



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y AFRONTAMIENTO AL  
ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2018

PRESENTADA POR  
PERCY JESUS NAVARRO ORTIZ

ASESOR  
JOSÉ PAULINO ORÉ MALDONADO

TESIS  
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
PSICOLOGÍA

LIMA – PERÚ

2022



**Reconocimiento - No comercial - Compartir igual**  
**CC BY-NC-SA**

El autor permite entremezclar, ajustar y construir a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y AFRONTAMIENTO AL  
ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2018**

**TESIS PARA OPTAR  
EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR  
BACH. PERCY JESUS NAVARRO ORTIZ**

**ASESOR:  
MG. ORÉ MALDONADO JOSÉ PAULINO  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3121-0751>**

**LIMA, PERÚ**

**2022**

Dedico el presente trabajo a mis  
padres, hermano y a mi abuelo  
Nemesio y mi abuela Azucena.

## ÍNDICE

PORTADA	i
DEDICATORIA	ii
INDICE DE CONTENIDOS	iii
RESUMEN / ABSTRACT	vi
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	10
1.1. Bases teóricas	10
1.1.1. Ansiedad	10
1.1.2. Ansiedad ante los exámenes	13
1.1.3. Estrés	21
1.1.4. Afrontamiento	24
1.2. Evidencias empíricas	30
1.2.1. Evidencias empíricas internacionales	30
1.2.2. Evidencias empíricas nacionales	32
1.3. Planteamiento del problema	35
1.3.1. Descripción de la realidad problemática	35
1.3.2. Formulación del problema	37
1.3.3. Objetivos de la investigación	37
1.3.4. Formulación de hipótesis	38
1.3.5. Variables y definición operacional	38

CAPÍTULO II: MÉTODO	42
2.1. Tipo y diseño de investigación	42
2.2. Participantes	42
2.3. Medición	42
2.3.1. Inventario de Autoevaluación de ansiedad ante los exámenes (IDASE)	43
2.3.2. Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (Brief COPE)	44
2.4. Procedimiento	46
2.5. Aspectos éticos	47
2.6. Análisis de los datos	48
CAPÍTULO III: RESULTADOS	49
3.1. Análisis descriptivo	49
3.2. Análisis inferencial	50
CAPITULO IV: DISCUSIÓN	53
CONCLUSIONES	60
RECOMENDACIONES	62
REFERENCIAS	63
ANEXOS	

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Definición Operacional de la variable de Ansiedad ante los exámenes.</i>	39
Tabla 2: <i>Definición Operacional de la variable de Estilos de Afrontamiento al estrés.</i>	40
Tabla 3 <i>Resultados del análisis descriptivo de la ansiedad antes los exámenes y sus dimensiones.</i>	49
Tabla 4: <i>Resultados del análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento al estrés y sus dimensiones.</i>	50
Tabla 5: <i>Resultados del análisis correlación de la ansiedad antes los exámenes y los estilos de afrontamiento.</i>	50
Tabla 6: <i>Resultados del análisis correlación la dimensión de emocionalidad y las dimensiones de los estilos de afrontamiento al estrés.</i>	51
Tabla 7: <i>Resultados del análisis correlación la dimensión preocupación y las dimensiones de los estilos de afrontamiento al estrés.</i>	52

## RESUMEN

La presente investigación se realizó con la finalidad de determinar si existía relación entre la ansiedad ante los exámenes y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. Asimismo, el diseño fue descriptivo correlacional en una muestra de 150 estudiantes, entre 22 y 27 años. Para medir la variable de ansiedad ante los exámenes se utilizó el Inventario de Autoevaluación de ansiedad ante los exámenes (IDASE) de Bauermeister et al., (1983), del mismo modo, para la variable afrontamiento al estrés, se empleó el uso del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (Brief COPE) creado por Carver (1997). Es así que no se halló una correlación entre ambas variables ( $r=.11$ ;  $p=.19$ ). Por otro lado, se determinó que la dimensiones emocionalidad y preocupación, poseen correlación con las dimensiones de afrontamiento centrado al problema y afrontamiento centrado en la evitación

**Palabras claves:** ansiedad ante los exámenes, afrontamiento al estrés, examen, estudiantes universitarios.

## ABSTRACT

The present research was carried out in order to determine if there was a relationship between test anxiety and stress-coping styles in university students of the psychology career of a private university in Metropolitan Lima. Likewise, the design was descriptive correlational in a sample of 150 students, between 22 and 27 years old. To measure the test anxiety variable, the Test Anxiety Self-Assessment Inventory (IDASE) by Bauermeister et al., (1983) was used, in the same way, for the stress coping variable, the use of the Questionnaire was used of Coping Styles (Brief COPE) created by Carver (1997). Thus, no correlation was found between both variables ( $r = .11$ ;  $p = .19$ ). On the other hand, it was determined that the dimensions of emotionality and concern have a correlation with the dimensions of problem-centered coping and avoidance-centered coping.

**Keywords:** test anxiety, stress coping, exam, college students.

## INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria es una más del desarrollo personal del ser humano, la cual se distingue por la adquisición de conocimiento. La transición de la etapa escolar a la universitaria, se puede tornar estresante y a la vez se podría adquirir ciertos efectos psicológicos. En cierto modo, la acumulación de trabajos académicos, como también su complejidad para su póstumo afrontamiento, no solo podrían manifestarse mediante los problemas conductuales o emocionales, sino conllevaría a afectar a la salud del estudiante. El interés, hacia determinar las posibles relaciones existentes entre ciertas quejas o los síntomas en torno a la salud presentada por los estudiantes, como también las variables psicosociales que afectan a estos, algunos autores consideran que las variables posiblemente influyentes son la ansiedad, el estrés y los estilos de afrontamiento.

Hay mucha incertidumbre en cuanto a este tema, es por ello que a través de esta investigación se centró en evaluar como muestra a un grupo constituido por estudiantes universitarios, los cuales pertenecen a su totalidad a la carrera de psicología, para conocer que dimensión de ansiedad predominaba en ellos, es decir como afectaba su nivel ansiedad ante una situación evaluativa y como aqueja en su estancia en la universidad, tanto académica como socialmente. Del mismo modo, se buscó hallar la relación con lo descrito con anterioridad, al indagar el afrontamiento hacia el estrés en los estudiantes universitarios, como abordan dichas situaciones estresante o percibidas como amenazantes y sobre todo que estilo de afrontamiento es el predominante entre ellos.

Con lo expuesto anteriormente, se realizó la presente investigación, basándose en el tipo no experimental, de carácter descriptivo – correlacional, en donde se

estudiaron las variables correspondientes a la ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento al estrés, con el propósito de encontrar la relación entre ambas variables en estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de psicología de una institución privada de Lima Metropolitana.

El presente estudio estuvo estructurado en base a cuatro capítulos. En el cual, el primero, estaba conformado por las bases teóricas de los conceptos de ansiedad, ansiedad ante los exámenes, estrés y estilos de afrontamiento al estrés, del mismo modo, se detallaron evidencias empíricas, tales nacionales como internacionales, adicionalmente, se plantearon los problemas, objetivos e hipótesis de la investigación entre la ansiedad ante los exámenes y los estilos de afrontamiento al estrés. En el capítulo posterior, se detalló el tipo y diseño empleada en la presente investigación, así como las características propias pertenecientes a los participantes evaluados, el estilo de medición, el procedimiento empleado en la investigación, como también, el análisis de los datos.

De igual manera, el tercer capítulo, estuvo compuesto por las tablas que presentaban los datos obtenidos con el programa estadístico, dando respuesta al problema y objetivos planteado en el transcurso de la investigación.

Finalmente, el cuarto capítulo, detalla la discusión, en la cual, se analizó, comparó e interpreto los resultados obtenidos en la investigación, acogiendo lo manifestado por los autores. De igual forma, se detallaron las conclusiones obtenidas, además de dar las algunas recomendaciones para las póstumas investigaciones.

## CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

### 1.1. Bases teóricas

#### 1.1.1. Ansiedad

La palabra ansiedad dimana del latín “*anxientas*”, la cual es derivado del “*angare*” que significa estrechar (Duarte, 2019). Asimismo, Freud (1984) introdujo este término en la psicología a través del vocablo “*angst*”.

Spielberger et al., (1984) mencionan que la ansiedad es aquella reacción emocional, la cual se centra en las sensaciones de tensión y aprensión, además de nerviosismo y preocupación; asimismo, en la activación o descarga propia del sistema nervioso. Por otro lado, se puede definir también como una reacción hacia una situación específica y también como resultado ciertos sucesos, los cuales conllevan a ciertas consecuencias (Lazarus y Folkman, 1986).

Para Sierra et al., (2003) la ansiedad es aquel periodo de conmoción y agitación, en la cual el sujeto anticipa una situación de peligro amenazante, evidenciando síntomas cognitivos y fisiológicos. Asimismo, Stein y Hollander (2010) describen a la ansiedad como cierto estado emocional tenso debido a que evidencian síntomas simpáticos, tales como el incremento del ritmo respiratorio, ritmo cardiaco, adicionalmente dolores de cabeza y sudoración.

De la Cruz (2017) refiere a la ansiedad como aquella emoción que se produce frente a situaciones desconocidas en la cual el sujeto prevé como amenazantes, activando los mecanismos fisiológicos, conductuales y cognitivos.

Gutiérrez y Portillo (2013) señalaron a la ansiedad como el resultado de la interacción de sucesos a nivel físico y mental. Del mismo modo, Cía (2007) considera a la ansiedad como una alteración psicológica esencial adaptativa ante situaciones

de riesgos que suscitan en el presente o futuro, con el propósito de fomentar comportamientos adecuados para sobrellevar dichas situaciones.

García et al., (2011) señalan a la ansiedad como una expresión psicofisiológica, la cual se manifiesta al percibir un peligro real o imaginario, en donde la integridad del individuo se encuentre en riesgo. Las respuestas expresadas por la persona pueden ser de carácter voluntario o involuntario, sin embargo, se encuentran relacionadas entre sí.

Sumado a ello, Beck y Emery (1985) mencionan que los factores que intervienen en la ansiedad se encuentran en la herencia biológica y las experiencias o eventos cotidianos que experimenta la persona en su entorno. Asimismo, en la influencia familiar se desglosa en la influencia parental, reglas familiares, aprobación según el desempeño y supresión o negación de sentimientos.

### ***Niveles de la ansiedad***

Lang (1968) refirió que la ansiedad se manifiesta por intermedio de tres niveles: cognitivo, fisiológico y motor, basándose en un esquema o dimensión triple.

Nivel cognitivo: Es aquel vínculo entre el conocimiento y prácticas previas, esta ansiedad se pone en manifiesto mediante sensaciones de molestia como también de pérdida de control, hipervigilancia, inseguridad, dificultades al tomar ciertas decisiones e ideas negativas.

Nivel Fisiológico: Es aquella vinculación de las alteraciones corporales, manifestándose mediante los sistemas corporales y la ejecución de sus facultades, siendo el supuesto del sistema nervioso autónomo, motor, central y endocrino.

Nivel motor: Posee vínculo con aquellas conductas visibles por los demás, manifestándose mediante conductas de inquietud excesiva, acciones reiterativas,

dificultad para poder articular el lenguaje, aumento considerable de comida y sustancia.

### ***Dimensiones de la ansiedad***

Por otro lado, Spielberger y Díaz-Guerrero (2002), en su perspectiva dimensional, enfocaron a la ansiedad, siendo esta dividida en dos parámetros (ansiedad estado y ansiedad rasgo).

**Ansiedad Estado:** Es aquel estado emocional pasajero, que se caracteriza por presentar emociones de rigidez y de aprehensión intrínseca, además de mostrarse cierto aumento en la activación del sistema nervioso autónomo. Dichas etapas pueden variar durante el transcurso del tiempo, debido a que podrían incrementarse o presentarse con mayor tasa de incidencia. Dicho componente se relaciona con el nivel de intensidad de ansiedad.

**Ansiedad Rasgo:** Se relaciona con las discordancias presentes en la interacción de los individuos, correspondiente a las disposiciones opuestas emergentes en el momento de actuar en situaciones que son interpretadas como peligrosas, además de amenazantes. Del mismo modo, esta dimensión se relaciona con la reiteración que ocurre la ansiedad.

De este modo, la ansiedad ante los exámenes como estado, se precisa como aquel estado de ansiedad de carácter transitorio provocado por la situación de evaluación específica, mientras la ansiedad como rasgo es aquella manifestación que se experimentará ante cualquier situación de evaluativa (Hong y Karsterson, 2002).

### **1.1.2. Ansiedad ante los exámenes**

Para Mandler y Sarason (1952) estipula a la ansiedad ante los exámenes como cierto rasgo de personalidad específico, en la cual, la ansiedad es experimentada con mayor intensidad y frecuente de lo cotidiano, agregando ciertas preocupaciones, las cuales aquejan la atención, como también la concentración y el desarrollo de la evaluación (Spielberger, 1980).

Gutiérrez y Avero (1995) señalan que la ansiedad ante los exámenes es una tendencia que predomina en los estudiantes, los cuales responden ante esto con niveles incrementados de ansiedad frente a situaciones de evaluación, preocupándose por su rendimiento al momento de rendir el examen y posibles las consecuencias ante un probable mal desempeño pueda afectar en su autoestima.

Mandler y Sarason (1952) refieren que dicha ansiedad es la anticipación de presentar una alta tensión, como también, una respuesta fisiológica específicamente ante un suceso que surge en el área académica. Del mismo modo, Bausela (2005) define a la ansiedad a los exámenes como la respuesta de emociones experimentadas por el estudiante ante una evaluación, es por ello, si esta se manifiesta en un nivel alto o si es no es controlado por el estudiante, es posible que genere una baja calificación en su evaluación.

Del mismo modo, Meza y Lazarte (2007), señalan que, en circunstancias de carácter educativo, la ansiedad está asociada con lo novedoso y eventos de que incluyan ciertas evaluaciones o exámenes. De igual modo, se esclarece que la ansiedad es un elemento presente en el aprendizaje y situaciones de evaluación de cualquier índole.

Si bien existen diferentes autores que delimitan la ansiedad ante los exámenes, el presente trabajo considera que la ansiedad según Spielberger (1980), comprende mayor consistencia, debido a que su teoría se asemeja a las variables estudiadas en el presente estudio.

Del mismo modo, esta clase de ansiedad también se relaciona con diferentes trastornos, específicamente el trastorno de ansiedad generalizada y las fobias específicas.

Según la Asociación Americana de Psicología (APA, 2014) en el DSM – V, la ansiedad ante los exámenes se encuentra ubicada en los trastornos de ansiedad generalizada por su preocupación excesiva, insistente y difíciles de controlar por las personas, sobre diversas situaciones o actividades, además se asocia a tres o más síntomas de sobre activación fisiológica.

Según el Código Internacional de Enfermedades (CIE 10-2000) podemos catalogar la ansiedad ante los exámenes en las fobias específicas (F40.2) debido a que suscita en una situación de índole específico y concreto, además que la aparición de esta puede inducir al pánico tales como la agorafobia y en las fobias sociales. En la medida que la ansiedad muestra un nivel disfuncional, esta puede presentar diferentes niveles.

### ***Sintomatología de la ansiedad ante los exámenes***

Zeidner (2007) sostiene que la ansiedad se puede evidenciar o mostrarse en tres niveles, los cuales son:

A nivel fisiológico, suscitan inconvenientes para conciliar el sueño, dolores estomacales, mareos, migraña, tensión muscular, entre otros.

A nivel comportamental, el estudiante se conceptualiza incapaz de poder concentrarse antes de una evaluación, presentando comportamientos evitativos, los cuales ocasionan que se ausente de la evaluación. Además, se visualiza ciertas alteraciones en la conducta motora, tales como voz temblorosa, repeticiones, y en ocasiones en el nivel no verbal como tics, sudoración, entre otros.

A nivel psicológico, se producen pensamientos negativos distorsionados, a su vez de sentimientos de inferioridad, así como “No podré con esto”, “Ya desaprobé el examen”, “Es muy difícil para mí”. Del mismo modo, ideas consecuencias negativas de lo que acontece, como “No culminaré la carrera”, “Repetiré el semestre”, “Desaprobaré el curso”. Asimismo, durante la evaluación, el estudiante presenta dificultades, las cuales van desde perder la concentración a no resolver el examen.

Del mismo modo, Cassady y Johnson (2002) mencionan que, a nivel cognitivo, los estudiantes que padecen dicha ansiedad, presentan pensamientos automáticos distorsionados, además de una baja autoeficacia afectando sus estrategias de estudios. Del mismo, perciben a las evaluaciones como una amenaza provocando que su nivel de atención durante la evaluación disminuya.

Asimismo, Montaña (2011) refiere que a nivel comportamental se observa en los estudiantes ciertas conductas de evitación, el cual se rige en salir de la situación, además de presentar poco autocontrol y dificultades para la solución de problemas.

En este sentido, Cassady y Johnson (2002) estipulan que en el nivel físico el estudiante evidencia síntomas tales como: mareos, náuseas, sentimientos que recaen en el temor y sensación de taquicardia.

Bautista (2012) añade que este tipo de ansiedad además de afectar el rendimiento académico también influye en la salud. Esto se puede evidenciar en alteraciones de

sueño, dolores gastrointestinales, opresión de pecho, asimismo se evidencia conductas evitativas y pensamientos irracionales.

### *Factores asociados a la ansiedad ante exámenes*

Para Rosario et al., (2008) argumenta que los factores asociados a la ansiedad ante los exámenes recaen en los aspectos de carácter personal (edad, sexo y familia). Asimismo, recalca que las mujeres muestran niveles de ansiedad superior al de los hombres, no obstante, estos niveles disminuyen a raíz de la categoría de estudios que se encuentren los progenitores, además de la cantidad de cursos y calificaciones obtenidas.

Otro factor asociado son la existencia de pensamientos negativos, las dificultades presentadas al poder resolver un problema, los déficits de atención y la baja autoestima es mencionada como estimulante de este suceso (Ayora, 1993).

Para Sierra et al., (2003) sostiene su relevancia en los aspectos cognitivos y emotivos, debido a que la activación fisiológica y el estado afectivo del estudiante, además de la tensión suscitada durante la evaluación pueden asociarse al desarrollo de la ansiedad.

De igual modo, Furlán et al., (2008) mencionan que los estudiantes que evidencian niveles de ansiedad elevados evidencian diversas limitaciones para regular su atención, debido a las preocupaciones que se producen durante la evaluación, esto se asocia también a la poca capacidad de resolver problemas, la cual dicha capacidad es esencial durante una evaluación. Dicha situación se presenta en la preparación y la ejecución del examen.

En otro estudio por Furlán et al., (2009) refieren que la ansiedad experimentada por los estudiantes universitarios en situaciones de evaluación está asociada a un nivel inadecuado de habilidades de estudios, además de un inadecuado uso de estrategias para procesar la información.

Asimismo, Gutiérrez y Avero (1995) sostienen que la ansiedad ante los exámenes posee cierta estrecha relación con una disminución en la capacidad de ejecución, la cual es asociada con un bajo rendimiento académico. Es por ello, que experimentar en un alto grado este tipo de ansiedad, provoca una reducción de la eficiencia en el aprendizaje, debido a que se evidencia una reducción en la atención, la concentración, como también en la capacidad de retención, conllevado a una posible desmejora en el rendimiento académico del estudiante (Jadue, 2001).

### ***Manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes***

En cuanto a la ansiedad durante una evaluación puede manifestarse en tres áreas según Bausela (2005):

**Ansiedad antes del examen.** Los primeros síntomas pueden evidenciarse desde la fijación de la fecha del examen, la proximidad de este tendrá efecto en mayor o menor medida al estudiante. Esto provoca que el estudiante experimente pensamientos de anticipación ante la situación; asimismo, suscitan recuerdos de anteriores evaluaciones, lo cuales están acompañados de pensamientos negativos (Bausela, 2005).

Un segundo momento es aquel que experimenta el estudiante horas o minutos antes de la ejecución del examen. En dicha etapa, se evidencia un mayor grado de intensidad hacia la ansiedad, experimentando sensaciones cognitivas y fisiológicas (Benedicto y Botella, 1992).

**Ansiedad durante el examen.** Esta etapa se caracteriza por como el estudiante se desempeñó en la anterior, debido a que si el estudiante logró atenuar los pensamientos negativos suscitados anteriormente entonces tendrá mayor posibilidad de percibir una ansiedad menor. En esta fase se experimenta un triple sistema de repuestas (cognitivo, motriz y fisiológico). Asimismo, si el estudiante logró controlar la ansiedad, esta disminuirá durante la realización del examen y tener una evaluación exitosa (Bausela, 2005).

**Después del examen.** Al culminar el examen, el estudiante puede percibir cierta ansiedad, la cual afecta a este en menor proporción. Asimismo, suscitan pensamientos negativos actuando como reforzadores para una próxima evaluación, además esta ansiedad puede ser un factor negativo afectando la autoestima del estudiante (Barriga, 1994).

Adicionalmente, Bausela (2005) sostiene que la ansiedad ante los exámenes posee cierta relación con otros cuadros clínicos, siendo estos: trastornos de ansiedad generalizada o social, además de la fobia simple y crisis de pánico, estas se presentan durante la antes, durante o después de la evaluación, siendo una gama de emociones negativas.

### ***Componentes de la ansiedad ante los exámenes***

Spielberger (1980) hace mención que los estudiantes durante una evaluación segmentan su atención en la exigencia y la preocupación, derivando su preocupación en su facultad hacia el desarrollo del examen que por este mismo. Existen dos componentes: la emocionalidad y la preocupación.

Morris et al., (1981) sostienen que la emocionalidad implica lo fisiológico afectivo, experimentando cierto nerviosismo y tensión. No obstante, en situaciones de

índole evaluativo, no posee una influencia positiva para un buen resultado, debido a que no pertenece a una situación amenazante en donde el estudiante deba estar apto para atacar o huir, esto provoca activación tanto como en el sistema nervioso central como también en el autónomo. Dicho componente conlleva a errores y obstruye la memoria.

Con relación a la preocupación, Morris et al., (1981) menciona que abarca la parte cognitiva, es decir se centra en los pensamientos, atención y las expectativas del estudiante. En esta situación, los pensamientos de carácter negativo ante el examen determinan el impacto del rendimiento y resultado en este. Dichos pensamientos poseen tres funciones: función de alarma, función de rapidez, y función de preparación, las cuales afecta la atención del estudiante.

### ***Modelos teóricos sobre la ansiedad ante los exámenes***

En cuanto a nivel teórico, existen cierta variedad de modelos, los cuales clarifican la ansiedad ante los exámenes. Siendo los principales se tienen: Modelo psicodinámico (Freud, 1984), modelo de la reducción de eficiencia (Eysenck y Gutiérrez, 1992), modelo biológico (Papez, 1937), modelo conductista (Skinner, 1974), modelo cognitivo (Beck y Clark, 1988), modelo tridimensional (Lang, 1985).

Asimismo, en esta investigación se empleará el modelo transaccional de Spierlberger (1972), la cual se puntualiza como una estructura heurística, la cual comprende que los antecedentes influyen directamente al comportamiento de los estudiantes durante una evaluación. Del mismo modo, se comprende que los estímulos poseen influencia de gran proporción en la conducta del estudiante lo cual asocia lo cognitivo, como también lo emocional de forma errónea ante una situación

de carácter evaluativo, provocando una elevación en la ansiedad (Spielberger y Vagg, 1987).

También, Liebert y Morris (1967) atribuyen que la persona que idealiza ejecutar un trabajo deficiente provocará que su intranquilidad aumente, sin embargo, en condiciones que cree que logrará la meta, la intranquilidad irá disminuyendo. Con respecto a la emocionalidad, esta suele ser común en situaciones estresantes de carácter evaluativo, es decir, cuando el estudiante percibe inseguridad de la evaluación, esta aumentará, sin embargo, se reduce cuando el estudiante siente seguridad de su desempeño.

Por lo tanto, las evaluaciones son afrontadas generalmente por la mayoría de los estudiantes, dependiendo de sus valoraciones e interpretaciones, como amenazas, por ende, estos son gestantes de ansiedad, cuya proporción está relacionada con la magnitud otorgada por el estudiante (Bauermeister, 1989). Asimismo, se señala que mayormente la población estudiantil percibe las evaluaciones como una amenaza por consecuencia de equivocarse en esta, lo cual obstaculizó la conclusión de su meta y además un deficiente trabajo provoca la reducción de su sentido de autocapacidad (Spielberger, 1980).

Este tipo de ansiedad se caracteriza por provocar en ciertos estudiantes una variedad de respuestas emocionales de índole negativo, las cuales infieren en el desarrollo académico de los estudiantes (Onyeizugbo, 2010). La ansiedad anticipada y experimentada durante las situaciones de evaluación, es una percepción diseminada, la cual en la mayoría de ocasiones es comprendida como resultados deplorables (Navas, 1989).

### 1.1.3. Estrés

La palabra estrés parte del griego “*Stringere*”, la cual tiene como significado “*provocar tensión*” (Díaz y De La Iglesia, 2019). Dicho término se empleó por primera vez en el S. XIV, desde entonces se ha utilizado en diversos textos de habla inglesa bajo la denominación “*Strees*”, “*Stresse*” y “*Straisse*” (Slipak, 1991).

Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés psicológico es aquel vínculo en donde se implica al individuo con el entorno, el cual es valorado por éste como amenazante hacia sus recursos, además de poner en peligro su bienestar propio. Por otro lado, Villardon (2013), define al estrés como aquel proceso de intercambio del entorno con la persona, el cual compromete distintos sistemas, tales como psicológicos, fisiológicos y sociales, originándose debido a la existencia de una desproporción entre las demandas y la capacidad del individuo para superarlas.

Asimismo, Cohen et al., (1997) mencionan al estrés como respuesta adaptativa de carácter físico y psicológico que surge ante las demandas y amenazas provenientes del entorno. Del mismo modo, estas respuestas poseen relación hacia aspectos personales, sociales y culturales, provocando una experiencia particular percibida por la persona.

Adicionalmente, se precisa al estrés como la respuesta de la persona ante una situación que excede su capacidad instantánea de reacción, la cual aflora cuando esta tensión es inviable y supera las capacidades estándar de tolerancia (Ostberg et al., 1997).

De la misma manera, Fernández (2009) conceptualiza al estrés en tres formas:

El estrés como un conjunto de estímulos: son las condiciones entorno o medio que producen sentimientos de tensión o percepción de amenaza.

El estrés considerado como respuesta: es la descripción de aquella respuesta del individuo ante una situación de estrés, dicho estado de tensión posee componentes psicológicos y fisiológicos.

El estrés considerado como un proceso que concentra tanto los estresores como las respuestas a los mismos.

### ***Fases del estrés y tipos de estresores***

Selye (1956) propuso tres fases:

**Reacción de alarma.** Es en esta fase en donde que cualquier forma de reacción frente a un estímulo es causante de estrés. Asimismo, si este hecho es superado con éxito se concluirá esta fase, caso contrario se pasará a la siguiente fase.

**Fase de resistencia.** Es aquella fase en donde las reacciones propias del cuerpo abordarán el hecho presente. Si el resultado es satisfactorio, se podría finalizar el síndrome general de adaptación, de lo contrario se procederá a la siguiente fase.

**Fase de agotamiento.** Fase en la cual el cuerpo agota toda suficiencia básica para seguir activo, como consecuencia de ello comienza su declive. Si este hecho prevalece, podría traer consecuencias graves.

Uno de los tipos de estrés que se evidencia en los estudiantes es el estrés académico. Según Barraza (2006) expone al estrés académico como un

procedimiento de índole sistemático, de estilo adaptativo y principalmente psicológico, el cual es presentado en tres tiempos:

Cuando el estudiante percibe ser expuesto a varias demandas que considera estresantes (input). Luego, los estresores producen un desequilibrio de forma sistemática (situación estresante), los cuales se presentan en base de una cadena de síntomas, siendo estos: físicos, psicológicos y comportamentales. Por último, esta desproporción provoca que el estudiante sea obligado llevar a cabo acciones de afrontamiento (output) con la intención de poder restaurar dicha desproporción percibida.

Para Folkman et al., (1986) cualquier evento que haya experimentado la persona es potencial factor de causa de estrés, provocando un desequilibrio emocional.

Asimismo, Fernández (2009) menciona que las experiencias de condición estresante derivan de tres fuentes básicas:

**Entorno.** Proviene del medio en donde se encuentra la persona, los cuales demandan adaptación.

**Propio cuerpo.** Es la parte fisiológica, son aquellos cambios que suceden a lo largo de la vida, enfermedad o accidentes. Además, las amenazas provenientes del entorno, al interiorizarse, provocan cambios que podrían ser estresores para la persona.

**Pensamientos.** Es la interpretación de las experiencias previas y como afectan estas en un futuro.

#### **1.1.4. Afrontamiento**

Ataupillco, et al., (2016) definen al afrontamiento como el medio que emplea la persona (pensamientos, reinterpretaciones, comportamientos) con el fin de generar resultados satisfactorios frente a cierta situación estresante.

Para Lazarus (2000) el afrontamiento es la resiliencia cognitiva y conductual variable que posee cada persona para poder sobrellevar diferentes situaciones emergentes del entorno, utilizando sus habilidades.

El afrontamiento es el inicio hacia la respuesta independiente de las estimaciones tanto primarias como secundarias, la cuales proporcionan una percepción haciendo que la persona interprete la situación. Dicha situación es experimentada como estresante cuando las exigencias del suceso sobrepasan los recursos naturales de afrontamiento de la persona (Berger y Dalton, 2011).

Para Frydenberg y Lewis (1994) se reconoce al afrontamiento como la capacidad de la conducta humana, la cual contiene una gama de destrezas cognitivas y conductuales, de manera que son utilizadas para confrontar los sucesos diarios del entorno.

Es aquel factor no limitante del desarrollo de la persona, la cual apropia la situación estresante como aprendizaje para manejar dificultades y contratiempos (Buendía y Mira, 1993).

#### ***Clasificación del afrontamiento***

Para Lazarus y Folkman (1984) el afrontamiento se puede clasificar en dos categorías:

Afrontamiento centrado en el problema: Son aquellos esfuerzos que posee como premisa modificar el evento ambiental que provoca el estrés, tratando de atender el problema o disminuir su impacto.

Afrontamiento centrado en las emociones: Son aquellas acciones que hace la persona para poder reducir o suprimir los sentimientos negativos provocados por la situación estresante.

Ante esto, Frydenberg y Lewis (1997) postulan una tercera categoría, la cual denominan: afrontamiento de evitación. Esta involucra la evasión del problema, mediante la inatención hacia este o ignorándolo con otras actividades.

Por otro lado, el afrontamiento cognitivo es aquel que da búsqueda al significado del suceso, tratando de comprenderlo y entenderlo, asimismo procura que sea menos desagradable (Carver et al., 1989).

Asimismo, el afrontamiento conductual, se basa en la forma en que la persona logra enfrentar una situación, siendo este continuo e inmediato. Dicho proceso aporta a la persona resultados favorables en su desenvolvimiento cotidiano, aunque podría suceder que la persona no tenga reacción alguna, haciendo esta como su mejor forma de afrontar una situación (Fernández y Pulgar, 2014).

### ***Funciones y recursos del afrontamiento***

Cassaretto et al., (2003) estipulan como principal función del afrontamiento la regulación de aspectos que alteran el área emocional, generando resultados positivos en el bienestar y evitando el riesgo morbilidad. Ante esto, Angulo (2012) infiere que las funciones del afrontamiento se vinculan con el objetivo que se desea lograr en cada estrategia empleado.

Por otro lado, White (1974) propone tres funciones:

- Adquisición de funciones adecuada sobre el entorno.
- Condiciones internas óptimas para la consecución de un proceso de información eficaz.
- Preservar independencia hacia la acción.

Los recursos de afrontamiento según Zeidner y Hammer (1992) comprenden aquellas variables asociadas con el aspecto personal y social, estos hacen viable la solución de situaciones generadoras de estrés.

Para Lazarus y Folkman (1986) los recursos de afrontamiento son alternativas que presiden en distintas situaciones (salud – energía y creencias positivas).

### ***Estilos y valoración del afrontamiento al estrés***

Según Lazarus y Folkman (1986) son aquellos refuerzos cognitivos y conductuales que produce la persona con el propósito o motivo de poder atender las exigencias tanto específicas o internas, las cuales son percibidas como desbordantes o excedentes ante sus propios recursos. Por otro lado, Leibovich y Schufer (2004) lo determina como el equilibrio entre las demandas producidas por el ambiente y los recursos propios de la persona, además de sociales.

Otero (2015) establece que los estilos de afrontamiento son estilos individuales que son ejecutados de manera natural al responder ante una situación de estrés emergente.

Del mismo modo, Paniura (2018) manifiesta al estilo de afrontamiento como aquellas predisposiciones individuales que sirven para afrontar eventos, además de poseer particularidades personales en el momento de emplear dichas estrategias. Es

por ello, que los dichos estilos son diferentes tendencias de solución ante eventos de carácter estresantes.

Asimismo, Frydenberg y Lewis (1997) proponen tres estilos de afrontamiento propios de la persona:

- Productivo: Toma acciones para la solución del problema.
- No productivo: Toma acciones que no se dirigen a la solución del problema.
- Orientado a otros: Son las acciones que eligen en base a otras personas para la solución del problema.

Meichenbaum (1987) estipuló una triada característica de los estilos de afrontamiento de estrés, siendo esta:

- Estilo autorreferente: Se basa en no afrontar las demandas que surgen en la situación, se centran en las reacciones, existe un exceso de pensamientos asociados al problema y el posible resultado negativo. Se evidencia una activación fisiológica.
- Estilo auto eficaz: Desarrollo de habilidades adecuadas y búsqueda de soluciones antes posibles problemas.
- Estilo negativista: Evaden o minimizan la existencia de un problema.

Sumado a ello, Lazarus y Folkman (1986) puntualizan dos maneras de valorar al estrés:

- Valoración primaria: Es aquella que engloba la primera respuesta en que la persona valora la situación amenazante a costa de cuatro

modalidades (posible amenaza, desafío ante la amenaza, posible daño de la amenaza y desafío).

- Valoración secundaria: Establece lo que se efectuará para abordar al factor estresante, se asocia con las habilidades de afrontamiento.

### ***Modelos teóricos sobre los estilos de afrontamiento al estrés***

A nivel teórico, existen cierta variedad de modelos que precisan los estilos de afrontamiento de estrés. Entre los principales se tienen: Modelo Biologista (Selye, 1983), Modelo Procesal del estrés (Sandin, 1995), Modelo Psicoanalítico Haan (1977) y Menninger (1963), Teoría Transaccional de los estilos de afrontamiento al estrés (Lazarus y Folkman, 1986), Teoría de los Estilos de afrontamiento en el desencadenamiento de estrés (Fisher, 1988), Modelo Transaccional (Moos y Schaefer, 1993), Modelo Multiaxial del afrontamiento (Dunahoo et al., 1998).

En esta investigación se empleará el modelo de Reestructuración de Carver et al., (1989), los cuales organizaron las estrategias de afrontamiento en un estilo más restrictivo. Tomaron base de la Teoría Transaccional de Lazarus y Folkman (1986), a la cual, incluyeron los dos estilos de afrontamiento propuestos en la teoría (afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción), sin embargo, agregaron un estilo, denominándolo centrado en la evitación.

Del mismo modo, en este último estilo, Carver et al., (1989) mencionan que existen tres estrategias:

Enfocar y liberar emociones: Es aquella que se contempla cuando la persona está enfocada en los resultados poco agradables del suceso.

Desentendimiento conductual: Se basa en la reducción hacia el esfuerzo de carácter conductual y cognitivo en base al estresor.

Desentendimiento mental: Se presenta cuando la persona desvía su atención hacia diferentes actividades, lo cual provoca una inatención en base a la evaluación de los aspectos de la problemática.

Por otro lado, manifiesta que una estrategia de afrontamiento es aquel procedimiento de actuar frente a situaciones estresantes, además que busca tolerar dicha situación, para después poder retornar al equilibrio y reducir el malestar (Vargas et al., 2010).

Carver et al., (1989) en su planteamiento hacia una medida en base del afrontamiento, propusieron 13 escalas. Siendo algunas orientadas a características de funcionalidad y disfuncionalidad. Dichas escalas se dividen en tres tipos de estilos, los cuales son:

- Estilo de afrontamiento al estrés centrado a la resolución de problemas.
- Estilo de afrontamiento al estrés centrado a la emoción.
- Estilo de afrontamiento centrado en otros aspectos.

En este sentido, se propone que las estrategias de afrontamiento se podrían solo segmentarse solamente en dos estilos: funcional y problemático (Carver, 1997), siendo este último también denominado como disfuncional. En cuanto a las estrategias funcionales, poseen un valor de carácter adaptativo (Sánchez et al.,2003), en cuanto al nivel empírico se asocia con niveles bajos de estrés. Del mismo modo, las estrategias disfuncionales (problemáticas) aquejan la acción de las respuestas adaptativas y se vinculan niveles altos de estrés (Lévano, 2018).

## **1.2. Evidencias empíricas**

### **1.2.1. Evidencias empíricas internacionales**

Entre las investigaciones que poseen como variable a la ansiedad ante lo exámenes, tenemos la realizada por Gobernó et al., (2017) la cual la relacionó con la variable rendimiento académico, con la finalidad de demostrar en como la ansiedad afecta el rendimiento académico en los estudiantes de pregrado, además el vínculo que también tiene el papel de la motivación. Dicha investigación concedió un aporte considerable, debido a que demostró que si un estudiante promueve de manera eficaz la motivación de logro podrá tener un rendimiento académico eficiente, como también, una mayor comprensión de los cursos, además de poseer el dominio sobre sus habilidades, lo cual lo llevará a un tener un éxito académico y por ende una reducción considerable de su ansiedad (Gberno et al.,2017).

Mientras tanto, Furlan et al., (2015) en su artículo buscan la relación de la variable ansiedad con la procrastinación académica y el funcionamiento ejecutivo en lo que respecta a los estímulos (externos e internos) que recibe el estudiante universitario. Entre los principales hallazgos del presente estudio, es la relación existente entre la ansiedad y la procrastinación académica, debido a el aumento de ansiedad produce falta de confianza en si mismo por parte del estudiante, lo cual conlleva que al momento de dar un examen o prueba perciba sensaciones de fracaso, lo que provoca un rendimiento académico bajo. Por otro lado, enfatiza que las evaluaciones de estrategias psicoeducativas son primordiales en todas las carreras universitarias (Furlan et al., 2015).

En cuanto a las investigaciones que demuestran relación entre las variables de ansiedad ante los exámenes y el afrontamiento al estrés son diversas, una de estas

es la planteada por Carvajal y Delgado (2018), su propósito fue dar a conocer la relación entre la ansiedad (ansiedad rasgo) y los estilos de afrontamiento. Entre los principales hallazgos, se encontró que existe una correlación positiva entre ambas variables, del mismo modo, se evidencia que cada carrera implementa una estrategia diferente de afrontamiento hacia la ansiedad; en cuanto a la ansiedad de tipo rasgo no se hallaron correlaciones con esta variable.

Siguiendo la misma línea, en una investigación en Argentina realizada por Guerra (2016), la cual buscó conocer si existen diferencias entre la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica. Uno de sus principales resultados fue, una correlación positiva, a la vez estadísticamente significativa entre ambas variables. Siendo así, a mayor sea la interferencia, mayor será la procrastinación. Asimismo, se encontró una correlación de carácter positiva moderada entre procrastinación y falta de confianza (Guerra, 2016).

Por otro lado, en Colombia, Jiménez et al. (2016) ejecutaron su investigación en estudiantes universitarios de la carrera de psicología. Los autores buscaron describir los índices de ansiedad en los exámenes parciales. Hallando así, que las mujeres evidencian niveles altos de ansiedad con respecto a los hombres, suceso que se observa reiteradamente al analizar de manera minuciosa cada factor comportamental. Determinando así, que los niveles ansiedad ante los exámenes parciales son de mucha importancia para el estudiante universitario, debido a que manipula su bienestar como también su salud mental de este durante la prueba (Jiménez et al., 2016).

En relación con lo indicado anteriormente, en un estudio realizado en la ciudad de Cartagena por Anachury y Manrique (2016) en estudiantes universitarios pertenecientes del primer al quinto año de la carrera de psicología; su objetivo

principal fue describir las manifestaciones de la ansiedad que suscitan durante una evaluación académica. Con respecto a los resultados, se encontró la presencia de manifestaciones de carácter ansioso. Estos pueden estar influenciado en mayor medida a la dificultad de atención, concentración y memoria, además de una excesiva preocupación hacia el fracaso académico o también por pensamientos confusos e inoportunos que suscitan en ese momento. Asimismo, dichos resultados obtenidos en la presente investigación tienen similitud con otros obtenidos en Colombia, evidenciando que gran parte de la población universitaria del país presenta ineficaces o nulas estrategias para poder afrontar dicha situación (Anachury y Manrique, 2016).

En otra investigación también realizada en Colombia, por López y Lozano (2016) efectuaron un reporte en estudiantes de primer año de la carrera de psicología, con la finalidad de describir los niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento. Uno de los principales hallazgos fue la existencia de niveles medio – alto ( $X=21.00$ ) de ansiedad tipo estado-rasgo tanto en mujeres al igual que los hombres. Asimismo, el uso de estrategia de afrontamiento con mayor prevalencia es de la de solución de problemas ( $X= 36.06$ ) y búsqueda de apoyo social ( $X= 26.02$ ). Siendo así, que los niveles de ansiedad estado – rasgo presente en los estudiantes de primer año de la carrera de psicología, tienen la necesidad de ser atendidos con la finalidad de lograr cumplir sus funciones adaptativa (López y Lozano, 2016).

### **1.2.2. Evidencias empíricas nacionales**

En cuanto a las investigaciones propuestas en nuestro país contamos con la de Chuquista (2019) la cual, buscó conocer la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés académico y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de provenientes de la ciudad de Tarapoto. En lo que respecta a los resultados, se halló una relación directa y significativa, sin embargo, siendo una débil

correlación entre ambas variables ( $r = .155$ ,  $p = .02$ ), del mismo modo, con la dimensión de búsqueda de apoyo y ansiedad ante los exámenes ( $r = .14$ ,  $p = .05$ ). En otro contexto, la dimensión planificación, posee una correlación directa débil, sin embargo, de alta significancia con la ansiedad ante los exámenes ( $r = .20$ ,  $p = .03$ ). Siendo de ese modo, en medida que las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes universitarios seas las adecuadas, mejor será el manejo de los niveles de ansiedad ante los exámenes de estos.

Por otro lado, Abado (2018) en su tesis basada en la hallar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante lo exámenes en estudiantes pertenecientes al segundo de la escuela profesional de psicología. Encontrado así, una correlación significativa por parte de las dos variables, lo cual engloba en que, a mayor procrastinación de las actividades académicas, mayor será el nivel de ansiedad percibido. Sustentando así, el postergar las actividades para última instancia compromete a elevar el agravio de la ansiedad (Abado, 2018).

Siguiendo la misma línea, Abuid y Abello (2017) llevaron a cabo un estudio en estudiantes universitarios de la carrera de psicología, en primera instancia con la intención de describir los niveles de estrés percibidos por los estudiantes en el ámbito académico, además los estilos de afrontamiento que estos poseen y en segundo lugar la relación entre ambas variables. En lo que concierne a los resultados hallados, se observa que el nivel de estrés percibido se sitúa en un nivel moderado, del mismo modo, en cuanto al estilo de afrontamiento utilizado frente a estímulos estresores por los estudiantes universitarios es la reevaluación positiva ( $r = .80$ ,  $p = .05$ ). Asimismo, reportaron que existe una relación moderada entre ambas variables, en donde la mayor parte de los estudiantes percibe un nivel de estrés moderado con relación al entorno académico. En cuanto a la asociación que existe entre ambas variables, en

su mayoría posee la tendencia a ser muy baja, considerando el desconocimiento de los factores importantes que influyen en su manifestación en los estudiantes universitarios (Abuid y Cabello, 2017).

En cuanto al estudio realizado por Alva y Yánac (2017) enfocaron su estudio con el propósito de conocer la relación existente entre el burnout académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de psicología. Uno de los resultados con mayor relevancia fue una correlación inversa existente y altamente significativa entre ambas variables ( $r = -.329^{**}$ ;  $p = .01$ ) lo que muestra que, a inferior sensación de burnout, mayor será la destreza del estudiante para emplear sus estrategias de afrontamiento. Del mismo modo, se halló que la dimensión reevaluación positiva posee una relación inversa altamente significativa con respecto a la variable burnout académico ( $r = .324^{**}$ ;  $p = .01$ ). Asimismo, la dimensión búsqueda de apoyo y la variable burnout académico obtienen una relación inversa, siendo esta de alta significancia ( $r = -.209^{*}$ ;  $p = .07$ ).

En otro estudio realizado en la ciudad de Huánuco por Calixto y Salvador (2017), las cuales ejecutaron un estudio con la intención de hallar el factor de ansiedad predominante en los estudiantes universitarios de quinto año de la carrera de psicología, como también estudiantes de primer año de la facultad de ciencias contables y financieras, asimismo, qué modo de afrontamiento posee mayor prevalencia y finalmente si existe diferencias en los factores de ambas variables. Entre los principales hallazgos obtenidos del estudio fueron que no existe diferencias entre ambas facultades. Además, se obtuvo que el modo de afrontamiento sobresaliente en los estudiantes es el afrontamiento directo. Por ello los estudiantes confrontan la situación estresante mediante la sucesión de acciones directas, además de emplear sus recursos individuales ante el manejo de la situación, ya sea el empleo

de acciones cognitivas como también afectivas, las cuales se manifiestan en respuesta ante una preocupación específica, la cual consiste a una intención de prevalecer el equilibrio.

Con lo expuesto anteriormente, se observa que existe una amplia literatura que se enfoca en ambas variables, lo cual ha permitido al estudiante universitario en los últimos años su interés de poder conocer como enfrentar su experiencia de ansiedad y que estrategias son las más adecuadas para poder afrontarla (Casari et al., 2014).

### **1.3. Planteamiento del problema.**

#### **1.3.1. Descripción de la realidad problemática.**

El estrés se ha convertido hoy en día en una problemática pública para la salud, debido a que aqueja a un gran porcentaje de la población mundial, independientemente de sus condiciones socioeconómicas (Organización Mundial de la Salud [OMS] ,2004). Uno de ellos corresponde al estrés académico; por ello, Polo et al., (2006) lo describen como aquella reacción general propia del organismo frente a cualquier situación estresante que posea relación con el ámbito educativo, la cual se genera cuando el estudiante afronta situaciones complicadas de concretar.

En cuanto a la ansiedad, El Mercurio On-Line (2017) reportó que la OMS estima que el 3.6% de la población mundial padece dicho trastorno en el 2015, un alza en 14.5% con respecto al 2005, siendo Brasil el país latinoamericano con la mayor población que la padece (9.3% de la población), del mismo modo, Perú se encuentra en séptimo lugar de los 18 países reportando un 5.7% de la población que registra el trastorno. En una investigación realizada en estudiantes de una universidad en el país de Colombia, Flores et al., (2016) halló que el 12% de la población presentaba rasgos ansiosos, siendo estos un 75% de la carrera de psicología.

Del mismo modo, se estima que aquellos estudiantes que viven solos poseen una flexibilidad menor a diferencia de aquellos que provienen de una familia nuclear, además, esto provoca que carezcan en ocasiones de poder adoptar desafíos y alcanzar metas (Esguerra y Guerrero, 2009). Por otro lado, el ingreso masivo a la universidad provoca que muchos estudiantes tengan problemas en ambientarse a esta nueva etapa (Maldonado et al., 2019), asimismo, en los estudiantes de psicología se evidencia la edad es un factor estresante, dado que a mayor edad del estudiante mayor será su nivel de estrés (Cassaretto et al., 2003).

Uno de los factores del estrés en universitarios, es la ansiedad frente a las evaluaciones, donde Spielberger, y Vagg (1995) lo conceptualizan como una reacción individual de cada estudiante para sobrellevar la situación con preocupaciones más intensas de lo que experimenta cotidianamente; además de pensamientos intrascendentes los cuales debían la concentración durante una situación de evaluación. A su vez, otro factor corresponde al afrontamiento al estrés, siendo este de forma variable y constante, lo cual se manifiesta en situaciones en que la persona pueda manejar los requerimientos externos o internos que excedan sus recursos (Lazarus y Folkman, 1986).

En los últimos años, Renati, reporta que existen 64 estudios con la variable ansiedad frente a los exámenes; 383 centrado en los estilos de afrontamiento; sin embargo, se reporta solo un estudio en ambas variables. Fajardo (2019) realizó un estudio donde ubico una asociación entre la ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento, sin embargo, este estudio no fue efectuado en estudiantes de psicología.

Es por ello que la presente investigación tiene como propósito general conocer si hay una relación existente entre la ansiedad ante lo exámenes y los estilos de

afrontamiento en estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

### **1.3.2. Formulación del problema**

¿Existe relación entre ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?

### **1.3.3. Objetivos de la investigación**

#### **Objetivo general**

- Determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología una universidad privada de Lima Metropolitana.

#### **Objetivos específicos**

- Identificar el nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Identificar los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Determinar la relación que existe entre la ansiedad ante los exámenes y el afrontamiento centrado en el problema en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Determinar la relación que existe entre la ansiedad ante los exámenes y el afrontamiento centrado en la emoción en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

- Determinar la relación que existe entre ansiedad ante los exámenes y el de afrontamiento centrado en la evitación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

#### **1.3.4. Formulación de hipótesis**

##### **Hipótesis general**

- Existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

##### **Hipótesis específicas**

- Existe relación entre la Ansiedad ante los exámenes y el afrontamiento centrado en el problema en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Existe relación entre la Ansiedad ante los exámenes y el afrontamiento centrado en la emoción en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Existe relación entre la Ansiedad ante los exámenes y el de afrontamiento centrado en la evitación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

#### **1.3.5. Variables y definición operacional**

A continuación, se describe las variables y la definición operacional de la ansiedad ante los exámenes y los estilos de afrontamiento al estrés.

**Tabla 1***Definición operacional de la variable de Ansiedad ante los exámenes*

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Escala de Medición	Escala Interpretativa
Ansiedad ante los exámenes	Es aquella respuesta emocional experimentada por los estudiantes ante una situación de evaluación (Bausela,2005).	Es la sumatoria total de los puntajes alcanzados por los estudiantes en el Inventario de Autoevaluación de Ansiedad Ante Exámenes (IDASE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emocionalidad; es aquella sensación experimentada ante la presencia de una situación abrumadora, la cual escatima de manejarse de una forma adecuada (Rengifo, 2019).</li> <li>- Preocupación; mediante la cual se asocian ideas desfavorecedoras, además de elaborar pensamientos de esta índole en relación a la persona, siendo estas partes del sujeto (Rengifo, 2019).</li> </ul>	Intervalo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo: 20 – 40</li> <li>• Medio: 41 – 60</li> <li>• Alto: 61 – 80</li> </ul>

**Tabla 2**

*Definición operacional de la variable de Estilos de Afrontamiento al estrés*

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Escala de Medición	Escala Interpretativa
Estilos de Afrontamiento al Estrés	Son aquellos procesos cognitivos, los cuales están en contantes cambios. Asimismo, poseen como finalidad de manejar las demandas internas o externas, siendo estos evaluados por la persona como excedentes a sus recursos. (Lazarus y Folkman, 1986).	Es la sumatoria total de los puntajes obtenidos por los estudiantes en el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento Brief Cope.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrado en el problema; Hace mención al afrontamiento activo, planificación y supresión de actividades, asimismo, busca el apoyo social para razones instrumentales (Cassaretto y Chau, 2016).</li> <li>- Centrado en la emoción; se basa en buscar el apoyo social a través de razones emocionales, del mismo modo, establece una reinterpretación positiva y en ocasiones acude a la religión, presenta pensamientos de negación y enfoca/libera emociones (Cassaretto y Chau, 2016).</li> </ul>	Intervalo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0: Nunca lo hago.</li> <li>• 1: Hago esto un poco.</li> <li>• 2: Hago esto bastante.</li> <li>• 3: Siempre hago esto.</li> </ul>

- 
- Centrado en la evitación del problema; comprende aun desentendimiento conductual y mental, además enfoca y libera emociones (Cassaretto y Chau, 2016).
-

## **CAPÍTULO II: MÉTODO**

### **2.1. Tipo y diseño de investigación**

Con relación al diseño empleado, el presente estudio posee como base el enfoque cuantitativo, estrategia asociativa de corte transversal y diseño descriptivo – correlacional (Ato et al., 2013), debido a que busca entablar la relación entre las variables de ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de psicología.

### **2.2. Participantes**

En cuanto acerca de la muestra, la presente investigación estuvo entablada por 150 estudiantes pertenecientes a la carrera de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, de los cuales 44 son varones (29.3%) y 106 son mujeres (70.7%); del mismo modo, las edades dataron entre los 22 y 27 años (*Media*= 24,61; *DE* = 1.80). En consideración a los criterios de exclusión, no se tomarán en consideración a ciertos estudiantes que se encuentren ajenos del rango de edad (menores de 22 años). Asimismo, a los estudiantes que posean un porcentaje elevado de inasistencias y pertenecientes a otras carreras.

Por otro lado, la presente investigación, se utilizó el tipo de muestreo no probabilístico, por conveniencia (Hernández et al., 2014).

### **2.3. Medición**

El estudio se realizó mediante la ejecución de dos instrumentos basados en alternativas de respuestas: Inventario de autoevaluación de ansiedad ante los exámenes (IDASE) y Cuestionario de Estilos de afrontamiento al Estrés (Brief COPE),

los cuales evalúan la ansiedad ante los exámenes y los estilos de afrontamiento, respectivamente.

### **2.3.1. Inventario de Autoevaluación de ansiedad ante los exámenes (IDASE)**

El *Inventario de Autoevaluación de ansiedad ante los exámenes (IDASE)*, instrumento construido por Bauermeister et al., (1983), el cual tiene como finalidad evaluar la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes, además de la respuesta ansiosa que experimentan los estudiantes en esta circunstancia; incluyendo niveles de ansiedad estado y repuestas de preocupación y emocionalidad. Obtuvo su adaptación en Lima Metropolitana por Aliaga et al., (2001) con la finalidad de aplicarlo en estudiantes pertenecientes al nivel secundaria y póstumamente también fue adaptado por Díaz (2017) en Trujillo para su evaluación en estudiantes universitarios, Siendo los 11 años como edad de partida para su aplicación; carece límite de tiempo y puede aplicarse de forma individual como colectiva.

El instrumento está compuesto por 20 preguntas basada en la escala Likert, partiendo de 1 (nada seguro), 2 (poco seguro), 3 (seguro) y 4 (muy seguro), dichas preguntas se encuentran divididas en 2 subescalas, la primera Emocionalidad, la cual contiene los ítems: 2,8,9,11,15 y 18, y la segunda subescala es Preocupación, siendo englobada por los ítems 3,5,6,7,14 y 17.

En cuanto a las evidencias de propias de la validez, Bauermeister et al., (1983) analizaron en base en a la estructura interna del instrumento, en donde se extrajeron dos factores, siendo estos emocionalidad y preocupación; del mismo modo. lo correlacionaron con el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo, consiguiendo así correlaciones significativas para hombres y mujeres (.70 y .67). Asimismo, Aliaga et

al., (2001) precisó la validez del instrumento mediante el análisis factorial, de las cuales se obtuvieron tres dimensiones en las que se explicaban el 40,29% de la varianza total. En cuanto a los elementos extraídos los denominaron: emocionalidad, inquietud por la falta de confianza y preocupación, por las consecuencias provenientes del futuro. Igualmente, Díaz (2017) en base al análisis factorial encontró evidencias apoyadas en la estructura interna con cargas factoriales entre .43 a .71. asimismo, los índices de bondad fueron de ajustes significativos, corroborando la estructura interna de la adaptación del instrumento.

Con respecto a la confiabilidad, Aliaga et al., (2001) analizaron la confiabilidad mediante el método test – retest, disponiendo una correlación de .60; asimismo, por consistencia interna a través del Alfa de Cronbach de ,83 en hombres y .88 en las damas. Del mismo modo, Diaz (2017) describe la confiabilidad del instrumento en base a la consistencia interna a través del coeficiente Omega corregido, consiguiendo un valor de .85 para la escala de emocionalidad, y de .75 para la escala de preocupación.

### **2.3.2. Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (Brief COPE)**

Carver (1997) diseñó una versión abreviada de su instrumento *COPE* (Carver et al., 1989), denominándolo *Brief Cope*, distribuyéndolo en 14 subescalas, las cuales constan de dos ítems cada una. En dicha versión, el autor suprime dos subescalas del inventario completo (suspensión de actividades distractoras y refrenar el afrontamiento). Asimismo, otras subescalas fueron renombradas tales son los casos de enfocar y liberar emociones y reinterpretación positiva y crecimiento, siendo la primera en denominarse desahogo y la segunda pasó a solo denominarse reinterpretación positiva. Del mismo modo, se adicionó una subescala denominada

Autoinculpación; Carver (1997) agrupa las estrategias de afrontamiento en dos estilos, siendo el estilo funcional y el estilo disfuncional o problemático.

El presente cuestionario está compuesto por 28 preguntas basada en la escala Likert, de 4 puntos siendo 0 (nunca hago esto), 1 (lo hago un poco), 2 (lo hago bastante) y 3 (siempre hago esto) (Carver, 1997). Del mismo modo, esta versión se administró en Miami, siendo su muestra las personas que se recuperaban del paso del Huracán "Andrew", en donde se encontró que la confiabilidad superaba en diversos casos el .50, asimismo se evidenció que todas las escalas supera el .60, siendo la escala de negación y aceptación las excluyentes a esta lista.

Por otro lado, Perczek et al., (2000) efectuaron un estudio en Miami para hallar si existían diferencias entre los cuestionarios producidos en inglés y sus traducciones al español, encontrando así, que en el Brief Cope las alfas de la versión en español se encontraban ubicados en un rango aceptable, asimismo, la correlación entre ambas versiones (español e inglés) sobrepasaba el .70, con excepción de una escala, la cual poseía una correlación de .43. Por otro lado, con respecto a las otras escalas, el rango oscilaba entre .73 sin embargo en la escala afronte religioso se encontraba en .93.

De igual manera, Vargas et al., (2010) en un estudio realizado en Colombia con la finalidad de medir la confiabilidad del instrumento en su versión adaptada al español, obtuvieron como resultado  $\alpha=.698$ , siendo similar a su versión en inglés. En relación a la confiabilidad de cada dimensión, se halló una consistencia interna de .663 perteneciente a la dimensión afrontamiento activo, del mismo modo, en la dimensión de afrontamiento pasivo, se obtuvo una consistencia interna de .523.

Por su lado, Cassareto y Chau (2016) en su adaptación del instrumento en estudiantes universitarios en la provincia de Lima, obtuvo un  $KMO = .798$ , siendo un resultado aceptable, asimismo, los índices de alfa de Cronbach de las escalas fluctúan entre .53 a .91.

En cuanto a la validez, Morán et al., (2010), realizó en primera instancia la prueba de  $KMO$ , en la cual se halló un valor de .663, asimismo, se realizó a la par la prueba de esfericidad Barlett, la cual, fue significativa. Del mismo modo, en nuestro estudio, en la prueba de  $KMO$ , se evidenció un valor de .712, lo cual lo convierte en válido.

#### **2.4. Procedimiento**

Una vez de haber determinado las variables a trabajar, se inició la búsqueda de los instrumentos adecuados para la respectiva evaluación, asimismo la información bibliográfica existente tanto en el entorno nacional como internacional.

Del mismo modo, se inició el proceso sin antes hacer llegar una carta formal a la institución con el fin de solicitar el permiso correspondiente para aplicar los instrumentos psicológicos a sus estudiantes, por otro lado, se entregó un consentimiento informado a cada participante en la investigación, en la cual se detallaba los fines y objetivos específicos de esta investigación, asimismo como respaldar la confidencialidad de los datos personales aportados por estos.

En cuanto a la aplicación de la prueba, se procedió a abordar a los estudiantes en su aula de clases, con previa autorización del docente correspondiente. Se hizo efectiva aplicación de ambos cuestionarios en un tiempo promedio entre 15 a 20 minutos, durante la evaluación se resolvió las dudas existentes o inquietudes que se

presentaron en el transcurso de la prueba, además se supervisó que los estudiantes llenen en totalidad los ítems de la prueba.

## **2.5. Aspectos éticos**

La presente investigación, buscó desde su inicio en preservar la objetividad de los resultados, como también no se alteró y/o modifico los hallazgos encontrados, del mismo modo, con la finalidad de proteger y respetar a los participantes de esta investigación, se les hizo la entrega de un consentimiento informado, con el fin de avalar su participación de forma voluntaria en el proceso, como también de su aceptación del uso de los resultados para nuestra investigación socioeconómicas (American Psychological Association [APA] ,2010)

Del mismo modo, se actuó en conformidad a los principios propuestos por el código de ética formulado por el Colegio de Psicólogos del Perú (2017) en su capítulo IV, el cual corresponde a la confidencialidad, como también el salvaguardar la información de los participantes de la investigación

De la misma manera, en la presente investigación se respeta la integridad de cada participante, de igual manera, se hace uso del código de ética propio de la Universidad de San Martín de Porres (2015) debido a que se protege a la persona, como también su diversidad sociocultural.

Igualmente, se generó una responsabilidad, siendo la presente investigación una herramienta en pro del desarrollo científico y socioeconómico, además de contribuir con el bienestar de las personas (USMP, 2015).

## 2.6. Análisis de los datos.

En cuanto al análisis de los datos, se empleó el uso del software de análisis predictiva IBM, programa SPSS 24, para el traslado y correlación de la información de ambas variables, dicho programa nos brindó información detallada sobre los resultados de ambas pruebas, tales como gráficos, porcentajes y prueba de normalidad, como también, el coeficiente de correlación, el promedio, entre otros resultados más. Dicha información cooperó para descubrir el comportamiento de las variables estudiadas, del mismo modo, contribuyó a una correcta estructuración e interpretación de los resultados.

Antes de procesar los resultados, se efectuó la prueba de normalidad, con la finalidad de establecer el tipo de prueba de correlación perteneciente a la población a estudiar.

En relación a los resultados, estos fueron analizados en base a la prueba de Kolmogorov – Smirnov, dado que la muestra era de 150 participantes. El resultado determinó que existe un coeficiente de .00, indicando que los resultados de la prueba son no paramétricos, con dicho análisis se utilizará la prueba de Rho de Spearman para la correlación de las presentes variables. (anexo A)

En cuanto al análisis inferencial, para el analizar el tamaño del efecto, la cual respeta a las normas interpretativas de Cohen (1988), en la se evidencia el coeficiente de determinación, siendo este el coeficiente de la correlación elevado al cuadrado. Correspondiendo,  $r=.10$  (tamaño del efecto pequeño, seguido de  $r=.30$  (tamaño del efecto mediano) y finalmente  $r=.50$  (tamaño del efecto grande). (anexo A)

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

A continuación, se exponen los resultados correspondientes a los objetivos propuestos en la presente investigación. En primera instancia se pone en manifiesto el análisis descriptivo, posteriormente se hará lo pertinente con el análisis inferencial.

### 3.1. Análisis descriptivo

En la siguiente tabla se contemplan los datos descriptivos de la ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones.

**Tabla 3**

*Resultados del análisis descriptivo de la ansiedad antes los exámenes y sus dimensiones.*

Dimensiones de la ansiedad ante los exámenes	Media	Mediana	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Emocionalidad	11.25	11.00	4.04	6	24
Preocupación	10.58	10.00	4.08	6	23
Ansiedad ante los exámenes	38.35	34.50	11.37	23	73

*Nota:* Esta tabla evidencia el análisis descriptivo entre la variable ansiedad ante los exámenes y sus propias dimensiones.

Se encuentra un mayor puntaje promedio en la dimensión de emocionalidad, seguido de la dimensión preocupación.

Del mismo modo, en la tabla 4 se evidencia los datos descriptivos de los estilos de afrontamiento al estrés y sus dimensiones.

**Tabla 4**

*Resultados del análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento al estrés y sus dimensiones.*

Dimensiones del afrontamiento al estrés	Media	Mediana	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Centrado en el problema	10.53	11.00	2.25	6	15
Centrado en la emoción	23.17	23.00	3.96	15	33
Centrado en la evitación	27.31	26.00	5.31	19	40
Estilos de afrontamiento	61.01	62.50	7.90	42	82

*Nota:* Esta tabla evidencia que estilo afrontamiento es más empleado por la muestra.

A nivel descriptivo, existe un mayor puntaje promedio en la dimensión Centrado en la evitación y un menor puntaje promedio en la dimensión Centrado en el problema.

### **3.2. Análisis inferencial**

A continuación, se da respuesta al objetivo general de la presente investigación, tal como se observa en la tabla 5

**Tabla 5**

*Resultados del análisis correlación de la ansiedad antes los exámenes y los estilos de afrontamiento.*

Variables	Estilos de afrontamiento al estrés	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Ansiedad ante los exámenes	.11	.19

*Nota:* La presenta tabla muestra correlación existente entre ambas variables.

Se aprecia que no existe asociación significativa entre la ansiedad ante los exámenes y los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de la carrera de psicología ( $r=.11$ ;  $p=.19$ ).

Asimismo, se muestran los resultados en relación de los objetivos específicos

**Tabla 6**

*Resultados del análisis correlación la dimensión de emocionalidad y las dimensiones de los estilos de afrontamiento al estrés.*

Dimensiones de los estilos de afrontamiento al estrés	Emocionalidad	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Centrado en el problema	-.256**	.002
Centrado en la emoción	-.114	.166
Centrado en la evitación	.382**	.000

*Nota:* Esta tabla expone la correlación existente entre las dimensiones de la variable afrontamiento al estrés y la dimensión emocionalidad.

Se observa que existe una asociación inversa, pequeña y significativa entre las dimensiones de emocionalidad y estilo de afrontamiento centrado en el problema ( $r=-.256^{**}$ ;  $p=.002$ ); es decir que, a mayores incidencias de experiencias abrumadoras durante la evaluación, menor será el afrontamiento centrado en el problema por parte del estudiante, provocando que tenga resultados insatisfactorios.

Por otro lado, se muestra una relación positiva, moderada y significativa entre las dimensiones de emocionalidad y estilo afrontamiento centrado en la evitación ( $r=.382^{**}$ ;  $p=.000$ ), siendo que, a mayores situaciones agobiantes percibidas por el estudiante en una situación de evaluación, mayor será el empleo de afrontamiento centrado en la evitación, lo cual puede provocar que no logre terminar o asistir a la prueba.

Por otro lado, no se evidencia relación entre la emocionalidad y el afrontamiento centrado en la emoción.

**Tabla 7**

*Resultados del análisis correlación la dimensión preocupación y las dimensiones de los estilos de afrontamiento al estrés.*

Dimensiones de los estilos de afrontamiento al estrés	Preocupación	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Centrado en el problema	-.329**	.000
Centrado en la emoción	-.096	.240
Centrado en la evitación	.382**	.000

*Nota:* Esta tabla expone la correlación existente entre las dimensiones de la variable afrontamiento al estrés y la dimensión preocupación.

Se observa que existe una asociación negativa, moderada y significativa entre las dimensiones de preocupación y afrontamiento centrado en el problema ( $r=-.329^{**}$ ;  $p=.000$ ), es decir que, a mayores ideas desfavorecedoras durante la evaluación, menor será el afrontamiento centrado hacia el problema que tendrá el estudiante, provocando que los resultados no sean los esperados. Asimismo, se muestra una relación positiva, moderada y significativa entre las dimensiones de preocupación y estilo afrontamiento centrado en la evitación ( $r=.382^{**}$ ;  $p=.000$ ), siendo que, a mayor elaboración de pensamientos negativos percibidas por el estudiante en una situación de evaluación, mayor será el empleo de afrontamiento centrado en la evitación, lo cual puede provocar que desista de rendir la prueba.

Finalmente, no se reporta relación entre la preocupación y el afrontamiento centrado en la emoción.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

En el presente estudio, se pretendió comprobar la correlación existente entre la ansiedad ante los exámenes y los estilos de afrontamiento al estrés en 150 estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de psicología, pertenecientes a una universidad privada de Lima Metropolitana. En un principio, se analizarán los resultados descriptivos de ambas variables estudiadas, luego, se explicará la relación existente entre estas, como también las de sus dimensiones. Finalmente, se detallarán las conclusiones y recomendaciones.

Los resultados obtenidos a nivel descriptivo son productos del estudio en base a una población normal, no clínica, asimismo los puntajes hallados sirven con el objetivo de determinar las características particulares en la población, en base al nivel de ansiedad que poseen los estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de psicología ante una eventual evaluación. Asimismo, su estilo de afrontamiento al estrés que estos suelen emplear ante dicha situación,

En cuanto al nivel descriptivo, se puede observar que los participantes poseen un puntaje bajo en cuanto a su nivel de ansiedad ante situaciones de evaluación, esto se resume en que los estudiantes que posean este nivel de ansiedad ante una situación evaluativa, tendrán un mejor procesamiento de información, lo cual provocará un mejor resultado en consideración a los que poseen un nivel de ansiedad elevado, debido a que estos emplearían un esfuerzo mayor para obtener un rendimiento idóneo, procesando de manera deficiente. Dicho resultado se asemeja a lo encontrado por Carrillo (2019), la cual halló que la ansiedad ante los exámenes se evidenciaba en menor medida debido a la presencia de un adecuado autocontrol por parte de los estudiantes universitarios, sugiriendo que las sensaciones de ansiedad

en circunstancias evaluativas se verán reducidas ante una mayor regulación emocional y comportamental que posea el estudiante universitario. Dicho resultado se contrasta con lo hallado por Reyes (2003), quien menciona que los estudiantes universitarios perteneciente a la carrera de psicología, predomina un nivel bajo de ansiedad, siendo el 54.9% de los participantes que obtuvo dicho nivel, lo cual se infiere que los evaluados frente a situaciones de evaluación, no predispone a reaccionar ante esta situación con estados de ansiedad.

Con lo que respecta a las dimensiones correspondientes a la variable de ansiedad ante los exámenes, se observan que los resultados de las dimensiones de emocionalidad y preocupación predomina el nivel alto en ambas dimensiones; en cuanto a la dimensión emocionalidad, esta obtuvo un 82.7%, siendo así que lo estudiantes universitarios experimentan gran variedad de reacciones emocionales ante la situación de evaluación, del mismo modo, el estudiante universitario lo asocia como una situación abrumadora (Rengifo, 2019), este resultado coincide con lo encontrado por Reyes (2003) en donde se observó que en estudiantes universitarios propios de la carrera de psicología pertenecientes al primer año de estudio, se encontraban en niveles medio y alto, siendo los porcentajes de 51.6% y 48.4% respectivamente, además, no se encontró participantes situados en el nivel bajo. Asimismo, con respecto a la dimensión preocupación, siendo representada por un 58.7%, demostrando que lo estudiantes experimentan distracciones de la atención, así como prejuicios durante la prueba; además, se le asocian la elaboración de pensamiento e ideas desfavorecedoras (Rengifo, 2019), dicho resultado se asemeja con lo descubierto por Reyes (2003), quien en su investigación encontró que lo estudiantes universitarios de la carrera de psicología se ubicaban en un nivel medio y alto, con un 61% y 24.2% correspondientemente, esto indicaría que la ansiedad

ante los exámenes es una variable significativa por parte de los estudiantes universitarios, Spielberger (1980) lo explica como un rasgo propio de la personalidad para evidenciar la ansiedad de una forma más intensa e inhabitual, afectando la atención y concentración, asimismo la consecución del examen.

Con respecto a los estilos de afrontamiento al estrés, la muestra estudiada posee una acentuada preferencia por el afrontamiento focalizado en la evitación del problema, sobresaliendo las conductas de negación, desconexión conductual, autoinculpación y auto distracción, lo dicho se explica mejor debido a que, durante una situación de estrés intervienen diversos factores, siendo personales como también colectivos, dado esto las estrategias emocionales, cognitivas y conductuales que se desarrollan durante este proceso, se verán enfocadas en reducir la amenaza producida por el estrés (Lazarus y Folkman, 1986). De igual manera, el segundo estilo de afrontamiento al estrés recurrido por la muestra es el del centrado a la emoción, siendo caracterizado por el apoyo emocional e instrumental, reinterpretación positiva y aceptación, lo mencionado se explica mejor siendo que dicho afrontamiento posee como función el regular las emociones que son activadas al percibir una situación amenazante, transformando así las emociones y el significado estresante de estas. (Carver et al., 1989). Asimismo, el resultado obtenido en la presente investigación se compara con lo obtenido por Vergara (2019), la cual en una muestra similar halló que en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología pertenecientes al cuarto año de estudio predomina ambos estilos de afrontamiento mencionados, siendo en primer lugar el afrontamiento centrado a la emoción, seguido del afrontamiento centrado en la evitación del problema y en menor medida un estilo de afrontamiento centrado al problema, debido a que estos suelen preferir centrarse más en aminorar

la situación estresante o en ocasiones evitarlas, a emplear estrategias para un afrontamiento directo de la situación percibida como amenazante.

En el análisis inferencial, en cuanto al objetivo general del presente estudio; no se halló una relación entre las variables de Ansiedad ante los exámenes y los estilos de afrontamiento al estrés ( $r=.11$ ;  $p=.19$ ).

Como se afirmó con anterioridad, no existen correlaciones entre ambas variables. En relación a la ansiedad ante los exámenes esta puede incrementarse no necesariamente al estrés sino a aspectos cognitivos, conductuales, emocionales y sociales. En una muestra similar Maldonado y Zenteno (2018) hallaron que la procrastinación académica, aumentaba la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios, asimismo Grijalba (2021), encontró que los hábitos de estudio afectan en gran significancia a la ansiedad ante los exámenes, debido a que, si estos son inadecuados, el estudiante no podrá estudiar para rendir un examen óptimo y posteriormente desaprobarlo.

Del mismo modo, en vínculo con los estilos de afrontamiento al estrés, estos pueden darse también por aspectos emocionales, tal como lo determina Fontenla (2017), puesto que, en su investigación, siendo una muestra similar halló que la depresión influye con los estilos de afrontamiento, dado que, a mayor depresión, menor será el afrontamiento que tenga el estudiante universitario.

Por otro lado, la presente investigación también centró en estudiar la relación entre las diferentes dimensiones.

A continuación, se explican los resultados que asociaron la ansiedad ante los exámenes con las dimensiones de estilos de afrontamiento al estrés: afrontamiento

centrando al problema, afrontamiento centrado en la emoción y afrontamiento centrado a la evitación del problema.

En cuanto a la dimensión emocionalidad y la dimensión de afrontamiento al problema, en donde se encontró una asociación inversa, pequeña y significativa negativa ( $r_s = -.256^{**}$ ;  $p = .002$ ). Esto implica que, a mayores incidencias de experiencias y sensaciones abrumadoras percibidas por el estudiante universitario durante la evaluación, menor será el afrontamiento centrado en el problema por parte de este, provocando que tenga resultados insatisfactorios que percutirán en su historial académico. Esto coincide con lo investigado por Cochella (2018) quien halló que dichas dimensiones tenían una correlación significativa, en estudiantes universitarios de primer año de la carrera de psicología, lo cual demuestra que, desde los primeros ciclos de la carrera, los estudiantes experimentan mayores sensaciones de emociones ante un evento de evaluación, lo cual provoca que su afrontamiento hacia este sea mínimo, provocando resultados insatisfactorios para el estudiante. Del mismo modo, las dimensiones de emocionalidad y afrontamiento centrado en la evitación del problema, se obtuvo una correlación positiva, moderada y significativa entre ambas variables ( $r_s = .382^{**}$ ;  $p = .000$ ) dando a entender que, a mayores sensaciones agobiantes percibida por el estudiante universitario en una situación de evaluación, tendrá un mayor uso del afrontamiento centrado en la evitación, lo cual puede producir que no logre culminar o asistir a la prueba. Estos resultados coinciden también con lo expuesto por Cochella (2018), en donde halló correlaciones significativas entre ambas dimensiones en estudiantes universitarios de primer año de la carrera de psicología, donde reportó que aquellos estudiantes buscan la protección y el alivio emocional mediante la evitación de la prueba, aunque este sea momentáneo, lo cual aumenta la posibilidad de repetir dicha conducta, provocando

que en ocasiones no se logró el resultado esperado en la evaluación o en ocasiones desaprobó la prueba o el curso, esto provocará la insatisfacción del estudiante universitario.

Por otro lado, el que no se haya encontrado correlación entre las dimensiones de emocionalidad y afrontamiento centrado en la emoción, corresponde que la efectividad del afrontamiento corresponde a las características que posea el estresor, como también las características propias de la persona, además que se debe tomar en consideración el contexto en la cual este se encuentra (Blaxton y Begerman, 2017).

De igual manera, las dimensiones de preocupación y afrontamiento centrado en el problema, obtuvieron una asociación negativa, moderada y significativa ( $r=-.329^{**}$ ;  $p=.000$ ), dicho en otras palabras, que, a mayores ideas desfavorecedoras en una situación de evaluación, menor será el uso de estilo de afrontamiento por parte del estudiante universitario, provocando resultados ajenos a los esperados. Dichos resultados se asemejan a los encontrados por Zeidner (1998), el cual utilizó una medida bidimensional, en donde los datos indicaron que se encontró una correlación negativa a menor escala entre estas variables, lo cual demuestra que en su muestra hubo menor impacto en estas variables, siendo que el resultado no tengo una similitud tan certera a nuestra investigación.

Para concluir, las dimensiones de preocupación y afrontamiento centrado en la evitación consiguieron una relación significativa y positiva ( $r=.382^{**}$ ;  $p=.000$ ), siendo que, a una mayor elaboración de pensamiento negativos en situación de evaluación por parte del estudiante universitario, mayor será el empleo del afrontamiento mencionado, provocando que pueda desistir de la prueba. Montaña (2011), halló resultados similares en su investigación, detallando que los estudiantes

pertenecientes a su muestra que experimentaban mayor preocupación presentaban un afrontamiento evitativo o de escape, asimismo esto afectaría la experiencia del estudiante universitario en sus años de estudios, debido a que los resultados que obtenga en su carrera puede que no sean los esperados, afectando también sus relaciones interpersonales.

Es necesario mencionar, que, como limitaciones, se encontrar pocas investigaciones en donde estudien la relación entre la ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento al estrés, Del mismo modo, dichas variables no son estudiadas en la población universitaria, específicamente en la carrera de psicología.

## CONCLUSIONES

- En esta sección, se exponen las conclusiones extraídas de los objetivos del presente estudio
- No se encontró una correlación estadísticamente significativa entre la ansiedad ante los exámenes y los estilos de afrontamiento al estrés, ello implica que los estudiantes de psicología no asocian la ansiedad que puedan mostrar antes los exámenes frente a las estrategias de afrontamiento que puedan utilizar ante una situación de estrés.
- Se hallaron escasos niveles de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, asimismo, se encontró un puntaje promedio en la dimensión emocionalidad. Por lo tanto, los estudiantes de psicología manejan adecuadamente sus niveles de ansiedad frente a los exámenes. Adicionalmente, son capaces de mantener un adecuado control en sus emociones.
- Se encontró, que predomina el afrontamiento centrado en la evitación y en menor medida el afrontamiento centrado en el problema, en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología.
- Asimismo, la dimensión emocionalidad posee una asociación inversa, pequeña y significativa con la dimensión de afrontamiento centrado en el problema.
- Con respecto a la dimensión emocionalidad, muestra una relación positiva moderada y significativa con la dimensión de afrontamiento centrado en la evitación.
- Del mismo modo, se halló una asociación negativa, moderada y significativa entre las dimensiones de preocupación y afrontamiento centrado en el problema.

- Además, se observa una relación positiva, moderada y significativa entre las dimensiones de preocupación y afrontamiento centrado en la evitación.
- Finalmente, la dimensión afrontamiento centrado en la emoción, no obtuvo correlación con ninguna de las dimensiones pertenecientes a la ansiedad ante los exámenes.

## RECOMENDACIONES

- Se sugiere estudiar ambas variables diferenciando en la muestra según sexo, estructura familiar y situación socioeconómica en la misma institución educativa, para descubrir la existencia de patrones distintos.
- Del mismo modo, se recomienda aumentar la investigación de las mismas variables en una muestra universitaria para ampliar la base de datos.
- Ampliar, estudios en otras carreras, compararlo con otras carreras, con otras variables que se relacionan, etc.

## REFERENCIAS

- Abado, X. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad frente a evaluaciones en estudiantes de primer año de la escuela profesional de psicología*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Abuid, D., & Abello, F. (2017). *Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Arequipa*. 2017. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica San Pablo]. Repositorio UCSP. <http://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/UCSP/15533>
- Alí Escobedo, R. M., & Chambi Paredes, O. N. (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*, 2016. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPeU. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/639>
- Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E., & Pecho, J. (2001). Características psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE). *Paradigmas. Revista Psicológica de Actualización Profesional*, 2(3 y 4). 11-29.
- Alva, V., & Yánac, E. (2017). *Burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión – Filial Tarapoto*, 2016, 2017. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPeU. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/504>
- American Psychological Association. (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta APA enmienda 2010*. Universidad de Buenos Aires. 2010

- Angulo, L. (2012). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de 16 a 18 años institucionalizados en el centro de promoción humana y espiritual ciudad de del niño Jesús*, 2012. [Tesis de pregrado, Universidad Mayor de San Andrés].
- American Psychiatric Association (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed. --)*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Ataupillco, Y., Sanchez, O. & Saravia, F. (2016). *Efectividad de un programa de consejería de enfermería en las estrategias de afrontamiento en mujeres con carácter de mama*, 2016. [Tesis de especialidad, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH. <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/625>
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
- Ayora, A. (1993). Ansiedad en situaciones de evaluación o examen en estudiantes secundarios de la ciudad de Loja - Ecuador. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25(3), 425-431
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. 9(3).
- Barriga, A. (1994). Una polémica en relación a un examen. *Revista iberoamericana de Educacion*, 5(1), 161-181.
- Bauermeister, J. (1989) Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, 7, 69-88.

- Bauermeister, J., Collazos, J., & Spielberger, C. (1983). The construction and validation of the Spanish form of the Test Anxiety Inventory: Inventario de Auto evaluación sobre Exámenes (IDASE). En Spielberger, C. y Diaz, R. (Eds.). *Cross-cultural anxiety (67-85)*. Washington: McGraw-Hill.
- Bausela, E. (2005). Ansiedad Ante Evaluación e Intervención: Psicopedagógica. *Revista Científica Redalyc, 9 (31)*, 553-558.
- Bautista, R. (2012). *Ansiedad en estudiantes universitarios antes del periodo de Exámenes*. Universidad del Valle de México, 2012. [Tesis de Maestría, Universidad del Valle de México].
- Beck, A & Emery, G. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: a Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. & Clark, D.A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research, 1*, 23-36.
- Benedicto, G., & Botella, C. (1992). El tratamiento de la Ansiedad Generalizada, *Psicotherma, 4. (2)*.
- Berger, Z., & Dalton, L. (2011) "Coping With a Cleft II: Factors Associated With Psychosocial Adjustment of Adolescents With a Cleft Lip and Palate and Their Parents". *Cleft Palate-Craniofacial Journal, 48 (1)*, 82-90.
- Blaxton, J. & Bergeman, C. (2017). A process-oriented perspective examining the relationships among daily coping, stress and affect. *Personality and Individual Differences, 10(1) 4*, 357-361.
- Buendía, J., & Mira, J. (1993). *Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo un estudio sobre el estrés infantil*. Universidad de Murcia. Murcia. España.

- Carrillo, F. (2019). *Ansiedad ante exámenes y autoconcepto en adolescentes de una institución educativa en el distrito de Villa María del Triunfo*, 2019. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Autónoma. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/879>
- Carvajal, J., & Delgado H. (2018) *Correlación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primer semestre de las diferentes carreras en la universidad de cundinamarca, extensión Facatativá*, 2018. [Tesis de licenciatura, Universidad de Cundimarca]. Repositorio Ucundinamarca. [http://hdl.handle.net/20.500.125\\_58/1632](http://hdl.handle.net/20.500.125_58/1632)
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92–100.
- Carver, S., & Weintraub, H. (1989). Evaluación de estrategias de afrontamiento: un enfoque basado en la teoría. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 56, 269-283.
- Casari, Leandro Martín, Anglada, Johana, & Daher, Celeste. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología (PUCP)*, 32(2), 243-269. Recuperado en 29 de enero de 2022, de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-92472014000200003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472014000200003&lng=es&tlng=es).
- Cassady, J., & Johnson, R. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295

- Cassaretto, M., & Chau C. (2016) Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 42(2), 95-109. Buenos Aires
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista De Psicología*, 21(2), 363-392. <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>
- Chuquista, K. (2019) *Estrategias de afrontamiento al estrés académico y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto*, 2018, 2019. [Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPeU. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/2051>
- CIE-10. (2000). Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10: clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento. Madrid: Médica Panamericana.
- Cochella, G. (2018) *Respuesta al estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana*, 2018. [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/3695>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. Second edition*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen S., Kessler R. & Gordon L. (1997) *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press
- Concejo Directivo Nacional (2017). *Código de ética y deontología*.

- 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*, 2017. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio CYBERTESIS UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/5819>
- Díaz, L & De la Iglesia, G (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1),42-50. <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- Díaz, S. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) en estudiantes preuniversitarios de Trujillo*. Universidad César Vallejo, 2017. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/664>
- Duarte, A (2019), *Nivel de ansiedad en adolescentes de nuevo ingreso al bachillerato general de educación media superior*, 2019. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México]. Repositorio UAEM. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/109705>
- Dunahoo, C.L., Hobfoll, S.E., Monnier, J., Hulsizer, M.R., & Johnson, R. (1998). There's more than rugged individualism in coping. Part 1: Even the Lone Ranger had Tonto. *Anxiety, Stress, and Coping*, 11, 137-165.
- Emol (2017). OMS: *Un 4,4% de la población mundial sufre de depresión y casos aumentan un18% en 10 años*. <https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2017/02/23/846361/OMS-Un-44-de-la-poblacion-mundial-sufre-de-depresion-y-casos-aumentan-un-18-en-10-anos.html>

- Esguerra, G., & Guerrero, P. (2009). *Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de Psicología*, 2009. [Tesis de maestría, Universidad Santo Tomás].
- Eysenck, M., & Gutiérrez Calvo, M. (1992). Anxiety and performance: *The processing efficiency theory*. *Cognition and Emotion*, 6, 409-434
- Fajardo, C. (2019) *Ansiedad ante los exámenes y afrontamiento en estudiantes de una universidad particular en Lima*, 2019. [Tesis de pregrado, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/5569>
- Fernández, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. [Tesis de doctorado, Universidad de León]. Repositorio Redined. <http://hdl.handle.net/11162/165985>
- Fernández, M., & Pulgar, M. (2014). *Afrontamiento en penados que asisten a la Unidad Técnica de Supervisión y Orientación de Maracaibo*, 2014. [Tesis de pregrado, Universidad Rafael Urdaneta].
- Fisher, S. (1988). Life stress, control strategies and risk of disease: A psychobiological model. In S. Fisher & J. Reason (Eds.), *Handbook Of life stress, cognition and health*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Flores, M., Chávez, M., & Aragón L. (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8, 35 – 41.

- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., & De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms [Valoración, afrontamiento, nivel de salud y síntomas psicológicos]. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50(3), 571-579.
- Fontenla, N. (2017) *Depresión y Estrategias de Afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad nacional del distrito de Nuevo Chimbote*, 2017. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/403>
- Freud, S. (1894). Manuscrito E. en *Obras Completas*. (Vol. 1), Biblioteca Nueva, Madrid, 1981.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies used by adolescents. *Australian Psychologist*, 29(1), 45-48.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1997) Coping with stress and concerns during adolescence: A longitudinal study. *Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association* (Chicago, IL. March 24-28)
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1997). *Escala de Afrontamiento para Adolescentes*. Madrid: TEA.
- Furlan, L., Kohan, A., Piemontesi, S., & Heredia, D. (2008). *Autorregulación de la atención, afrontamiento y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios*. Paper presented at the Memorias de las XV Jornadas de Investigación y IV Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur, Buenos Aires.

- Furlan, L., Sánchez, J., Heredia, D., & Piemontesi, S. (2009). *Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Pensamiento psicológico, 12*, 117-124.
- Furlan, L., Piemontesi, S., Heredia, D., & Sánchez, J. (2015). Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y Tratamiento. Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología., Vol. 2, N°1, 37-53.
- García, E., Magaz A., & García, R. (2011). Escala Magallanes de Ansiedad. Bilbao: COHS Consultores en Ciencias Humanas.
- Gbenro, A., Kolawole, S., & Chidi, V. (2017). Test Anxiety and Academic Performance among Undergraduates: The Moderating Role of Achievement Motivation. The Spanish Journal of Psychology, 20, e14, 1–8.
- Grijalba, A. (2021). *Ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Villa el Salvador, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Autónoma. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/1365>
- Guerra, I. (2016). *Ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes universitarios, 2016*. [Tesis de licenciatura, Universidad Argentina de la Empresa]. Repositorio UADE.
- Gutiérrez, J., & Portillo, C. (2013). La ansiedad & la depresión como indicadores de problemas de salud mental en los salvadoreños. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 16(2)*, 533-557.
- Gutiérrez, M., & Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias, auxiliares y comprensión lectora. *Déficit de procesamiento versus falta de confianza, 7(3)*, 1–10.

- Haan, N. (1977): *Coping and defending: Processes of self-environment organization*. Nueva York: Academic Press.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Hong, E. y Karsterson, L. (2002). Antecedents of state test anxiety. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 348-367.
- Jadue, G. (2001). *Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar Estudios Pedagógicos*. <https://doi.org/10.4067/s0718-07052001000100008>
- Jiménez, R., Lozano, L., & Montes, K. (2016). *Ansiedad ante los exámenes universitarios*, 2016. [Tesis de pregrado, Universidad de San Buenaventura Seccional Cartagena]. Repositorio USB. <http://hdl.handle.net/10819/4054>
- Lang, P. (1985). The Cognitive Psychophysiology of Emotion: Fear and Anxiety. En A.H. Tuma y J.D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders*. Hillsdale, Nueva Jersey: Erlbaum
- Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. En J. U. H. Shilen (Ed.), *Research in psychotherapy*, Vol. 3. 90-102. Washington: American Psychological Association
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée Brouwer.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Martínez-Roca.

- Leibovich, N., & Schufer, M. (2004). *El "malestar" y su evaluación en diferentes contextos*. Buenos Aires: Eudeba
- Meichenbaum, D. 1987. Manual de inoculación de estrés. Edit. Martínez Roca, España.
- Lévano, J. (2018) *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú "Crl. Luis Arias Schreiber"*, 2018. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2059>
- Liebert, R., & Morris, L. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975–978.
- López, J., & Lozano, J. (2016). *Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburrá*, 2016 [Tesis de licenciatura, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio UNIMINUTO. <http://hdl.handle.net/10656/5164>
- Maldonado, C., & Zenteno, M. (2018) *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este*, 2018. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPEU. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1040>
- Maldonado, H., Fornasari, M., Olivero, E., Sánchez, R., Lopresti, G., & Oviedo, M, (2019). El ingreso a psicología: principales demandas, problemas y perfiles de los estudiantes. *Revista Integración Académica en Psicología*, Vol 7 (20). Argentina.
- Mandler, G., & Sarason, S. (1952). A study of anxiety and learning. *Abnormal and Social Psychology*, (44), 166.

- Menninger, K. (1953): Psychiatric aspects of physical disability. En J.F. Garrett (Ed.): *Psychological aspects of physical disability*. 8-17. Washington: Office of Vocational Rehabilitation.
- Meza, A., & Lazarte, C. (2007). *Manual de estrategias para el aprendizaje autónomo y eficaz*. Lima: Editorial Universitaria.
- Montaña, L. (2011). *Ansiedad en situación de examen y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de 1° y 5° año*, 2011. [Tesis de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana].
- Moos, R., & Schaefer, J. (1993). Coping resources and processes: current concepts and measures. En L Golberger y S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*. Nueva York: Kree Press, 234-57.
- Morán, C., Landero, R. & González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.
- Morris, L; Davis, M., & Hutchings, C. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry-emotionality scale. *Journal of Educational Psychology*, 73(4), 541-555.
- Navas, J. (1989). Ansiedad en la toma de exámenes: Algunas explicaciones cognitivasconductuales. *Aprendizaje y comportamiento* 7(1),21-41.
- Onyeizugbo, E. (2010). Auto-eficacia, sexo y rasgo de ansiedad como moderadores de la ansiedad ante los exámenes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(1), 299-312.

- Organización Mundial para la Salud (2004). *La Organización del Trabajo y del Estrés*. Recuperado el 19 de julio del 2019. [https://www.who.int/occupational\\_health/topics/stressatwp/en/](https://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/).
- Ostberg, M., Hagekull, B., & Wettergren, S. (1997) "A measure of parental stress in mother with small children: dimensionality, stability and validity". *Scandinavia Journal of Psychological*, 38, 199 – 208.
- Otero, J. (2015). *Estrés laboral y Burnout en profesores de enseñanza secundaria*.
- Paniura, N. (2018). *Influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de educación secundaria de la institución educativa Romeo Luna Victoria Arequipa 2018*, 2018. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7832>
- Papez, J. (1937). A proposed mechanism of emotions. *Archives of Neurology & Psychiatry (Purpura, Vol. 38)*.
- Perczek, R., Carver, C., & Price, A. (2000) Coping, Mood, and Aspects of personality in Spanish translation and evidence of convergence with English versions. *Journal of Personality Assesment*, 74(1), 63-87.
- Polo, A.; Hernández, J., & Pozar, C. (2006). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 5 (3) ,1-7.
- Rengifo, R. (2019) *Ansiedad frente a exámenes en alumnos de primer ciclo y alumnos de quinto ciclo de la escuela de psicología en una universidad privada de Lima Metropolitana*, 2019. [Tesis de pregrado, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/5345>

- Reyes, Y. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM*, 2003. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. CYBERTESIS UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/590>
- Rosário, P., Núñez, J., Salgado, A., González, J., Valle, A., Joly, C., & Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relaciones con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4), 563–570.
- Sánchez, D., Raich, R., Gutiérrez, T., & Deus, J. (2003). *Instrumentos de evaluación en Psicología de la Salud*. España: Alianza Editorial.
- Sanchez, M., & Manrique, D. (2016). *Ansiedad frente a la evaluación en estudiantes de psicología de la Universidad de San Buenaventura Cartagena*, 2016. Tesis de pregrado, Universidad de San Buenaventura]. Repositorio USB. <http://hdl.handle.net/10819/4050>
- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología*. Madrid: McGraw Hill.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1983): *Selye's guide to stress research* (vol. 3). Nueva York: Scientific and Academic Editions.
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 5(1), 10 – 59.
- Skinner, B. (1974). *Ciencia y Conducta Humana*. Editorial Fontanella, S.A. Barcelona, España.

- Slipak, O. (1991) "Concepto del estrés", 1ª parte, *Alcmeón*. Vol. 1. (3),355-360, Buenos Aires.
- Spielberger, C. (1980). *Tensión y ansiedad*. México: Tierra Firme.
- Spielberger, C. (1980). *Test Anxiety Inventory: Preliminary Professional Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. & Vagg, P. (1995). Test anxiety: A transactional process. En C.D. Spielberger y P.R. Vagg (Eds.): *Test anxiety: Theory, assessment and treatment*. 3-14. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Spielberger, C., & Díaz-Guerrero, R. (2002). *Inventario de ansiedad: Rasgo- Estado*. México: Manual Moderno.
- Spielberger, C. (1972) *Anxiety: Currant trends in theory and Research*, N.Y. Academic Press.
- Spielberger, C., Pollans, C., & Wordan, T. (1984). Anxiety disorders. In S. M. Turner & M. Hersen (Eds.), *Adult psychopathology and diagnosis*, 263-303. New York: John Wiley and Sons
- Spielberger, C., & Vagg, P. (1987). The treatment of test anxiety; A transactional process model. En R. Schwarzer, H.M. Van der Ploeg y C.D. Spielberger (Eds.): *Advances in test anxiety research*. Vol. 5,179-186. Lisse, The Netherlands: Swets & Zeitlinger.
- Universidad de San Martin de Porres (2015), *Código de ética*, 3-4.
- Vargas, S., Herrera-Olaya, G., Rodríguez-García, L., & Sepúlveda-Carrillo, G. (2010) Confiabilidad del cuestionario Brief Cope Inventory en versión en español para

evaluar estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer de seno.  
*Investigación en Enfermería, Imagen y Desarrollo*, 12 (1), 7-24.

Vergara, M. (2019) *Ansiedad y estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular de Lima Metropolitana*, 2019. [Tesis de pregrado, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/5425>

Villardón, L. (2013). *El pensamiento de suicidio en la adolescencia*. Vizcaya: Publicaciones Universidad de Deusto.

White R. (1974). Strategies of adaptation: An attempt at systematic description. In: Coelho G, Hamburg D, Adams J, editors. *Coping and Adaptation*. New York: Basic Books.

Zeidner M, & Hammer A. (1992). Coping with missile attack: Resources, strategies and outcomes. *Journal of Personality*. 60 (4),709-46.

Zeidner, M (1998). *Test Anxiety: The state of the art*. New York and London: Plenum Press.

Zeidner, M. (2007). *Test anxiety in educational contexts: concepts, findings and future directions*. En *Emotion in education*. 165. California: Academic press.

## **ANEXOS**

## Anexo A

### *Prueba de Kolmogorov – Smirnov para una muestra.*

---

Variables	Estadístico de prueba	Sig. asintótica (bilateral)
Ansiedad ante los Exámenes	.156	.000 <sup>c</sup>
Estilos de Afrontamiento al Estrés	.100	.001 <sup>c</sup>

---

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

## Anexo B

### *Análisis de confiabilidad de ansiedad ante los exámenes.*

Alfa de Cronbach	N de elementos
.923	20

#### Estadísticas de total de elemento

ITEMS	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
A_EXM01	35.62	136.707	-.446	.937
A_EXM02	36.35	117.315	.672	.918
A_EXM03	36.39	114.992	.639	.918
A_EXM04	36.81	116.743	.667	.918
A_EXM05	36.85	116.757	.607	.919
A_EXM06	36.47	117.110	.650	.918
A_EXM07	36.54	114.411	.745	.916
A_EXM08	36.54	117.257	.571	.920
A_EXM09	36.27	115.405	.644	.918
A_EXM10	36.00	117.638	.611	.919
A_EXM11	36.31	114.311	.696	.917
A_EXM12	36.03	116.771	.482	.923
A_EXM13	36.61	113.905	.747	.916
A_EXM14	36.69	114.040	.687	.917
A_EXM15	36.75	116.348	.673	.918
A_EXM16	36.21	116.689	.565	.920
A_EXM17	36.59	116.781	.619	.919
A_EXM18	36.65	116.147	.679	.918
A_EXM19	36.51	116.251	.645	.918
A_EXM20	36.51	117.795	.618	.919

## Anexo C

### **Análisis de confiabilidad de estilos de afrontamiento al estrés**

Alfa de Cronbach	N de elementos
.726	28

#### **Estadísticas de total de elemento**

ITEMS	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
COPE01	58.07	62.720	-.069	.737
COPE02	59.07	58.646	.252	.719
COPE03	59.53	59.432	.210	.721
COPE04	59.01	58.134	.308	.715
COPE05	58.21	58.863	.251	.719
COPE06	58.61	56.507	.459	.705
COPE07	58.15	59.106	.193	.723
COPE08	58.01	60.241	.103	.729
COPE09	58.57	58.018	.278	.717
COPE10	59.57	58.744	.245	.719
COPE11	59.17	60.319	.082	.732
COPE12	58.95	56.649	.393	.709
COPE13	59.38	60.331	.139	.725
COPE14	59.39	58.803	.275	.717
COPE15	59.47	59.405	.210	.721
COPE16	58.61	58.160	.308	.715
COPE17	58.42	60.138	.137	.726
COPE18	58.61	57.005	.373	.710
COPE19	58.37	57.752	.361	.712
COPE20	58.22	57.783	.282	.716
COPE21	59.50	59.567	.163	.725
COPE22	58.75	56.402	.473	.705
COPE23	59.31	59.999	.150	.725
COPE24	58.21	58.397	.223	.721
COPE25	58.95	59.213	.159	.726

COPE26	58.75	56.429	.452	.705
COPE27	58.78	56.589	.421	.707
COPE28	59.53	59.418	.266	.718

---

## Anexo D

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Solicitamos su participación voluntaria para la presente investigación conducida por **Percy Jesús Navarro Ortiz** de la Universidad de San Martín de Porres. La meta de este estudio es conocer aspectos relacionados **Ansiedad frente a los exámenes y Afrontamiento al estrés**

Si accede a participar, se le pedirá responder dos cuestionarios de 48 preguntas. Esto tomará aproximadamente **15 minutos**.

La información será confidencial y utilizada sólo para fines de esta investigación. Para el respaldo del anonimato se utilizará un código de identificación. Las pruebas se destruirán luego de que sean pasadas a una base de datos.

En caso de dudas sobre la investigación, las mismas podrán ser absueltas por el evaluador. Igualmente, podrá retirarse de la investigación en cualquier momento sin que eso lo perjudique de alguna forma. En caso las preguntas le parecen incómodas, hágaselo saber al evaluador para viabilizar alguna decisión.

De tener preguntas sobre su participación en este estudio a posterior, puede contactar a [percynavaorl@gmail.com](mailto:percynavaorl@gmail.com)

Desde ya, agradecemos su participación.

---

Firma del participante

---

## Anexo E

ID _____
-------------

Fecha de Hoy: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_

Sexo:  Hombre  Mujer

### Qué grado cursas

- VII Ciclo
- VII Ciclo

### Convivencia familiar

- Vivo con ambos padres
- Vivo con la madre
- Vivo con el padre
- No vivo con ninguno

### Seguridad en mí mismo

- Alto
- Medio
- Bajo

### Salud Física

- Buena
- Regular
- Mala

### Me gusta estudiar

- Solo (a)
- EN grupo

### Satisfacción de rendimiento escolar

- Buena
- Regular
- Mala

Muchas gracias.

## Anexo G

### Inventario de autoevaluación de ansiedad frente a exámenes (IDASE)

#### INSTRUCCIONES

Lea cuidadosamente cada una de las siguientes oraciones y marque la letra (A, B, C, D) para indicar cómo se siente generalmente respecto a exámenes. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada oración, pero trate de marcar la respuesta que mejor describa lo que siente generalmente respecto a pruebas y exámenes.

A = Casi nunca

B = Algunas veces

C = Frecuentemente

D = Casi siempre

- |     |                                                                                                            |   |   |   |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 01. | Me siento confiado(a) y tranquilo(a) mientras contesto los exámenes.                                       | A | B | C | D |
| 02. | Mientras contesto los exámenes finales me siento inquieto(a) y perturbado(a).                              | A | B | C | D |
| 03. | El pensar en la calificación que pueda obtener en un curso interfiere con mi trabajo en los exámenes.      | A | B | C | D |
| 04. | Me paraliza el miedo en los exámenes finales.                                                              | A | B | C | D |
| 05. | Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.                                     | A | B | C | D |
| 06. | Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo.                                                     | A | B | C | D |
| 07. | El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.                             | A | B | C | D |
| 08. | Me siento muy agitado(a) mientras contesto un examen importante.                                           | A | B | C | D |
| 09. | Aun estando preparado(a) para un examen me siento angustiado(a) por el mismo.                              | A | B | C | D |
| 10. | Empiezo a sentirme muy inquieto(a) justo antes de recibir el resultado de un examen.                       | A | B | C | D |
| 11. | Durante los exámenes siento mucha tensión.                                                                 | A | B | C | D |
| 12. | Quisiera que los exámenes no me afecten tanto.                                                             | A | B | C | D |
| 13. | Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso(a) que siento malestar en el estómago.                 | A | B | C | D |
| 14. | Me parece que estoy en contra de mí mismo(a) mientras contesto exámenes importantes.                       | A | B | C | D |
| 15. | Me coge fuerte el pánico cuando rindo un examen importante.                                                | A | B | C | D |
| 16. | Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.                         | A | B | C | D |
| 17. | Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.                                  | A | B | C | D |
| 18. | Siento que el corazón me late muy rápidamente durante los exámenes importantes.                            | A | B | C | D |
| 19. | Tan pronto como termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.                        | A | B | C | D |
| 20. | Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso(a) que se me olvidan datos que estoy seguro(a) que sé. | A | B | C | D |

## Anexo H

### Cuestionario Brief Cope

El presente cuestionario "Brief Cope" se usa para medir las estrategias de afrontamiento que las personas utilizan cuando afrontan situaciones de estrés. El objetivo es identificar las estrategias más usadas por los estudiantes para afrontar las situaciones de estrés académico. En la parte I, se solicita completar el espacio en blanco escribiendo la edad correspondiente y marcar con "X" según corresponda. Parte II, marque con "X" en los recuadros según la frecuencia que realiza cada ítem de estrategia de afrontamiento.

#### I. Estrategias de afrontamiento:

Estrategias de afrontamiento	Nunca	A veces	Usualmente	Siempre
1. Concentro todos mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mis estudios.				
2. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir el estrés académico.				
3. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
4. Digo cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico.				
5. Recorro a otras actividades para relajarme.				
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado(a).				
7. Trato de ver el lado positivo de la situación en la que me encuentro				
8. Acepto la realidad de la situación académica en la que estoy.				
9. Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado(a).				
10. Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
11. Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés académico.				
12. Me río de la situación que me produce estrés académico.				
13. Renuncio a intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mis estudios.				
14. Rezo o medito.				
15. Me digo a mí mismo "esto no es real".				
16. Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.				
17. Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio.				
18. Planifico la forma de afrontar el estrés generado por los estudios.				
19. Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.				

20. Busco el lado positivo de lo que está sucediendo.				
21. Utilizo sustancias adictivas para ayudarme a manejar el estrés académico.				
22. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado(a).				
23. Renuncio al intento de hacer frente a una situación estresante en mis estudios.				
24. Tomo medidas para intentar mejorar en mis estudios.				
25. Me critico a mí mismo(a).				
26. Hago bromas para salir del estrés académico.				
27. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien cuando me siento estresado(a).				
28. Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés académico.				

## Anexo I

Autorización del uso de la prueba del Inventario de Autoevaluación de ansiedad frente a los exámenes por el Dr. Jaime Aliaga Tovar.

**JAIME RAMIRO ALI...**  16:31 (hace 31 minutos)     
para mí ▾

Estimado Sr. Percy Navarro, gracias por sus saludos y buenos deseos. Por intermedio de esta nota, le autorizo a utilizar la adaptación que relice del Inventario de Ansiedad ante los Exámenes (IDASE). Ojala que pueda enviarme un breve resumen de sus hallazgos.

Cordialmente,

Dr. Jaime Ramiro Aliaga Tovar



---