



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

**ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES Y AFRONTAMIENTO EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR EN LIMA**

**PRESENTADA POR  
CARMEN PIERINA FAJARDO VARGAS**

**ASESOR  
BENIGNO PECEROS PINTO**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER  
EN PSICOLOGÍA**

**LIMA – PERÚ**

**2019**



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada**  
**CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

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



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN  
TURISMO Y PSICOLOGÍA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES Y AFRONTAMIENTO EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR EN LIMA**

**Trabajo de Investigación para optar el Grado de Bachiller en Psicología**

**Presentado por:**

**CARMEN PIERINA FAJARDO VARGAS**

**Asesor(a):**

**DR. BENIGNO PECEROS PINTO**

**LIMA - PERU**

**2019**

## **DEDICATORIA**

La presente investigación está dedicada en primer lugar a Dios por bendecirme con una familia amorosa que me ha acompañado y apoyado en todo el proceso de la investigación.

## INDICE

PORTADA.....	1
DEDICATORIA.....	2
INDICE.....	3
RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	6
INTRODUCCION.....	7
CAPITULO I: MARCO TEORICO.....	9
1.1. Antecedentes.....	9
1.2. Bases Teóricas.....	11
1.2.1. Ansiedad.....	11
1.2.2. Ansiedad ante los exámenes.....	11
1.2.2.1. Modelo de reducción de la eficiencia.....	12
1.2.3. Estrategias de afrontamiento.....	12
1.3. Definición conceptual.....	15
1.4. Planteamiento del Problema.....	16
CAPITULO II: METODO.....	18
2.1. Diseño Metodológico.....	18
2.2. Diseño Muestral.....	18
2.3. Medición.....	19
2.3.1. Ficha Sociodemográfica.....	19
2.3.2. Inventario de Ansiedad ante Exámenes.....	19
2.3.3. Cuestionario de estimación de afrontamiento.....	20
2.4. Procedimiento.....	21

2.5. Análisis de datos.....	21
2.6. Aspectos éticos.....	22
CAPITULO III: RESULTADOS.....	22
3.1. Análisis Descriptivo de las Variables Sociodemográficas.....	22
3.2. Distribución de Normalidad.....	23
CONCLUSIONES.....	25
RECOMENDACIONES.....	26
REFERENCIAS.....	27

## **RESUMEN**

La presente investigación se realizó con el objetivo de determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de una universidad particular en Lima. El objetivo específico es buscar determinar la relación entre la Ansiedad ante los Exámenes y las dimensiones de los Estilos de Afrontamiento, El diseño de la investigación es empírico y con estrategia asociativa correlacional.

Los instrumentos que se utilizaron en la investigación fueron para la Ansiedad ante los Exámenes el TAI-E y para los Estilos de Afrontamiento el COPE. Finalmente se consiguió como resultado que existe una relación significativa entre la Ansiedad antes los Exámenes y los Estilos de Afrontamiento.

**Palabras Clave: Ansiedad, Ansiedad ante los Exámenes, Estilos de Afrontamiento.**

## **ABSTRACT**

The present investigation was carried out with the objective of determining the relationship between exam anxiety and coping styles in university students of a university particle in Lima. The specific objective is to determine the relationship between Anxiety in Exams and the dimensions of Coping Styles. The research design is empirical and with a correlational associative strategy.

The instruments that were used in the investigation were for the Anxiety before the Exams the TAI-E and for the Coping Styles the COPE. Finally it was achieved as a result that there is a significant relationship between Anxiety before Exams and Coping Styles.

**Keywords: Anxiety, Anxiety before Exams, Coping Styles.**

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo tiene como objetivo demostrar si es que existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y los estilos de afrontamiento. Sabiendo que la ansiedad es un estado donde prima los sentimientos de incertidumbre, tensión, etc. Ante una situación problemática. Así mismo, la Ansiedad ante los Exámenes se caracteriza como un rasgo de personalidad específico cuando el estudiante percibe la situación de examen como potencialmente amenazante por ende genera un estado de tensión.

La importancia de esta investigación está en identificar tanto los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes y las estrategias de afrontamiento que utilizan para así poder examinarlas y posteriormente guiar al estudiante hacia su óptimo desarrollo académico.

De tal manera que por medio de un análisis detallado podremos contribuir o elaborar planes estratégicos para los estudiantes con el fin de prevenir posibles cuadros ansiosos y/o depresivos

La metodología utilizada es de diseño no experimental transversal de alcance descriptivo y correlacional. La muestra estuvo conformada por 212 estudiantes de una universidad particular en Lima, siendo 68 varones (32.1%) y 144 mujeres (67.9%) .

En el Capítulo I, marco teórico, se indican los antecedentes, bases teóricas y definición conceptual de cada variable estudiada además de detallar las hipótesis planeadas antes de realizar la investigación. Además se aborda el problema de la investigación, iniciando con el planteamiento del problema donde se podrá encontrar la descripción del problema, los objetivos que se buscan, la importancia y cuáles fueron los factores que hicieron viable la investigación, así como sus limitaciones.

En el Capítulo II, método, se ejecuta el diseño tanto muestral como metodológico, sí mismo se hace una breve descripción de los resultados más reveladores de los instrumentos utilizados y por último se desarrollará el análisis de datos como los aspectos ético utilizados.

Finalmente, en el Capítulo III, resultados. Se manifiestan los resultados de la investigación contrastándolo con las hipótesis, posteriormente las conclusiones y recomendaciones.,

## **I. MARCO TEORICO**

### **1.1. Antecedentes.**

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003), en su estudio se examinó la correlación entre el estrés y los estilos de afrontamiento de 123 estudiantes de educación universitaria de la facultad de psicología en Lima, ellos utilizaron tres pruebas; el Cuestionario de la Respuesta de Estrés de Valdez, el Inventario sobre Estilos y Estrategias de Afrontamiento de Carver, Scheier & Weintraub y el Cuestionario de Problemas de Seiffge-Krenke. Obtuvieron como resultado una relación directamente proporcional entre las variables de edad y niveles de estrés, es decir a mayor edad más nivel del estrés.

En el estudio de Medina, B. y Gil, R. (2017) con el objetivo de realizar una revisión sistemática, de diversas bases de datos, del efecto del estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas de dificultades intelectuales. Dicho estudio nos indicó como conclusión que las personas con discapacidad intelectual muestran déficit en sus relaciones interpersonales, por lo cual emplean con mucha más regularidad el afrontamiento de tipo evitativo y en situaciones muy angustiosas presentan el afrontamiento defensivo.

Montaña (2011) evaluó las estrategias de afrontamiento y ansiedad ante situaciones de examen en estudiantes de formación universitarias de la carrera de psicología obteniendo como resultado una relación entre la estrategia de distanciamiento y evitación con altos niveles de ansiedad. Con respecto a los sexos, las estrategias más

utilizadas por las estudiantes mujeres son de Resolución de problemas y búsqueda de apoyo social, por otro lado, las estrategias más utilizadas por los estudiantes varones son las de emocionalidad, interferencia y preocupación. Además, hizo una comparación entre los grados académicos en donde descubrió que los alumnos de los primeros grados no tienen una estrategia de preferencia mientras tanto, los alumnos de los últimos grados recurren a estrategias de resolución de problemas, preocupación y emocionalidad. Cabe resaltar que en los diferentes estudios de la variable Ansiedad ante exámenes se ha medido con diversos cuestionarios por ende la tipología de las estrategias de afronte pueden variar.

Furlan, Sanchez Rosas, Heredia, Piemontesi, Illbele y Martínez (2012) investigaron sobre la relación entre ansiedad frente a los exámenes, estrategias de aprendizaje y estilos de afrontamiento. Se supo que los estudiantes que utilizan estrategias de aprendizaje superficiales presentan niveles altos de ansiedad; mientras que los estudiantes que utilizan estrategias de aprendizaje de tipo reflexivas y críticas presentan niveles bajos de ansiedad. Siendo sus estrategias de afrontamiento de tipo recurrente en torno al problema y de aceptación al problema, respectivamente. Además en este mismo estudio se pudo determinar que las tres variables se relacionan entre sí.

Casari, Leandro Martín, Anglada, Johana, & Daher, Celeste. (2014) examinaron las estrategias de afrontamiento y la AE en 140 estudiantes universitario de Psicología de la Universidad de Aconcagua en Mendoza, provincia al norte de la República Argentina. Además, se evaluó las diferencias y la relación entre las dos variables teniendo como resultado relaciones significativas. Así mismo como el género de los

estudiantes, materias rendidas y año académico. Se utilizaron dos instrumentos, el primero el Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Rudolph Moos, hecho en (1993) y adaptado por Mikulic y Crespi (2008). Y la escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes, elaborada por Cassady y Johnson en 2002, y adaptada por Furlan, Perez, Moyano y Cassady (2010). Esta escala es un autoinforme de 16 ítems en cual evalúa las manifestaciones cognitivas de AE en estudiantes de educación superior.

## **1.2. Bases Teóricas**

Siguiendo con el tema daremos a conocer las bases de la investigación. Mencionaremos el modelo de reducción de la eficiencia de los autores Gutiérrez Calvo y Avero. Por otro lado, analizaremos la teoría de afrontamiento de Lazarus, siguiéndole la reestructuración de la teoría de Carver, Scheier y Weintraub.

### **1.2.1. Ansiedad**

“La ansiedad se caracteriza por sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión que se presentan del surgimiento de una amenaza real o imaginaria. Cada persona tiende a reaccionar diferente y en distintos grados de ansiedad dependiendo de su propia predisposición a la ansiedad y el tipo de situación amenazante” (Papalia, 1994).

### **1.2.2. Ansiedad ante los exámenes**

“La ansiedad antes los exámenes es una tendencia predominante en la mayoría de estudiantes donde responden con altos niveles de ansiedad en situaciones en la que están siendo evaluados, preocupándose siempre por su desempeño a la hora de

rendir un examen, y las consecuencias posibles de un mal desempeño pueden llegar a influir en su autoestima” Gutiérrez Calvo y Averó (1995).

### **1.2.2.1. Modelo de reducción de la eficiencia**

El autor explica que el estudiante, experimenta preocupación, como un mecanismo auto-regulatorio que da señales de alerta cuando percibe que los conocimientos que tiene en ese momento son menores a los conocimientos que necesita para conseguir un adecuado desempeño en el examen. De tal modo que si el estudiante percibe que aún le falta conocimientos y por ende no alcanza los estándares necesarios entonces la preocupación aumentará y por lo tanto el mecanismo auto-regulatorio aumentará también con otros recursos para que el estudiante reduzca la preocupación y obtenga un buen rendimiento (Gutiérrez Calvo y Averó, 1995).

Estos recursos extra son diferentes y tiene un resultado diferente en cada sujeto, esto explica algunas contradicciones encontradas en otras investigaciones de ansiedad donde estudiantes con niveles por encima de lo esperado presentan un buen rendimiento, a comparación de estudiantes con niveles por debajo de lo esperado pero con deficientes maneras de procesar la información.

Los recursos extra tienen el objetivo de disminuir la preocupación y así evitar el mal desempeño en el examen, algunos ejemplos de los recursos pueden ser estudiar con un compañero, dedicarle más tiempo al repaso, buscar información extra para ayudar al entendimiento de la información, entre otras. (Piemontesi y Heredia, 2009)

En la investigación de (Ricoy y Fernandez – Rodriguez, 2009) se puede analizar la perspectiva de los estudiantes universitarios, donde las sensaciones negativas predominan ante un examen. Además, los mismos alumnos dicen admitir disponer poco tiempo al estudio para una materia lo que lleva al estudiante utilizar estrategias superficiales como memorizar información conllevando a un posible aumento de ansiedad al momento de dar el examen.

En ese sentido, la preferencia de las percepciones no positivas de los estudiantes a un examen se debe a algunos estresores, como por ejemplo la incertidumbre de los resultados del examen, las posibles consecuencias del mal desempeño en un examen, la preparación y confrontación del examen, etc (Piemontesi, Heredia, Furlan, Sanchez-Rosas y Martinez, 2012).

### **1.2.3. Estrategias de afrontamiento**

#### **1.2.3.1. Teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y Folkman**

Se presenta al afrontamiento como un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes para hacer frente a demandas externas e internas. Además, agruparon las estrategias de afrontamiento en dos: el estilo centrado en la emoción y el estilo centrado en el problema. El primero se refiere a regular el grado de sufrimiento emocional causante por un evento estresante y se activa cuando se percibe que no se podrá cambiar las situaciones; mientras que el segundo se refiere a sobrellevar el problema alterando la raíz del problema y las condiciones responsables de la amenaza: especificando el problema, planteando las alternativas

para la solución, contrastando costos y beneficios, y actuando para cambiar la situación (citado por Medina, M.2017, p3).

### **1.2.3.2. Reestructuración de Carver, Scheier y Weintraub**

Carver, Scheier y Weintraub (1989) revisaron la teoría de Lazarus y Folkman, y son ellos los que re-categorizan los estilos, planteando la presencia de un nuevo estilo de afrontamiento conocido como evitativo. El cual se evidencia como una desatención del estímulo estresante, tomando una posición pasiva y sin enfrentarse al problema.

Uno de los primeros es el estilo centrado en la emoción compuesto por las estrategias como la búsqueda de apoyo social es decir el apoyo moral y comprensión en las demás personas; la reinterpretación positiva y crecimiento, remarcando lo positivo de la situación desfavorable; la aceptación, reconociendo de la presencia del evento estresante y aceptando su realidad; la negación, consistiendo en rehusarse a creer que el estresor está presente; y el asistir a las prácticas religiosas, la cual tiene como finalidad reducir el nivel estresor existente.

Siguiendo con el estilo centrado en el problema basado en estrategias como el afrontamiento activo, tiene como finalidad cumplir conductas basadas en atenuar los efectos negativos del estresor; la planificación, consiste sustancialmente en estructurar estrategias de acción con el fin de lidiar con el problema; la supresión de actividades competentes, tiene como finalidad impedir la distracción por actividades ajenas al manejo de la problemática por afrontar ser distraído por actividades distintas al manejo del estresor; la postergación del afrontamiento, con el objetivo de imposibilitar la realización de alguna acción prematuramente; y la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, refiriéndose a la búsqueda de personas con

el fin de que puedan proponer consejos, orientación e información para solucionar el problema. Acerca del estilo de afrontamiento adicional llamado evitativo, Carver et al. (1989) reconoce tres estrategias: el enfocar y liberar emociones, se presenta cuando la persona se centra en las consecuencias poco agradables del evento y las emociones se pronuncian explícitamente; el desentendimiento conductual, se refiere a la reducción del esfuerzo de tipo conductual y cognitivo hacia el estresor; Adicionalmente, el desentendimiento mental, el cual quiere decir que la persona accede a que diferentes actividades desvíen su atención en la evaluación de los aspectos relacionados a la problemática. Por último, el uso del humor y el uso de sustancias (alcohol/drogas) se agregan a las estrategias de esta clasificación. (Citado por Medina, M.2017, p4).

### **1.3.Definición conceptual**

#### **1.3.1. Ansiedad**

“La ansiedad como un estado caracterizado por sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión surgidas de la anticipación de una amenaza, real o imaginaria. Esta se define como normal o neurótica, según que la reacción del individuo sea o no apropiada a la situación que la causó.”Papalia (1994).

#### **1.3.2. Ansiedad ante los exámenes**

“La ansiedad ante los exámenes es considerada como un rasgo de personalidad específico donde la persona percibe a situación de examen como potencialmente amenazante y por lo tanto genera un estado de ansiedad pudiendo solo estar presente en los exámenes muy difícil desde la perspectiva del sujeto” Spielberg (1980).

### **1.3.3. Estrategias de afrontamiento**

“Se conceptualiza al afrontamiento como esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.” Lazarus & Folkman (1986)

## **1.4.Planteamiento del Problema**

### **1.4.1. Descripción del problema**

Los países líderes en calidad educativa en el nivel secundaria son los que se encuentran en el continente de Oceanía tales como Australia y Nueva Zelanda, estos se posicionan en los puestos más altos del ranking mundial.

Con respecto a nuestro país, nos encontramos en la posición número 62. Por lo que nos parece difícil concebir que en nuestro país se estén tomando las medidas necesarias y la importancia debida a la calidad académica que les dan a los más jóvenes. Por lo tanto podemos inferir que variables netamente psicológicas ni siquiera son tomadas en cuenta y/o evaluadas a lo largo de la educación regular de un alumno.

Diversos autores analizan la importancia de la relación entre dos variables importantes, las cuales son la ansiedad y el afrontamiento dentro del ámbito académico.

Alvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) investigaron sobre la ansiedad antes los exámenes y su relación entre variables académicas y personales. Los resultados son alarmantes ya que la mayoría de estudiantes universitarios presentan una ansiedad

preocupante y muy preocupante en sus respuestas de tipo cognitivas, fisiológicas y motoras.

Identificar y analizar la ansiedad ante los exámenes es crucial ya que obstaculiza el desenvolvimiento óptimo de los alumnos en cualquier grado, desde la educación básica regular hasta la superior.

#### **1.4.2. Formulación del problema**

¿Existe relación entre la ansiedad antes los exámenes y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad particular?

#### **1.4.3. Objetivos**

##### **Objetivo general.**

Determinar la relación que existe entre la ansiedad ante los exámenes y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad particular.

##### **Objetivos específicos.**

Determinar la relación entre ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de estrategias de afrontamiento de estudiantes de una universidad particular.

#### **1.4.4. Hipótesis**

##### **Hipótesis general.**

Existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad particular.

##### **Hipótesis específicos.**

Existe relación entre ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de estrategias de afrontamiento de estudiantes de una universidad particular.

## **II. METODO**

### **2.1. Diseño Metodológico**

La presente investigación es de diseño empírico y con estrategia asociativa correlacional. (Ato y Vallejo, 2018).

### **2.2. Diseño Muestral**

El muestreo es de tipo no probabilístico por conveniencia debido a que serán escogidos en relación a la disponibilidad que tengan los participantes para la presente investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). La muestra está conformada por 212 estudiantes de una universidad particular. De ese total, 68 fueron varones (32.1%), mientras que 144 fueron mujeres (67.9%). Las edades oscilan entre un mínimo de 18 años y 25 años, siendo la edad promedio de 21 años ( $SD=1.897$ ).

Los criterios de inclusión que se consideran en este trabajo son los siguientes:

- alumnos universitarios activos en el presente semestre
- Alumnos universitarios que hayan pasado por un proceso de evaluación escrita
- Alumnos con asistencia regular a la institución.

Por otro lado, los criterios de exclusión son los siguientes:

- Alumnos universitarios inscritos en la modalidad no presencial o a distancia.

- Alumnos universitarios que no hayan pasado un proceso de evaluación escrita
- Alumnos con poca asistencia a la institución, personas egresadas.

## **2.3. Medición**

### **2.3.1 Ficha Sociodemográfica**

En la presente investigación se han recolectado datos de los participantes tales como: edad, sexo, con quienes vive, si tiene horarios de estudio establecidos y el tiempo de preparación para rendir un examen.

### **2.3.2. Inventario de Ansiedad ante Exámenes (TAI-E; Bauermeister, Collazos & Spielberger, 1983).**

Se utilizó la versión adaptada a estudiantes universitarios de la ciudad de Lima (Villegas, Domínguez, Sotelo & Sotelo, 2015) la cual evalúa unidimensionalmente la AE. Su estructura es de 19 ítems con cuatro alternativas de respuesta (Casi nunca, Algunas veces, Frecuentemente y Casi siempre). Presenta una calificación directamente proporcional es decir, a mayor puntuación, mayor AE. Las puntuaciones mayores que 44 indican elevada AE, y menores de 27, baja AE.

### **Validez**

Con respecto a la validez se evidencia la validez factorial, en donde dos componentes explican el 65.032 de la varianza. Mientras más alto es el puntaje, mayor ansiedad ante los exámenes.

### **Confiabilidad**

El análisis de confiabilidad de nuestro estudio través del coeficiente alfa de Cronbach ( $\alpha$ ), en el cual obtuvimos un  $\alpha$  cronbach global ,816. Lo cual es aceptado por Hunsley y Marsh quienes denominan una buena confiabilidad cuando el  $\alpha > .80$ .

### **2.3.3 Cuestionario de estimación de afrontamiento (cope): (Carver, Scheier y Weintraub, 1989)**

Carver, Scheier y Weintraub (1989) desarrollaron el instrumento con la finalidad de estimar los estilos de afrontamiento de las personas frente a situaciones concretamente estresantes. De tal forma que, los creadores se fundamentan en los modelos teóricos del estrés de Lazarus y la autorregulación conductual, el cual tiene como fin de identificar las áreas de afrontamiento, que no tomaron en cuenta en el Inventario de Tipos de Afrontamiento, desarrollado por Lazarus y Folkman en 1980.

#### **Validez**

Con respecto a la validez se realizó a través de un juicio de expertos. No fue anulado ningún ítem, hubo observaciones mínimas sobre la redacción.

En cuanto a la validez del contenido, los valores de P de la prueba binomial son  $p < 0.05$ , lo cual nos indica que el nivel conforme entre los jueces es estadísticamente significativo.

#### **Confiabilidad**

Con respecto a la confiabilidad, el alfa de Cronbach total del instrumento es ,906 el resultado revela excelencia por Hunsley y Marsh, quienes indican que es excelente cuando el  $\alpha > .90$ . Se modificó la redacción de cinco ítems con el fin de tener más

compresión al leerlo, empleando expresiones del día a día. Igualmente, en la escala Likert se modificaron los adverbios de tiempo por términos habituales: casi nunca por a veces, casi siempre por usualmente.

#### **2.4. Procedimiento**

Se procedió a dar la información necesaria a las autoridades además de gestionar los permisos respectivos para iniciar el proceso de toma de protocolos.

Posteriormente se les comunico a los alumnos la finalidad y el objetivo de la investigación y resolviendo las previas consultas se pidió firmar el consentimiento informado para proceder con la toma de los cuestionarios.

A su vez, se procedió a diseñar los protocolos dentro de la plataforma de Google Formularios, donde además de diseñar los protocolos también se diseñó la ficha sociodemográfica.

La aplicación fue realizada desde el 20 de abril a través de cuestionarios escritos y el 04 de mayo se facilitó el enlace del formulario via online.

#### **2.5. Análisis de datos**

Una vez obtenida toda la información y respuesta de los participantes se procedió a vaciar los datos creando la base de datos con el programa SPSS versión 25. En primer lugar se analizó la confidencialidad de los instrumentos, En segundo lugar, se aplicó la prueba de bondad y ajuste de Kolmogorov-Smirnov para determinar los estadísticos a utilizar según la normalidad de datos y Finalmente, se procedió a analizar la correlación entre las variables ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad particular.

## **2.6. Aspectos éticos**

Para el trabajo de investigación se ha respetado el código de ética de la Universidad de San Martín de Porres (2015). Teniendo en cuenta principios generales como el proteger a la persona y respetar su diversidad cultural, mantener el cuidado del medio ambiente, el informar a los participantes sobre los objetivos de la investigación y cuál sería su papel en éste, así mismo una contribución al desarrollo socioeconómico, científico y tecnológico, el interés por el bienestar de la población, cumplir las normas tanto éticas y legales, institucionales, nacionales e internacionales y finalmente el poder brindar toda la información o datos recogidos de la investigación de manera abierta a la comunidad científica para futuras investigaciones.

## **III. RESULTADOS**

### **3.1. Análisis Descriptivo de las Variables Sociodemográficas**

El número total de la muestra es de 212 estudiantes de una universidad particular. De ese total, 68 fueron varones (32.1%), mientras que 144 fueron mujeres (67.9%). Las edades oscilan entre un mínimo de 18 años y 25 años, siendo la edad promedio de 21 años (SD=1.897).

Asimismo, con respecto a la estructura familiar 136 viven con sus padres (64.2%) mientras 76 viven sin sus padres (35.8%). Por otro lado, con respecto al tiempo de estudio 139 estudian una semana antes de la prueba (65.6%) y 73 estudian un día antes (34.4%). Finalmente, con respecto al horario de estudio 111 sí tienen horarios de estudio (52.4%) y 101 no tienen horarios de estudio (47,5%).

### 3.2. Distribución de Normalidad

El Inventario de Ansiedad ante Exámenes (TAI.-E) en su única dimensión obtuvo un  $p < .05$  lo cual indica que no reúnen los requisitos de normalidad por lo que se procederá a la utilización de pruebas no paramétricas, en este caso el Coeficiente de correlación de Spearman. (Ver Tabla 1)

**Tabla 1**

		<i>Inventario de Ansiedad</i>
		<i>ante Exámenes (TAI.-E)</i>
DIMENSIONES	$p$	
Ansiedad	.000c	

Por otro lado el cuestionario de estimación de afrontamiento (cope) en sus tres dimensiones obtuvo un  $p < .05$  lo cual indica que no reúnen los requisitos de normalidad por lo que se procederá a la utilización de pruebas no paramétricas, en este caso el Coeficiente de correlación de Spearman. (Ver Tabla 2)

**Tabla 2**

*Cuestionario de estimación de afrontamiento (cope)*

DIMENSIONES	$p$
Centrado en el problema	.000 <sup>c</sup>
Centrado en la emoción	.000 <sup>c</sup>
Centrado en la evitación	.000 <sup>c</sup>

### Contrastación de hipótesis

#### Hipótesis General

En referencia a la relación que existe entre ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento se halló un coeficiente de correlación de ,750. Siendo a su

vez altamente significativa (.000). Por lo tanto, se acepta la hipótesis del investigador (ver tabla 3)

### Tabla 3

*Análisis de correlación de Ansiedad ante los exámenes y Estrategias de afrontamiento.*

		Estrategias de afrontamiento
Ansiedad ante los exámenes	coeficiente de correlación	,750**
	Sig. (bilateral)	0.00

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

### Hipótesis Específica

En referencia a la ansiedad con la primera dimensión la cual es afrontamiento centrado en el problema existe una relación positiva (.703) y altamente significativa (.000). Del mismo modo, la tercera dimensión la cual es centrada en la evitación presenta una relación positiva (.732) y altamente significativa (.000); Por lo tanto, se aprueba la hipótesis específica del investigador. (Ver tabla 4).

### Tabla 4

*Análisis de correlación de Ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de Estrategias de afrontamiento.*

	Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento centrada en la emoción	Afrontamiento centrado en la evitación
Ansiedad	,703**		,732**
sig.	,000 <sup>c</sup>		,000 <sup>c</sup>

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

## **CONCLUSIONES**

Nuestros instrumentos han tenido suficientes capacidades psicométricas para realizar el estudio.

Existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad particular.

Así mismo en la primera dimensión la cual es afrontamiento centrado en el problema existe una relación positiva y altamente significativa. Del mismo modo, la tercera dimensión la cual presenta una relación positiva y altamente significativa.

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda a las instituciones educativas poner en marcha programas enfocados en atender las necesidades de estudiantes en temporada de exámenes, con apoyo de un psicólogo especialista dirigido a manejar la ansiedad e incrementar las estrategias de afrontamiento y por ende tener como resultado que el estudiante pueda tener un mejor manejo de estas situaciones estresantes y pueda identificar el estilo de afrontamiento que más se adecue a él.

## REFERENCIAS

- Ato y Vallejo (2018). Diseños de Investigación en Psicología. España, Madrid: Pirámide.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267 - 283.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). *Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología* – *Revistas de Psicología de la PUCP*, 21(2), 365-392. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>
- Castellano, M. T., Guarnizo, C. A. y Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 50 – 57.
- 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 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).
- Dominguez-Lara, Sergio. (2016). Inventario de la ansiedad ante exámenes-estado: Análisis preliminar de validez y confiabilidad en estudiantes de psicología. *Liberabit*, 22(2), 219-228. Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272016000200009&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272016000200009&lng=es&tlng=es).

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez

Roca S.A.

Papalia, D. (1994). *Psicología*. Madrid: Editorial MC Graw- Hill.

Spielberg, CH (1980). *Tensión y ansiedad*. México: Editorial Harla.

Medina, B. y Gil, R. (2017). Estrés y estrategias de afrontamiento en personas con discapacidad intelectual: revisión sistemática – *Ansiedad y estrés*, 23(2), 38-44.

Recuperado de

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134793716300501>

Medina, M. (2017). *Afrontamiento y optimismo disposiciones en pacientes mujeres con cáncer de mama* (Tesis de pregrado). PUCP, Lima.

Montaña, L. A. (2011). *Ansiedad en situación de examen y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de 1º y 5º año*. Tesis de Licenciatura para optar el título de Licenciado en Psicología, Facultad de Psicología y Relaciones Humanas, Universidad Abierta Interamericana., Buenos Aires, Argentina.

USMP (2015). *Código de ética la la investigacion en la USMP*. Lima, Perú. Recuperado de <https://www.usmp.edu.pe/odonto/instInvestigacion/pdf/CODIGO%20DE%20ETICA%20PARA%20LA%20INVESTIGACION%202016.pdf>

0%

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción del problema.

Los países líderes en calidad educativa en el nivel secundaria son los que se encuentran en el continente de Oceanía tales como Australia y Nueva Zelanda, estos se posicionan en los puestos más altos del ranking mundial.

Con respecto a nuestro país, nos encontramos en la posición número 62. Por lo que nos parece difícil concebir que en nuestro país se estén tomando las medidas necesarias y la importancia debida a la calidad académica que les dan a los más jóvenes. Por lo tanto podemos inferir que variables netamente psicológicas ni siquiera son tomadas en cuenta y/o evaluadas a lo largo de la educación regular de un alumno.

Diversos autores analizan la importancia de la relación entre dos variables importantes, las

There are no matching sources for this report.