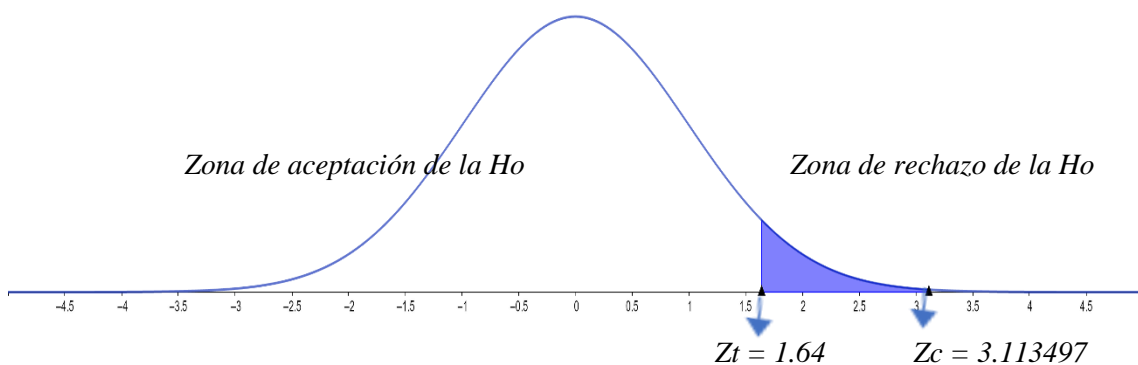


Figura 6. Diagrama de GAUSS.

En vista que la Z calcula está en la zona de rechazo de la hipótesis nula y en lugar cercano de la Z tabulada, se asume que la hipótesis de investigación es significativa, se asume la hipótesis alterna.

4.2. DISCUSIÓN

En la investigación realizada se logró determinar estadísticamente que la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa



Comercial N° 45 de Puno es leve, esto indica que los estudiantes encuestados tienen en un nivel medio de reacciones negativas generadas por factores emocionales y ambientales, los cuales no favorecen a las actividades académicas de los estudiantes ni a su desarrollo personal y requiere atención e intervención.

Antes de la investigación realizada, la aplicación del instrumento y el resultado obtenido, no se conocía qué nivel de ansiedad presentaban los estudiantes de la Institución Educativa ante los exámenes, ya que no se había realizado un estudio previo sobre ese problema.

La investigación, presentada como antecedente, realizada en la Escuela Académico Profesional de Ingeniería de Sistemas y Computación de la Universidad Peruana los Andes, concluye que el 95% de los estudiantes presenta un nivel moderado de ansiedad ante los exámenes (Egoavil, 2016). Este resultado coincide con la hipótesis planteada, sin embargo, no coincide con el resultado de esta investigación, el cual muestra un nivel leve de ansiedad ante los exámenes.

En la Universidad Rafael Landívar, Paredes (2018) hizo una investigación referida a la ansiedad y su relación con el rendimiento académico, en el cual concluyó que si existe relación entre las variables y en el resultado que nos muestra el autor, es alto el nivel de ansiedad durante las evaluaciones y, es moderado durante el ciclo escolar. Este resultado no coincide con el resultado de esta investigación, ya que se logró diagnosticar un nivel leve de ansiedad.

Los resultados de los antecedentes mencionados no coinciden con el resultado de esta investigación, sin embargo, los resultados son similares en el punto de que existe ansiedad en los estudiantes en situaciones de exámenes, tal como sostiene Egoavil (2016),



en el sentido de que la presencia de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes es un problema recurrente en las instituciones educativas, por lo tanto, requiere ser intervenida.

Por otro lado, Chávez (2018) en su investigación sobre la relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante los exámenes en la Universidad Nacional Federico Villarreal concluye que la ansiedad ante los exámenes se da en un nivel medio (leve) y está presente en el 51% de los estudiantes mientras que en el 25% presenta un nivel alto (moderado). Este resultado coincide con la hipótesis planteada en esta investigación, y también coincide con el resultado que aquí se está presentando, por lo tanto, se confirma la similitud.

En la investigación realizada por Muñoz y Sacoto (2017), hay estudiantes que presentan ansiedad según a las dimensiones que establecen las autoras de la tesis: en la dimensión de respuestas fisiológicas hay un valor significativo de ansiedad, así como en el área de preocupación y el área de situaciones, mas no fue muy relevante el nivel de ansiedad en el área de respuestas de evitación. Comparando el resultado del antecedente con los resultados de esta investigación, la presencia de ansiedad en la dimensión de Respuestas Fisiológicas es baja, en la dimensión Preocupación el nivel de ansiedad es leve al igual que en la dimensión Situaciones, por lo tanto, hay similitud con los resultados de las dos últimas dimensiones, mas no, con el resultado de la dimensión Respuestas Fisiológicas. En cuanto a la dimensión Respuestas de Evitación, el resultado de esta investigación muestra un nivel moderado de ansiedad ante exámenes, entonces no es similar al resultado de las autoras del antecedente.

Como se puede desprender de los datos analizados, una de las limitaciones de la investigación realizada es la población de estudio, ya que solo se investigó a una



Institución Educativa de Gestión estatal; lo ideal hubiese sido incluir también a una Institución Educativa de Gestión privada. Esta limitación fue debido al factor tiempo y al factor económico. Por eso se recomienda a los compañeros de la facultad de educación que quieran seguir investigando este problema, tomen como población de estudio a estudiantes de una Institución Educativa privada, a estudiantes de centros preuniversitarios, a docentes que rinden los exámenes de nombramiento, entre otros y, además, planteen ejercicios o estrategias psicopedagógicas para resolver el problema de ansiedad no solo en escolares, sino también en la población puneña.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: En los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Comercial N° 45 de Puno durante el año 2019 el nivel de ansiedad ante los exámenes es leve, ya que el 45% de estudiantes de la muestra se ubica en esta categoría. Sin embargo, el 23% de estudiantes presentan ansiedad moderada ante los exámenes, lo que significa que gran parte de los estudiantes encuestados tienen reacciones negativas generadas por factores emocionales y ambientales en niveles leve y moderado. A partir de eso se acepta parcialmente la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

SEGUNDA: El nivel de preocupación ante los exámenes es leve en un 38% y es moderada en un (35%). Lo que significa que gran parte de los estudiantes encuestados tienen dificultad para concentrarse, pensamientos negativos relativos a rendir de manera deficiente académicamente, miedo a no alcanzar sus expectativas o de los demás. Por lo tanto, no es favorable para la salud mental y emocional, ni para su rendimiento académico de los estudiantes tener preocupaciones.

TERCERA: El nivel de respuestas fisiológicas ante los exámenes que padecen los estudiantes en un 41% es bajo, un (29%) no presentan respuestas fisiológicas; en un (19%) es leve, indicando que los estudiantes no tienen respuestas fisiológicas más allá de lo alarmante, aun así, es necesario la atención e intervención, para evitar esos problemas.

CUARTA: El nivel que predomina de situaciones ante los exámenes es leve en un 43%, seguido del nivel moderado en un 22%, lo que significa que los estudiantes perciben en un nivel medio el ambiente como incontrolable y poco



favorables, así como aulas frías, calurosas, muy grandes o muy pequeñas; su nivel de nerviosismo aumenta al presentar exposiciones en público, muestran temor a los exámenes de matemáticas y gimnasia.

QUINTA: El nivel de respuestas de evitación ante los exámenes es moderado en un 27% y leve en un 23%, lo que significa que gran parte de los estudiantes encuestados presentan en un nivel alto excusas para no rendir un examen, y sienten gran alivio cuando un examen se suspende. Estos comportamientos en los estudiantes no son correctos, por lo tanto, requieren ser intervenidos.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Según el resultado obtenido se recomienda a los docentes de la educación en la Institución Educativa Comercial N° 45 de Puno que no ignoren a estudiantes que muestran miedo o nerviosismo a la hora de desarrollar un examen, porque podrían estar siendo vulnerables a la ansiedad. Al tratarse de la salud mental de los estudiantes es necesario intervenir con estrategias psicopedagógicas que ayuden a controlar y manejar la ansiedad, de tal modo que desarrollen mecanismos para enfrentar una situación amenazante en su futuro y tengan una vida emocionalmente saludable.

SEGUNDA: Se recomienda a los docentes de tutoría que desarrollen sesiones sobre manejo de ansiedad, para que los estudiantes no se dejen dominar por la preocupación y puedan concentrarse en el examen, de modo que no tengan pensamientos negativos relativos a rendir de manera deficiente académicamente, y tengan confianza de alcanzar sus expectativas.

TERCERA: Ya que el nivel de dimensión respuestas fisiológicas es bajo, Se recomienda a los padres de familia, prestar más atención a sus hijos para que puedan ayudarlos en ese aspecto.

CUARTA: Se recomienda a los docentes que desarrollen un repaso antes de cualquier tipo de examen sobre los temas desarrollados y que apliquen técnicas de relajación para reducir situaciones que el estudiante no pueda controlar, al presentar exposiciones en público, al desarrollar exámenes de matemáticas y gimnasia y aumentar la seguridad en los estudiantes.



QUINTA: Se recomienda al director de la Institución Educativa que gestione sesiones de manejo de la ansiedad con un especialista, el cual ayude a los estudiantes a comprender la importancia de enfrentar situaciones de amenaza y resolver un problema sin evitarlo.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ali, R., & 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 - 2016. (Universidad Peruana Union). Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/639>
- Aquino, J., & Echevarria, Y. (2018). *Niveles de ansiedad ante los exámenes parciales en los estudiantes de la escuela profesional de educación secundaria en la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – Pasco, 2018*. Universidad Nacional Daniel Alcides Carrion.
- Bausela, E. (2005). Evaluación E Intervención. *Revista Venezolana de Educación.*, 9(31), 553-558.
- Chávez, G. (2018). *Rendimiento académico y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de un centro pre universitario de Lima*. Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Cutipé, Y. (2019). Más del 60% de los pacientes que van a los servicios de salud mental son menores de 18 años de edad. Recuperado 27 de enero de 2021, de Gobierno del Perú website: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias>
- Dieterich, H. (1996). *Nueva Guia para la Investigacion Cientifica* (10ma ed.; S. A. d. C. V. Editorial Planeta Mexicana, Ed.). Mexico: investigacion.
- Dominguez, S. (2018, mayo). Aprontamiento ante la ansiedad pre-examen y autoeficacia academica en estudiantes de ciencias de la salud. *Educacion Medica*, 19(1), 39-42. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.07.007>
- Egoavil, A. (2016). Ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes de 3ro, 4to y



- 5to año de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería de Sistemas y Computación de la Universidad Peruana Los Andes (Universidad Nacional Mayor de San Marcos). Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/6837>
- Gómez, R. (2019). *Ansiedad Ante Los Exámenes Y Rendimiento Primer Año De Una Universidad Privada De Arequipa Durante El Periodo 2019*. (Universidad Tecnológica del Perú). Recuperado de <http://repositorio.utp.edu.pe>
- Grandis, A. (2009). Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11086/239>.
- Guillen, J., & Ordoñez, R. (2017). “Depresión Y Ansiedad En Pacientes Adultos En Hemodiálisis De Un Hospital Nacional De La Policía Nacional Del Perú (Universidad Ricardo Palma; Vol. 53). Recuperado de <file:///C:/Users/Likar/Downloads/TESIS-Guillen-Ordonez.pdf>
- Hernández, M. (2017). Ansiedad Ante a Las Evaluaciones. *Docplayer*, 1-7. Recuperado de http://ead.uis.edu.co/empresarial/images/stories/doc/ansiedad_ante_a_las_evaluaciones.pdf
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2015). Metodología de la Investigación. En S. A. D. C. V. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES (Ed.), *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (6ta ed., Vol. 53). México.
- Muñoz, K., & Sacoto, Z. (2017). *Niveles de Ansiedad ante los Exámenes en los estudiantes de bachillerato* (Universidad de Cuenca). Recuperado de [http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26815/3/Trabajo de titulación.pdf](http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26815/3/Trabajo_de_titulacion.pdf)



- Palomino, P. (1997). *Diseños y Tecnicas de Investigacion* (2da ed.; Titicaca, Ed.). Puno.
- Paredes, M. (2018). *Ansiedad y su relación con el Rendimiento Escolar* (Vol. 489).
Universidad Rafael Landivar.
- Redolar, D. (2013). *Neurociencia cognitiva* (1ra ed.; E. M. Panamericana, Ed.).
Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=717287>
- Reyes, Y. (2015). *Relacion entre el Rendimiento Academico, la Ansiedad ante los Exámenes, los Rasgos de Personalidad, el Autoconcepto y la Asertividad en Estudiantes del Primer Año de Psicología de la UNMSM*. Universidad Mayor de San Marcos.
- Roque, D. (2018). *Nivel de estrés académico en los alumnos de la especialidad de lengua, literatura, psicología y filosofía de la una-puno 2016-ii*. Universidad Nacional del Altiplano.
- RPP. (2016). *La salud mental en el Perú* | RPP - YouTube. Recuperado 27 de enero de 2021, de RPP - YouTube website:
<https://www.youtube.com/watch?v=PdzthLPZb4c>
- Sanchez, E. (2008). *La profesionalizacion y transdisciplina en la psicología clinica. Enseñanza e Investigacion en Psicología, 7*.
- Solano, L. (2015). *Rendimiento Académico De Los Estudiantes Con Las Aptitudes Mentales y Las actitudes ante el estudio (UNED)*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=47205>
- Valero, L. (1999). *Evaluación de ansiedad ante exámenes: datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX*. © Copyright 1999: *Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia Murcia (España), 15(2), 223-231*.



ANEXOS



ANEXOS

A: Instrumento de investigación

**CUESTIONARIO PARA EVALUAR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES
EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SECUNDARIA COMERCIO 45 EMILIO ROMERO PADILLA DE
LA CIUDAD DE PUNO**

Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX)

L. Valero (1997)

DATOS GENERALES

1.1 Institución Educativa:

1.2 Edad:

1.3 Grado y sección:

1.4 Sexo: Masculino () Femenino ()

1.5. 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°	ITEMS						
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 nauseas 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.

Dimensiones	Puntuación	Porcentaje
Factor 1 Preocupación	70	28%
Factor 2 Respuestas Fisiológicas	75	30%
Factor 3 Situaciones	70	28%
Factor 4 Respuesta de Evitación	35	14%
TOTAL	250	100%



ANEXO B: Sistema de Variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CRITERIOS DE MEDICIÓN
1. Ansiedad ante los exámenes	1.1. Preocupación	<ul style="list-style-type: none">- Dificultad para concentrarse y pensar.- Pensamientos negativos relativos al rendimiento académico deficiente.- No alcanzar sus expectativas o las de los demás.	Ausencia de ansiedad. 0 – 49 Ansiedad baja. 50 – 99 Ansiedad leve. 100 – 149
	1.2. Respuestas fisiológicas	<ul style="list-style-type: none">- Se perciben dificultad para respirar, ritmo cardiaco acelerado.- Sudoración o manos frías, sequedad de la boca, mareos, náuseas, escalofríos, sofocos.- Sensación de tener un nudo en la garganta.	Ansiedad moderada. 150 – 199 Grave presencia de ansiedad. 200 – 250
	1.3. Situaciones	<ul style="list-style-type: none">- Percepción del ambiente como incontrolable por su parte.- Nerviosismo excesivo, temor a los exámenes en público o exposiciones de trabajo.- Inseguridad al responder.- Temor a exámenes prácticos de matemática o pruebas de gimnasia.	
	1.4. Respuestas de evitación	<ul style="list-style-type: none">- Es la evitación de situaciones temidas.- Poner excusas para no rendir el examen.- Intranquilidad motora; quedarse paralizado.- Sentir alivio al cancelar el examen.	