



Programa “Dominando la ansiedad” para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios, Lima 2017

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTOR:

Br. Joanna Paola Herrera Zavaleta

ASESOR:

Mg. Nolberto Leyva Aguilar

SECCIÓN

Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Innovaciones pedagógicas

PERÚ-2017

Página del Jurado

Dr. Cesar Del Castillo Talledo
Presidente

Dr. Antonio Lip Licham
Secretario

Mg. Nolberto Leyva Aguilar
Vocal

Dedicatoria

A Dios por haberme permitido continuar con firmeza y sin desmayo la presente tesis. A mi esposo por el aliento a seguir con el desarrollo de este trabajo. A mi hijo Mijael: gran bendición para mi vida. A mis padres y maestros que me apoyaron durante mi trayectoria como estudiante.

Agradecimiento:

En primer lugar quiero agradecer a Dios por permitirme tener la fuerza de voluntad para seguir adelante.

A la Universidad César Vallejo por albergarme durante estos dos años de estudio.

A los maestros de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo por haberme brindado los lineamientos de un trabajo de investigación científico desde el inicio hasta su culminación.

Al Mg. Nolberto Leyva por su apoyo en el asesoramiento de mi trabajo de investigación.

Declaración de Autoría

Yo, Br. **Joanna Paola Herrera Zavaleta**, estudiante de la Escuela de Postgrado, Maestría en Psicología educativa, de la Universidad César Vallejo, Sede Lima; declaro que el trabajo académico titulado Programa “Dominando la ansiedad” para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios, Lima 2017, presentada, en 243 folios para la obtención del grado académico de Maestra en Psicología educativa, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, 09 de julio de 2017

Br. Joanna Paola Herrera Zavaleta
DNI: 40692979

Presentación

Señores miembros de jurado:

En cumplimiento a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos para optar el grado de Maestra en Psicología Educativa, en la Universidad Privada “César Vallejo”, pongo a disposición de los miembros del jurado la tesis titulada, “Programa “Dominando la ansiedad” para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios, Lima 2017”. Los capítulos y contenidos que se desarrollan son:

- I. Introducción.
- II. Marco metodológico.
- III. Resultados.
- IV. Discusión
- V. Conclusiones
- VI. Recomendaciones
- VII. Referencias bibliográficas
- VIII. Anexos

Señores miembros del jurado que esta investigación se ajuste a las exigencias establecidas por la Universidad y merezca su aprobación.

La autora.

Índice

Caratula	i
Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autoría	v
Presentación	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
I. Introducción	13
1.1. Antecedentes	14
1.2. Fundamentación científica, técnica o humanística	16
1.3. Justificación	69
1.4. Problema	71
1.5. Hipótesis	75
1.6. Objetivos	76
II. Marco metodológico	78
2.1 Variables. Definición conceptual	79
2.2 Operacionalización de variable dependiente	80
2.3 Metodología	82
2.4 Tipos de estudio	82
2.5 Diseño	82
2.6 Población, muestra y muestreo	84
2.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	86
2.8 Métodos de análisis de datos	91
2.9 Aspectos éticos	92
III. Resultados	95
IV. Discusión	114
V. Conclusiones	118

VI. Recomendaciones	121
VII. Referencias Bibliográficas	123
VIII. Anexos:	130
Anexo 1. Matriz de consistencia	131
Anexo 2. Constancia de aplicación de la tesis de la institución educativa	134
Anexo 3. Matriz de datos	135
- Anexo 3.1: Grupo experimental	135
- Anexo 3.2: Grupo control	136
Anexo 4. Instrumento INANSE	137
- Anexo 4.1: Ficha técnica del Instrumento INANSE	137
- Anexo 4.2: Inventario de autoevaluación de la ansiedad INANSE	141
- Anexo 4.3: Validación del instrumento a juicio de expertos	145
Anexo 5. Instrumentos	149
- Anexo 5.1: Variable dependiente	149
Anexo 6. Programa.	156
- Anexo 6.1: Propuesta del programa.	156
- Anexo 6.2: Sesiones del programa.	188
Anexo 7. Otras evidencias.	237
- Anexo 7.1: Autorización.	237
- Anexo 7.2: Fotografías.	238
- Anexo 7.3: Resultados de evaluación parcial.	243

Índice de tablas

		Pg.
Tabla 1.	Difusión y etimología	39
Tabla 2.	Operacionalización variable dependiente	81
Tabla 3.	Baremos por dimensiones	81
Tabla 4.	Distribución de estudiantes universitarios	84
Tabla 5.	Distribución de estudiantes segun carrera profesional	85
Tabla 6.	Datos de validadores del Inventario INANSE	88
Tabla 7.	Rango de confiabilidad	90
Tabla 8.	Confiabilidad de instrumento	91
Tabla 9.	Nivel de ansiedad ante exámenes	95
Tabla 10.	Nivel de reacciones fisiológicas	96
Tabla 11.	Nivel de preocupación	97
Tabla 12.	Nivel de falta de confianza	99
Tabla 13.	Nivel de interferencia	100
Tabla 14.	Nivel de ansiedad en el grupo control y experimental	102
Tabla 15.	Nivel de reacciones fisiológicas en el grupo control y experimental	104
Tabla 16.	Nivel de preocupación en el grupo control y experimental	106
Tabla 17.	Nivel de falta de confianza en el grupo control y experimental	108
Tabla 18.	Nivel de interferencia en el grupo control y experimental	110

Índice de figuras

	Pg.
Figura 1. Frecuencia de niveles de ansiedad en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú ante los exámenes.	96
Figura 2 Frecuencia del nivel de reacciones fisiológicas en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú ante los exámenes.	97
Figura 3. Frecuencia del nivel de preocupación en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú ante los exámenes.	98
Figura 4. Frecuencia del nivel de falta de confianza en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú ante los exámenes.	100
Figura 5. Frecuencia de nivel de interferencia en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú ante los exámenes.	101
Figura 6. Gráfica de distribución del nivel de ansiedad ante los exámenes.	103
Figura 7. Gráfica de distribución del nivel de reacciones fisiológicas.	105
Figura 8. Gráfica de distribución del nivel de preocupación.	107
Figura 9. Gráfica de distribución del nivel de falta de confianza.	109
Figura 10 Gráfica de distribución del nivel de interferencia.	111

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la influencia del programa “Dominando la ansiedad” en los niveles de ansiedad de los estudiantes universitarios, ante los exámenes.

La investigación aplicada fue de enfoque cuantitativo, desarrollada con un diseño cuasi experimental, en una muestra conformada por 22 estudiantes como grupo experimental y 20 estudiantes para el grupo control; ambos grupos pertenecientes al IV ciclo de la Escuela Profesional de Administración. Luego de aplicar el pretest al grupo experimental y grupo control, se realizaron 20 sesiones del programa, en el grupo experimental. Después de las 20 sesiones se aplicó el pos-test del Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes (INANSE), que fue diseñado en base teorías e instrumento desarrollado por C.D. Spielberger y R. Díaz-Guerrero (1975). El instrumento INANSE evalúa los niveles de ansiedad en cuatro dimensiones distintas: reacciones fisiológicas, preocupación, falta de confianza y nivel de interferencia. Antes y después de las sesiones, el instrumento cumplió con la validez y la confiabilidad con un Alfa de Combrach igual a 0,871 que indica una confiabilidad.

Para la contrastación de hipótesis por ser un estudio de diseño cuasi-experimental y por tratarse de dos grupos independientes, se utilizó la prueba no paramétrica U-Mann Whitney, dando un valor de significancia < 0.05 , que permite aceptar la hipótesis de investigación: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye significativamente en la disminución de los niveles de ansiedad en los estudiantes del IV de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Palabras claves: Estudiantes. Exámenes. Ansiedad. Preocupación. Confianza. Interferencia.

Abstract

The objective of the present investigation was to determine the influence of the "Dominating Anxiety" program on the anxiety levels of university students before the exams.

The applied research was a quantitative approach, developed with a quasi-experimental design, in a sample consisting of 22 students as an experimental group and 20 students for the control group; both groups belonging to the IV cycle of the Professional School of Administration. After applying the pretest to the experimental group and control group, 20 sessions of the program were performed in the experimental group. After the 20 sessions, the post-test of the Inventory of Self-Assessment of Test Anxiety (INANSE) was applied, which was designed based on theories and an instrument developed by C.D. Spielberger and R. Díaz-Guerrero (1975). The INANSE instrument evaluates anxiety levels in four different dimensions: physiological reactions, worry, lack of confidence and level of interference. Before and after the sessions, the instrument met the validity and reliability with a Combrach Alpha equal to 0.871 indicating reliability.

For the testing of hypotheses for being a quasi-experimental design study and for being two independent groups, the U-Mann Whitney nonparametric test was used, giving a value of significance <0.05 , which allows accepting the research hypothesis: The application of the "Dominating Anxiety" Program significantly influences the reduction of anxiety levels in the students of the administration IV of the Autonomous University of Peru, before the exa

.

Keywords: Students. Exams. Anxiety. Concern. Confidence. Interference.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Antecedentes

Para la presente investigación se han revisado estudios nacionales e internacionales relacionados con la disminución de la ansiedad ante los exámenes. Asimismo, se han consultado programas que aportan significativamente con el presente trabajo.

1.1.1 Internacionales

Rodríguez (2010) realizó una tesis de investigación titulada *Ansiedad en adolescentes*, la cual fue realizada en los centros educativos privados de la zona 1 de la ciudad de Quetzaltenango en Guatemala, con el objetivo de determinar el nivel de Ansiedad en los Adolescentes, utilizando una muestra de 264 adolescentes entre las edades de 14 a 18 años, a quienes se aplicó la prueba STAI-82 (cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo). Con esta prueba evaluó la Ansiedad de Rasgo y la Ansiedad de Estado. La ansiedad Estado (A/E) se la define como un estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y aprensión, así como por una hiperactividad del sistema nervioso autonómico. La Ansiedad de Rasgo (A/R) señala una relativamente estable propensión ansiosa por la que difieren los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad Estado (A/E). La investigación teórica y los resultados de dicho estudio demostraron que la ansiedad es un factor que ha tomado más importancia en la etapa de la adolescencia en la época actual.

Por otra parte, Torres (2010) realizó un programa de intervención dirigido a una muestra de estudiantes que presentaron ansiedad ante los exámenes; el objetivo principal de este trabajo fue reducir los síntomas de ansiedad ante los exámenes en una muestra de ocho estudiantes adolescentes. Los resultados que se obtuvieron en dicho estudio fueron dados por la aplicación de pre-test del cuestionario de Ansiedad ante los exámenes (CAEX); así mismo, realizó una aplicación post-test en la que se evidenció una significativa disminución de los niveles de ansiedad.

Montaña (2011) en su investigación sobre *La ansiedad en situación de examen y las estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de primer y quinto año*, presentó información sobre los niveles de ansiedad ante la situación de examen y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, con una población de 40 participantes, indicando que a mayor falta de confianza que presentaban los estudiantes, más utilizaban la estrategia de distanciamiento y evitación. Así mismo, que cuanto a mayor preocupación presentaban los estudiantes, utilizaban más la estrategia de escape-evitación y menos la de resolución de problemas. Por lo tanto, concluye que mientras más elevado se encuentre el nivel de ansiedad en los estudiantes frente a una evaluación, menos satisfactorios serán los resultados obtenidos.

1.1.2 Nacionales

Chávez H., et al. (2014) realizaron una tesis titulada *Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro preuniversitario-UNMSM*. Este estudio descriptivo tuvo por objeto abordar las reacciones de ansiedad ante los exámenes de los estudiantes del CEPRE-UNMSM del ciclo ordinario 2012-II, utilizaron la escala de ansiedad ante los exámenes IDASE (Bauermeister, Collazo & Spielberger, 1982) que evaluó los factores de emocionalidad y preocupación. Se aplicó a 800 estudiantes haciendo uso de un muestreo no probabilístico intencional. En los resultados obtenidos los estudiantes presentaron un nivel alto de ansiedad ante los exámenes con el 27%. Mientras que el 33.38% y 39.63% indicaron un nivel bajo y moderado, respectivamente.

Días M. (2014) realizó una investigación titulada *Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de medicina de una universidad particular, Chiclayo 2012*, con el objetivo de determinar si existe asociación entre el nivel de ansiedad ante los exámenes y los estilos de aprendizaje; y se ejecutó en una muestra de 122 estudiantes de Medicina de una universidad particular de Chiclayo inscritos en el semestre académico 2012 II. Para la recolección de

datos, se emplearon el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX) y el Cuestionario de Honey y Alonso de Estilos de Aprendizaje (CHAEA). Los resultados evidenciaron que no existe asociación entre las variables estudiadas, que el estilo teórico es el más usado y que la mayoría de los estudiantes evaluados tiene bajos niveles de ansiedad ante los exámenes.

1.2 Fundamentación.

1.2.1 Fundamentación científica:

Programa “Dominando la ansiedad”

La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” disminuye el nivel de ansiedad en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes, Lima 2017.

Marco Sustantivo

El dominio propio influye positivamente sobre la ansiedad en los estudiantes ante los exámenes, y que éste a su vez, mejora su desarrollo cognitivo, manifestaciones emocionales y físicas. Debido a ello el Programa “Dominando la ansiedad” se fundamenta en las siguientes bases teóricas:

I. Bases teóricas:

1. Dominio propio.

Concepto etimológico del dominio propio:

- Auto en castellano proviene de adjetivo griego autos (αὐτός) que significa 'sí mismo'.
- Control en castellano proviene del francés contrôlé que significa 'dominio', 'control' y 'obediencia'.

El autocontrol emocional o dominio propio:

El autocontrol o dominio propio, es la habilidad de dominar las propias emociones, comportamientos y deseos.

Para Goleman (1995) el autocontrol o dominio propio consiste en: (p. 43-44)

(1) Conocer las propias emociones: El principio de Sócrates "conócete a ti mismo" se refiere a esta pieza clave tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.

(2) Manejar las emociones: La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada y se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar y dominar expresiones de ira, furia, tristeza, ansiedad e irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales y en el desarrollo de las actividades desarrolladas en distintos ámbitos de la vida diaria.

Por otro lado, Sócrates afirmó que la sabiduría es un principio básico para quien sabe controlarse, conociendo sus debilidades para aprender a dominarlas.

El control de las emociones es algo muy distinto de la supresión. Significa comprenderlas y, luego, utilizar esta comprensión para transformar las situaciones en nuestro beneficio. Para Goleman, las dos habilidades primarias de la autorregulación (manejar impulsos y vérselas con las inquietudes) están en el corazón de cinco aptitudes emocionales que son:

- (a) Autodominio o dominio propio. Manejar efectivamente las emociones y los impulsos perjudiciales.
- (b) Confiabilidad. Exhibir honradez e integridad.
- (c) Escrupulosidad. Responsabilidad en el cumplimiento de las obligaciones.
- (d) Adaptabilidad. Flexibilidad para manejar cambios y desafíos.
- (e) Innovación. Estar abierto a ideas y enfoques novedosos y a nueva información.

Así mismo, plantea que las personas que demuestran autodominio o dominio propio:

- Manejan bien los sentimientos impulsivos y las emociones perturbadoras.
- Se mantienen compuestas, positivas e imperturbables, aún en momentos difíciles.
- Piensan con claridad y no pierden la concentración cuando son sometidas a presión.

La práctica del dominio propio también induce a perfeccionar los hábitos de labores académicas y diarias, contribuye en aprovechar más el tiempo, tener más cuidado en lo que hacemos, dar el extra cuando se necesite. En el campo académico y profesional siempre es necesario el perfeccionamiento, que sólo se alcanza con esfuerzo, alejando la pereza y la mentalidad conformista.

Dimensiones del dominio propio.

Tolerancia al cambio o amenaza:

Según Díaz O. (2006), se reconoce la palabra tolerancia del verbo “tollerare” del latín, que significa soportar o aguantar, que hoy en día se considera como un valor o incluso una virtud del ser humano. Se intenta cambiar un acontecimiento o aceptar la realidad, y si no se logra, se puede empezar a perseguir activamente otras metas.

Pensar antes de actuar:

La persona que aprende a controlarse interiormente tiene la capacidad de dominar sus pensamientos ante situaciones que originan presión sobre ellas mismas; además, tienen el privilegio de vivir una alegría auténtica, pues jamás se deja llevar por los pensamientos, disgustos y contratiempos; y tiene la tranquilidad del deber cumplido, pues por el control sobre la comodidad es capaz de cumplir con sus deberes oportunamente. Consecuentemente, todo esto le ayudará a tener éxito en su vida académica, profesional, personal y familiar.

La autorregulación emocional o dominio propio se englobaría dentro de lo que sería el proceso general de autorregulación psicológica, el cual es un mecanismo del ser humano que le permite mantener constante el balance psicológico. Para ello necesita de un sistema de feedback de control que le permita mantener el estatus en relación a una señal de control.

Bonano (2001), propuso un modelo de autorregulación emocional o dominio propio, que se centra en el control, anticipación y exploración del homeostasis emocional. La homeostasis emocional se conceptualizaría en términos de metas de referencia pertenecientes a frecuencias, intensidades o duraciones ideales de canales experienciales, expresivos o fisiológicos de respuestas emocionales.

En este sentido, Vallés y Vallés (2003) indicaron que, puesto que las emociones tienen tres niveles de expresión (conductual, cognitivo y psicofisiológico) la regulación del comportamiento emocional afectará a estos tres sistemas de respuesta.

Por tanto, la autorregulación emocional o dominio propio no sería sino un sistema de control que supervisara que la experiencia emocional se ajustase a las metas de referencia.

Modelo secuencial de autorregulación emocional o de dominio propio.

Este modelo propuesto por Bonano (2001), señala tres categorías generales de actividad autorregulatoria:

- Regulación de control: Se refiere a comportamientos automáticos e instrumentales dirigidos a la inmediata regulación de respuestas emocionales que ya habían sido instigadas. Dentro de esta categoría se incluyen los siguientes mecanismos: disociación emocional, supresión emocional, expresión emocional y la risa.

- Regulación anticipatoria: Si la homeostasis está satisfecha en el momento, el siguiente paso es anticipar los futuros desafíos, las necesidades de control que se puedan presentar. Dentro de esta categoría se utilizarían los siguientes mecanismos: expresión emocional, la risa, evitar o buscar personas, sitios o situaciones, adquirir nuevas habilidades, revaloración, escribir o hablar acerca de sucesos angustiosos.
- Regulación exploratoria: En el caso de no tener necesidades inmediatas o pendientes los estudiantes se pueden involucrar en actividades exploratorias que nos permitan adquirir nuevas habilidades o recursos para mantener la homeostasis emocional. Algunas de estas actividades pueden ser: entretenimiento, actividades, escribir sobre emociones.

Modelo autorregulatorio de las experiencias emocionales.

La idea principal de la que parten Higgins et al. (1999) fue que las personas prefieren algunos estados más que otros y que la autorregulación o dominio propio permite la ocurrencia de los estados preferidos más que de los no preferidos. Igualmente señalan que el tipo de placer y el tipo de malestar que la gente experimenta depende de qué tipo de autorregulación está funcionando.

Estos autores señalan tres principios fundamentales implicados en la autorregulación emocional o dominio propio:

- Anticipación regulatoria: Basándose en la experiencia previa, las personas pueden anticipar el placer o malestar futuro. De esta forma, imaginar un suceso placentero futuro producirá una motivación de acercamiento, mientras que imaginar un malestar futuro producirá una motivación de evitación.
- Referencia regulatoria: Ante una misma situación, se puede adoptar un punto de referencia positivo o negativo. Por ejemplo, si dos personas desean casarse, una de ella puede anticipar el placer que significaría

estar casados, mientras que la otra persona podría imaginar el malestar que les produciría no casarse. Por tanto, la motivación sería la misma, pero una de ellas estaría movida por un punto de referencia positivo y la otra por un punto de vista negativo.

- Enfoque regulatorio: Los autores hacen una distinción entre un enfoque de promoción y un enfoque de prevención. Por tanto, se distingue entre dos diferentes tipos de estados finales deseados: aspiraciones y autorrealizaciones (promoción) vs. responsabilidades y seguridades (prevención).

2. Cambio de conducta:

Hábitos de vida saludable.

El término hábitos o estilo de vida saludable tiene en cuenta tanto aquellos comportamientos que implican un riesgo para la salud como aquellos otros que la protegen, tal y como lo afirmó Dellert S. Elliot (1993), uno de los estudiosos en la materia con más relevancia internacional. Según este autor, el estilo de vida saludable o hábitos de vida saludable se entiende cada vez más como un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable. Una de las aportaciones más importantes de Elliot ha sido su planteamiento sobre las características fundamentales del estilo de vida saludable, resumidas en los siguientes cuatro apartados: 4 Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico:

- a. Posee una naturaleza conductual y observable. En este sentido, las actitudes, los valores y las motivaciones no forman parte del mismo, aunque sí pueden ser sus determinantes.
- b. Las conductas que lo conforman deben mantenerse durante un tiempo. Conceptualmente, el estilo de vida denota hábitos que poseen alguna continuidad temporal, dado que supone un modo de vida habitual. Por la misma regla, si un comportamiento se ha abandonado ya no forma parte del estilo de vida.
- c. El estilo de vida denota combinaciones de conductas que ocurren consistentemente. De hecho, se considera al estilo de vida como un modo de vida que abarca un amplio rango de conductas organizadas de una forma

coherente en respuesta a las diferentes situaciones vitales de cada persona o grupo.

d. El concepto de estilo de vida no implica una etiología común para todas las conductas que forman parte del mismo, pero sí se espera que las distintas conductas tengan algunas causas en común.

Para Perrenoud (1996), los hábitos son conductas que las personas aprenden por repetición. Se tienen hábitos buenos y malos en relación con la salud, la alimentación y el estudio, entre otros. Los buenos hábitos, sin duda, ayudan a los individuos a conseguir sus metas siempre y cuando estos sean trabajados en forma adecuada durante las diferentes etapas de la vida.

El hábito, en sentido etimológico, es la manera usual de ser y, por extensión, el conjunto de disposiciones estables que, al confluir la naturaleza y la cultura, garantizan una cierta constancia de nuestras reacciones y conductas. El hábito, es el conjunto de las costumbres y las maneras de percibir, sentir, juzgar, decidir y pensar.

El hábito es un tipo de conducta adquirido por repetición o aprendizaje y convertido en un automatismo.

Para Velázquez (1961), el hábito, como la memoria y los instintos, es una forma de conservación del pasado. Las dos fases del hábito son: 1) de formación y 2) de estabilidad. La primera corresponde al periodo en que se está adquiriendo el hábito y la segunda cuando ya se ha conseguido y se realizan los actos de forma habitual con la máxima facilidad y de manera automática.

Los hábitos son factores poderosos en la vida de las personas. Dado que se trata de pautas consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano expresan el carácter y generan nuestra efectividad o ineffectividad.

Según Covey (2009) afirmó que el hábito requiere de tres elementos para

ponerlo en acción: a) el conocimiento, b) las capacidades y c) el deseo. Autores como Bajwa, et al. (2011) mencionaron que un estudiante no puede usar habilidades de estudio eficaces, hasta que no está teniendo buenos hábitos y argumentan que un individuo aprende con mayor rapidez y profundidad que otras personas debido a sus acertados hábitos de estudio. Además, reiteran que el estudiar de forma eficaz y eficiente consiste más que en la memorización de hechos, en saber dónde y cómo obtener la información importante y la capacidad de hacer uso inteligente de la misma. Al igual que cualquier otra actividad la habilidad y la dedicación son los puntos claves para el aprendizaje.

Los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso (Cartagena, 2008).

Un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos se organizan en forma de jerarquías de familia, en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido. Los hábitos de estudio son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que capacitan al sujeto para una más fácil y profunda asimilación, transformación y creación de valores culturales (Fernández, 1988). A través del proceso de aprendizaje, el sujeto deberá adquirir una serie de habilidades y contenidos que, internalizados en sus estructuras mentales, le permitirá aplicarlos en distintas situaciones y/o utilizarlos como recursos para adquirir nuevos conocimientos.

García- Huidobro E. (2000) desarrolló la definición de hábito de estudio como la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales. El hábito de estudio es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender en los estudiantes.

Según Kancepolski y Ferrante (2006) los hábitos de estudio tienen por

objetivo lograr el aprendizaje, entendido este desde una postura cognitivista como un proceso de comprensión, de integración, de interacción entre el sujeto y el medio, de asimilación y acomodación. En este sentido, la capacidad que tiene el sujeto de pensar, percibir y relacionar hechos o ideas es determinante para lograr el aprendizaje.

Técnica eficaz en el estudio:

Las técnicas de estudio son estrategias, procedimientos o métodos, que se ponen en práctica para adquirir aprendizajes, ayudando a facilitar el proceso de memorización y estudio, para mejorar el rendimiento académico. El aprendizaje puede relacionarse con el manejo de un contenido teórico o el desarrollo de habilidades para dominar una actividad práctica. Es imprescindible conocer que no existe una estrategia de estudio única. Cada persona tiene que aprender a aprender con su propio ritmo y método. Sin embargo, los estudios realizados en esta área han permitido conocer diferentes técnicas, que, al ponerse en práctica, facilitan considerablemente la aprehensión de conocimientos.

(a) Gerenciar el tiempo: Gestionar el tiempo es clave para aprender algo sistemáticamente. El tiempo es un bien escaso; más aún que el dinero. El dinero va y viene, el tiempo sólo se va. Los hábitos solo se los puede cambiar construyendo nuevos hábitos. Y para ello se necesita tiempo. J.L. Servan-Schreiber afirmó que se cree que la diversidad cambia a las personas, y es la monotonía la que los cambia.

Las técnicas de estudio.

Una técnica de elevado valor para ayudar a los estudiantes a respetar el horario de actividades que se establece, consiste en la aplicación de un reforzamiento positivo. El reforzamiento, es una herramienta válida para aumentar la probabilidad de ocurrencia de una conducta deseada. Si se utiliza para reforzar la implementación de un horario de estudio, puede llevarse a cabo de la siguiente forma:

1. Crear una lista de reforzadores, es decir, premios (objetos o situaciones)

que posean un elevado valor para el estudiante. Desde lo más sencillo hasta lo más elaborado.

2. Elegir un premio pequeño para utilizarlo de forma diaria, inmediatamente después de cada sesión de estudio. Los reforzadores, al igual que los castigos, son efectivos si son contingentes (utilizados inmediatamente después de ocurrida la conducta).

3. Escoger un premio moderado que el estudiante pueda ofrecerse si cumple con el horario que ha establecido para toda la semana.

4. Una semana antes de comenzar el proceso de auto-reforzamiento, se puede eliminar de la rutina aquellos objetos o situaciones que el estudiante seleccionó como premios, para aumentar su valor.

5. Realizar el auto-reforzamiento cuando el estudiante ha logrado su objetivo, tanto al finalizar cada sesión de estudio, como al final de la semana.

6. Luego de un tiempo de aplicación (uno o dos meses), una vez esté instaurada la conducta deseada (cumplido el horario de estudio), pasa a una modalidad intermitente de reforzamiento.

El estudio tiene repercusiones en diferentes ámbitos: mental, emocional, físico, social y espiritual.

Los principios para adoptar un buen estudio son:

- El estudio puede realizarse de tal forma que suponga una forma de satisfacción, una diversión, un reto y un desafío.
- Cada área, asignatura, cada nuevo aprendizaje, contribuye al desarrollo personal y ayuda también a configurar la personalidad.
- En la mayoría de los casos la clave no está en estudiar más tiempo, sino en estudiar mejor. Es preciso optimizar el rendimiento del tiempo de estudio.
- El estudio eficaz es un estudio activo, en el que el estudiante no es un mero receptor pasivo de contenidos, que se dedica a leer y memorizar. El estudiante debe ser un procesador de información, capaz de realizar actividades muy diversas.
- La actividad de estudio puede requerir menos esfuerzo y ser más eficaz, si se orienta a la solución de problemas reales, a la aplicación práctica y a la utilización posterior de los contenidos aprendidos.

Motivación:

Según Goleman (1995) una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional o dominio propio, conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

Preparación mental:

Crear en la imaginación:

La evidencia empírica mantiene que la influencia positiva de la imaginación sobre la ejecución de tareas o actividades. Estudios como el de Vealey R. (1991) y otros estudios científicamente controlados, como los informes experimentales del uso de la imaginación para mejorar la ejecución, han logrado aportar resultados positivos.

La imaginación es un proceso básico para la elaboración de información. Está directamente influenciada tanto por las sensaciones como por las emociones. Facilita, en la medida que se adapta a la realidad, una captación de las exigencias situacionales. La imaginación se utiliza para ordenar, explorar y examinar el pensamiento. Para reconocer una situación de forma veloz sin gran dificultad y sin gran despliegue de energía.

La regulación de la imaginación asume un significado profundo para el desarrollo de todos los procesos motrices. Se aprende, por medio de la imaginación: objetos, personas, condiciones ambientales y experiencias. Cada vivencia se compone de unas determinadas relaciones que modelan nuestro comportamiento frente a la existencia de los mismos. La imaginación influye, consciente o inconscientemente, en nuestra acción.

El entrenamiento mental es más que visual. Es también táctil, auditivo, kinestésico y muscular. Richard H. Cox (2011) en su libro *Sport Psychology: Concepts And Applications* afirmó que “el entrenamiento mental es más efectivo que no entrenar, y en ciertas circunstancias es tan efectivo como el propio entrenamiento”.

La imaginación puede presentarse de diferentes formas: verbal, acústica o cenestésica. Cada una de estas imágenes es percibida dentro de un contexto y dentro una experiencia previa que puede volver a revivirse en toda su magnitud. Estas imágenes como, fotos, sonidos e incluso olores y sabores rememorados están estrechamente ligadas a una situación real pero imaginada.

Este entrenamiento se realiza de dos maneras: Como protagonista, el individuo se siente implicado en la acción, la vive desde el interior, imagina su cuerpo, sus músculos en acción. Siente todas las sensaciones que esto les pueda reportar. Como espectador, desde una perspectiva externa. El individuo es ahora espectador de su acción. Vive mentalmente su actuación. Visualiza su acción.

Variantes del entrenamiento mental:

➤ Entrenamiento subvocal.

Consiste en repetirse mentalmente la secuencia práctica del movimiento o la acción, se verbaliza toda ella de forma consciente por medio de la autoconversación.

➤ Entrenamiento de la percepción.

En el entrenamiento de la percepción se debe observar por medio del recuerdo, de la evocación sistemática. Se adopta el papel de espectador, se observa desde una perspectiva externa.

➤ Entrenamiento ideomotor.

En contraposición al entrenamiento de la percepción, en el entrenamiento ideomotor se analiza de manera intensa y profunda la perspectiva interna de la actividad. Hay que autotrasladarse en el movimiento o actividad. Percibirlo,

vivenciarlo y codificar e interiorizar los procesos internos que ocurren durante su ejecución. Se trata de "sentir" el proceso.

El objetivo del entrenamiento mental consiste en trasladarse a un estado anímico que posibilite, sobre cualquier otro tipo de circunstancias externas, el desarrollo realista de las propias aptitudes para obtener un de rendimiento determinado.

Esta capacidad de rendimiento depende de condicionantes físico, social, material y psicológica.

Su aplicación contempla diversos campos, además del académico, entre ellos podemos hacer mencionar los siguientes:

- Acelerar y activar los procesos de aprendizaje motor, sobre todo las habilidades y destrezas en el desarrollo de ejercicios para reducir la ansiedad.
- Como técnica rehabilitadora en situaciones que reportan ansiedad.
- Como técnica reparadora complementaria en situaciones donde la carga física o psíquica es muy elevada, debido a situaciones de ansiedad.
- Como técnica que ayuda a disminuir la ansiedad y preocupación producidas por los eventos académicos como los exámenes.

Requisitos básicos para el entrenamiento mental:

- Sus inicios deben estar precedidos por un estado de relajación que no perturbe ni distraiga la concentración. Este estado de concentración ayuda a focalizar la concentración y mantenerla; desechando, eliminando y dominando todo aquel pensamiento negativo que no interesa.
- Es necesario tener una experiencia previa de la ejecución de la información que se desea imaginar, ya que no se puede sustituir una representación mental por otra.
- La información imaginada, que sirve de base para el entrenamiento mental, debe estar incluido en la actividad que pueda ser capaz de realizar con cierto éxito.

- La eficacia del entrenamiento mental radica en la capacidad de vivenciar y de actualizar la práctica de las estrategias que se desea adiestrar.
- Es necesario que cada acción transcurra en nuestro pensamiento de forma correcta. Para ello deben vivenciarse todas las sensaciones a través del mayor número de sentidos.
- De todas maneras, hay que hacer constar que, si la repetición mental aumenta la precisión de un gesto, o inserta en la memoria una habilidad gestual, resulta a veces peligrosa para los principiantes, que se arriesgan a aprender mal una técnica y a memorizarla. Necesita de la ayuda de una persona competente, docente o psicólogo, que corrija el gesto. No es fácil sustituir una representación mental por otra, pero tampoco imposible.
- Si se quiere ser eficaz en la aplicación de este método, es conveniente apoyarse sobre una buena base técnica y mantener la disciplina.

Administración del tiempo:

La administración del tiempo “es una habilidad en la que se combinan diferentes factores, y la ausencia de algunos de ellos la afecta”, según Morales (2006).

El conocimiento de estos factores, y la consideración de las sugerencias que se presentan, son adaptadas a las necesidades particulares que ayudan a desarrollar esta habilidad.

La práctica continua de las sugerencias, hace su aplicación cada vez más fácil. El presente tiene dos objetivos. Primero: que el estudiante reflexione acerca de cómo usar tu tiempo y Segundo, que el estudiante pueda organizar tus actividades a partir de sus propósitos personales.

Los propósitos, de acuerdo con el tiempo en que se pueden alcanzar, son a corto, mediano y largo plazo.

Propósito a corto plazo:

- Realizar la tarea de la próxima semana.

- Estudiar un tema de física.
- Aprobar los exámenes.

Propósito a mediano plazo:

- Concluir la preparatoria, secundaria o universidad.
- Terminar un ciclo de la enseñanza abierta.

Propósito a largo plazo:

- Ser un técnico o artesano autosuficiente.
- Concluir una carrera profesional.

Realizar los propósitos de los estudiantes representados en los exámenes, a corto plazo, puede sentar las bases para el alcance de las metas que se ha trazado a mediano plazo, y éstos, a su vez llevarán a conseguir los propósitos a largo plazo.

Aprender a administrar el tiempo, es indispensable para lograr las metas de los estudiantes.

¿Qué significa planear?

Significa definir las actividades que se deben realizar para lograr lo que se ha propuesto y prever o anticipar las consecuencias que ocasionaría el no llevar a cabo estas actividades.

¿Qué significa organizar?

Significa ordenar, establecer la secuencia y el tiempo en que deben realizarse las actividades de acuerdo con las posibilidades, circunstancias y experiencias.

En relación a las actividades de tiempo, es conveniente que, para definir el tiempo a dedicar, los estudiantes universitarios consideren:

a. Grado de dificultad de la actividad:

Las actividades más difíciles requieren más tiempo.

b. Habilidad personal:

Las actividades en las cuales el estudiante es hábil, le toman menos tiempo.

c. Interés o necesidad:

Hay actividades que parecen poco atractivas, pero se deben cumplir.

d. Aplicación de técnicas de estudio.

II. Bases filosóficas y teológicas.

Doctrinas filosóficas sobre el autodomínio o dominio propio.

Sócrates.

Conócete a ti mismo (en griego: "Gnothi seauton"; en latín: "Nosce te ipsum"), el lema que estaba inscrito en lugar destacado en el templo de Delfos, fue muy utilizado por Sócrates en las enseñanzas a sus discípulos, iniciando así una tradición filosófica milenaria que solamente fue seriamente contestada 2500 años más tarde por Friedrich Nietzsche, que trastocó la fórmula inicial, sobre cada cual es quien mejor puede conocerse a sí mismo, en lo que respecta a nosotros mismos somos desconocidos para nosotros mismos.

De una forma o de otra, casi todos los filósofos occidentales siguieron esta línea socrática de pensamiento.

Los filósofos socráticos fueron los primeros pensadores que rompieron con las formas míticas de pensamiento para empezar a edificar una reflexión racional. Es decir, fueron los primeros que iniciaron el llamado paso del mito al logos, proceso propiciado por las especiales características de espíritu crítico y condiciones sociales que permitieron una especulación libre de ataduras a dogmas y textos sagrados. En este sentido, estos filósofos fueron tanto pensadores como cosmólogos y físicos y, más en general, sabios.

En base al conocimiento de uno mismo, lo mejor es tener autodomínio; lo peor, carecer de él, porque indica la inferioridad de la persona en varios aspectos.

El que es esclavo de sí mismo se aleja de este objetivo de por sí lejano para todos. Es una esclavitud con la que renuncia de hecho al concepto de lo propio, necesario para conjeturar una vida feliz y avanzar hacia ella.

Por el contrario, cuanto más nos sorprende el hallazgo de una persona, a decir verdad, feliz, menos nos extraña que el dominio de sí misma esté entre las causas esenciales de su felicidad.

Además, conocerse a sí mismo conlleva a medir las experiencias y sucesos de la vida cotidiana en base al saber actuar y carácter de la persona. Tener carácter es decir “no” a aquellas situaciones que pueden ejercer malestar o dañar cada una de las áreas personales durante el transcurso de la vida.

Base teológica sobre el dominio propio.

C. H. Mackintosh.

Ejercer el dominio de uno mismo es, en efecto, una gracia extraordinaria y admirable, la cual comunica la influencia sobre toda la marcha, el carácter y la conducta del individuo. Este don -dominio propio- no sólo afecta directamente uno, dos o veinte hábitos de la vida cotidiana, sino que ejerce su efecto sobre el yo en toda la gama y variedad de situaciones.

La Biblia menciona un versículo sobre el dominio propio, en 2 Timoteo 1:7 “Porque Dios nos ha dado un espíritu, no de miedo, sino de poder, de amor y de dominio propio. Pues podemos tener este don para dejar los malos sentimientos, temores, ansiedad, y cualquier otra conducta que puede afectar cada área de nuestras vidas.

Las observaciones prácticas sobre el asunto del dominio propio, se consideran bajo las tres divisiones siguientes: a) los pensamientos, b) la lengua y c) el temperamento.

(a) Los pensamientos y el control, que habitualmente debemos ejercer sobre ellos. Se denotan pensamientos llamados perversos que suelen ser intrusos molestos que aparecen en la más profunda intimidad, perturbando continuamente el descanso de la mente, y que tan frecuentemente oscurecen la atmósfera alrededor de las personas y privan de mirar hacia el futuro o los objetivos propuestos. El salmista podía decir, “Los pensamientos vanos aborrezco” (La Biblia, Salmo 119:113). Asimismo, quizás no se puede evitar que los pensamientos negativos surjan en la mente, pero sí se logra ejercer dominio sobre ellos”.

(b) La lengua, es un miembro influyente tan fructífero para el bien como para el mal. Es el instrumento con el que podemos proferir acentos de dulce y tierna simpatía, o palabras negativas. Qué importancia enorme tiene el don del dominio propio en su aplicación a tal miembro. Graves daños, irreparables con el tiempo, puede causar la lengua en un instante. Palabras por las cuales se refieren a uno mismo en base a su estado emocional. El apóstol Pablo dice sobre este asunto en Santiago 3:2-8:

“Porque todos ofendemos en muchas cosas. Si alguno no ofende en palabra, éste es varón perfecto, que también puede con freno gobernar todo el cuerpo. He aquí nosotros ponemos frenos en las bocas de los caballos para que nos obedezcan, y gobernamos todo su cuerpo. Mirad también las naves: aunque tan grandes, y llevadas de impetuosos vientos, son gobernadas con un muy pequeño timón por donde quisiere el que las gobierna. Así también, la lengua es un miembro pequeño, y se gloria de grandes cosas. ¡He aquí, un pequeño fuego cuán grande bosque enciende! Y la lengua es un fuego, un mundo de maldad. Así la lengua está puesta entre nuestros miembros, la cual contamina todo el cuerpo, é inflama la rueda de la creación, y es inflamada del infierno. Porque toda naturaleza de bestias, y de aves, y de serpientes, y de seres de la mar, se doma y es domada de la naturaleza humana: Pero ningún hombre puede domar la lengua, que es un mal que no puede ser refrenado; llena de veneno mortal.”.

(c) El temperamento:

Médicos de la antigüedad como el griego Hipócrates (460-370 a.c) y el médico griego Galeno (129-200) distinguían cuatro tipos de temperamentos, considerados como emanación del alma por la interrelación de los diferentes humores del cuerpo:

- Sanguíneos, las personas con un humor muy variable;
- Melancólicos, personas tristes y soñadoras;
- Coléricos, personas cuyo humor se caracterizaba por una voluntad fuerte y unos sentimientos impulsivos, en las que predominaba la bilis amarilla y blanca.
- Flemáticos, personas que se demoraban en la toma de decisiones, solían ser apáticas y a veces con mucha sangre fría.

Bases psicológicas:

A esto se suma los descubrimientos del fisiólogo ruso Iván Pávlov (1849-1936), quien enunció que las características del temperamento están dadas por el sistema nervioso que a su vez tiene tres características: fuerza, equilibrio y velocidad de correlación; de ahí que la combinación de estas características dan origen a los tipos de sistema nervioso que caracterizan a cada temperamento: sistema nervioso rápido y equilibrado (sanguíneo), sistema nervioso lento y equilibrado (flemático), sistema nervioso débil (melancólico) y sistema nervioso fuerte, rápido y desequilibrado (colérico).

Según la clasificación de Hipócrates existen 4 tipos de temperamentos según la predominancia de uno de los cuatro humores dentro de la psicología:

Temperamento sanguíneo.

Basado en un tipo de sistema nervioso rápido y equilibrado que se caracteriza por poseer una alta sensibilidad, un bajo nivel de actividad y fijación de la concentración y una moderada reactividad al medio; es

característica del sistema nervioso una moderada correlación de la actividad a la reactividad; es extrovertido y manifiesta alta flexibilidad a los cambios de ambiente.

Se refiere a una persona cálida y vivaz. Comunicativo y receptivo por naturaleza. Es considerado como una persona muy extrovertida. Siente verdaderamente las alegrías y tristezas de otros como si fueran las suyas, y posee un estado de ánimo muy variable.

Las impresiones externas encuentran fácil entrada en su interior en donde provocan un alud de respuestas. Tiende a tomar decisiones basándose en los sentimientos más que en la reflexión. Es tan comunicativo que, es considerado un super extrovertido. Tiene una capacidad insólita para disfrutar y por lo general contagia a los demás su espíritu que es amante de la diversión.

Características del temperamento sanguíneo.

- Se trata de una persona cálida, campante, vivaz y que disfruta de la vida siempre que se pueda.
- Es receptiva por naturaleza, las impresiones externas encuentran fácil entrada en su interior en donde provocan un alud de respuestas.
- Tiende a tomar decisiones basándose en los sentimientos más que en la reflexión.
- Es tan comunicativo que, es considerado un super extrovertido.
- Tiene una capacidad insólita para disfrutar y por lo general contagia a los demás su espíritu que es amante de la diversión.
- El temperamento siempre es modificable por la cultura y la sociedad pues son ellos quien el sujeto convive siempre.

Temperamento flemático.

Está basado en un tipo de sistema nervioso lento y equilibrado que se caracteriza por tener una baja sensibilidad, pero una alta actividad y concentración de la atención; es característico de su sistema nervioso una baja reactividad a los estímulos del medio, y una lenta correlación de la actividad a la reactividad, es introvertido y posee baja flexibilidad a los cambios de ambiente.

Es tranquilo, nunca pierde la compostura y casi nunca se enfada. Por su equilibrio, es el más agradable de todos los temperamentos. Trata de no involucrarse demasiado en las actividades de los demás. Por lo general suele ser una persona apática, además de tener una buena verborrea. No busca ser un líder, sin embargo, puede llegar a ser un líder muy capaz.

Características del temperamento flemático.

- Es un individuo calmoso, tranquilo, que nunca se descompone y que tiene un punto de ebullición tan elevado que casi nunca se enfada.
- Son personas serias, impasibles y altamente racionales.
- Son calculadores y analíticos
- Generalmente, ese temperamento da personas muy capaces y equilibradas.
- Es el tipo de persona más fácil de tratar y es por esa naturaleza el más agradable de los temperamentos.
- El flemático es frío y se toma su tiempo para la toma de decisiones.
- Prefiere vivir una existencia feliz, placentera y sin estridencias hasta el punto que llega a involucrarse en la vida lo menos que puede.

Temperamento melancólico.

Basado en un tipo de sistema nervioso débil, posee una muy alta sensibilidad, un alto nivel de actividad y concentración de la atención, así como una baja reactividad ante los estímulos del medio, y una baja correlación de la actividad a la reactividad; es introvertido y lo caracteriza una baja flexibilidad a los cambios en el ambiente.

Es abnegado, perfeccionista y analítico. Es muy sensible emocionalmente. Es propenso a ser introvertido, sin embargo, puede actuar de forma extrovertida. No se lanza a conocer gente, sino deja que la gente venga a él. Sus tendencias perfeccionistas y su conciencia hacen que sea muy fiable, pues no le permiten abandonar a alguien cuando están contando con él. Además de todo, posee un gran carácter que le ayuda a terminar lo que comienza. Pero es difícil convencerlo de iniciar algún proyecto, debido a que siempre está considerando todos los pros y contras en cualquier situación.

Características del temperamento melancólico.

- El melancólico es el más rico y complejo de todos los temperamentos.
- Suele producir tipos analíticos, abnegados, dotados y perfeccionistas.
- Es de una naturaleza emocional muy sensible, predispuesta a veces a la depresión.
- Es el que consigue más disfrute de las artes.
- Es propenso a la introversión, pero debido al predominio de sus sentimientos, puede adquirir toda una variedad de talentos.
- Tiende a ser una persona pesimista, pues busca la perfección en todo lugar, y al no encontrarla lo rechaza todo

Temperamento colérico.

Está basado en un tipo de sistema nervioso rápido y desequilibrado, posee alta sensibilidad y un nivel alto de actividad y concentración de la atención, aunque tiene alta reactividad a los estímulos del medio y una muy alta correlación también es flexible a los cambios de ambiente.

Es rápido, muy activo, práctico en sus decisiones, autosuficiente y sobre todo independiente. Es extrovertido, pero no tanto como la persona de temperamento sanguíneo. Se fija metas y objetivos. Es muy ambicioso. Valora rápida e intuitivamente y no reconoce los posibles tropiezos y obstáculos que puede encontrar en el camino si busca lograr una meta.

Características del temperamento colérico.

- Es caluroso, rápido, activo, práctico, voluntarioso, autosuficiente y muy independiente.
- Tiende a ser decidido y de firmes opiniones, tanto para él mismo como para otras personas, y tiende a tratar de imponerlas.
- Es extrovertido, no hasta el punto del sanguíneo.
- Generalmente, prefiere la actividad.
- No necesita ser estimulado por su ambiente, sino que más bien lo estimula él con sus inacabables ideas, planes, meta.
- Tiende a fijarse metas muy altas, porque considera que es capaz, pero no siempre las cumple, no por falta de capacidad sino de tiempo o tropiezos encontrados.

Una persona con temperamento melancólico, podría estar propensa a desarrollar más un estado de ansiedad, debido a que presenta un trastorno de personalidad ligado a un tipo de fobia o angustia.

Esta persona puede desarrollar un trastorno de personalidad por evitación, ya que con este trastorno presentan un nivel muy elevado de inhibición social, sentimientos de incompetencia y mucha susceptibilidad a la evaluación negativa. Estas personas suelen evitar las relaciones sociales llegando incluso a no trabajar si esto implica hacerlo en contacto con otras personas, les preocupa de forma exagerada ser criticadas o rechazadas en situaciones sociales, se sienten inferior a los demás, incompetentes, tienen mucho miedo al ridículo. Se trata de un trastorno mucho más grave y crónico que la fobia social y, por este motivo, más difícil de superar.

1.2.2 Fundamentación técnica.

Concepto del programa “Dominando la ansiedad”.

Según Olivares (2013), el dominio propio es la elección y puesta en práctica de una opción por encima de otra alternativa más tentadora, aun cuando esta última sea más enfatizada.

El dominio propio, desarrolla una serie de decisiones antes de tener una reacción ante un estímulo. Sin embargo, en materia de carácter, el reaccionar ante los estímulos de manera rápida e inmediata, poco tiene que ver con la autoprotección.

Sería mejor decir que tiene que ver con el escaso control sobre las emociones o pensamientos negativos.

El dominio propio es la capacidad que permite controlar las emociones o reacciones de las personas, separando la posibilidad de elegir lo que queremos en cada momento de nuestra vida y cómo nos queremos sentir.

Tabla 1.
Definición y etimología.

	Etimología	Definición
Dominio propio	Latín: temperare, dominare. Griego: enkrateia.	Dominarse, refrenarse, contenerse, serenarse, moderarse, controlarse.

Nota: Olivares 2013.

La aplicación del el Programa “Dominando la ansiedad” es un conjunto de acciones organizadas e interdependientes expresadas en clave psicopedagógica,

así como un instrumento secuencial de acciones y actividades educativas que permiten estar en contacto con las/ los estudiantes universitarios, donde participen activamente orientándolos a disminuir sus niveles de ansiedad para el mejoramiento de su estabilidad académica.

La aplicación del programa “Dominando la ansiedad” fue aplicado en forma secuenciada, orientada, integrada y estratégica, y logró influir en los niveles de ansiedad de los estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Así mismo, tuvo una intervención psicopedagógica, así como cognitiva conductual ya que se centró en las técnicas para afrontar un examen, influyendo significativamente en los niveles de reacciones fisiológicas, preocupación, falta de confianza e interferencia; y centró en trabajar cuatro frentes:

- (1) Aceptar buenos hábitos de vida saludables, en tiempo de exámenes.
- (2) Aplicar técnicas eficaces de estudio.
- (3) Asumir una motivación constante.
- (4) Desarrollar una oportuna preparación mental.

Según Joyce Meyer (2001), la ansiedad funciona en el ser humano como una emoción natural, y se puede adaptar fácilmente, debido a que pone en alerta a una posible amenaza. Cabe destacar que la ansiedad en niveles moderados puede incrementar la motivación o facilitar el rendimiento académico. Algunas veces el resultado es negativo teniendo una experiencia desagradable, llamada emoción negativa, mayormente cuando llega a alcanzar un nivel más intenso, y se denota en profundos cambios somáticos, siendo distinguidos por el estudiante, provocando a su vez la pérdida de control sobre su conducta habitual.

Una reacción adversa de tipo emocional, se refiere al estado de ansiedad que generalmente es de carácter negativo, y se origina ante la posibilidad creada por la cercanía o existencia de un examen y que muchos estudiantes la distinguen como una amenaza.

La mayoría de estudiantes no sienten temor ante los exámenes por el efecto de un mal resultado, salvo si se encuentran en momentos de preocupación por cumplir con la responsabilidad de hacerlo bien, pero sin el nivel de padecimiento y ansiedad, que puede obstaculizar la salud del estudiante, si se da a niveles muy altos.

Por otro lado, la educación superior a través de sus enfoques curriculares y objetivos educativos espera que el estudiante logre elevar su eficiencia en el aprendizaje, aumente su atención, centralice y retenga información, trabajando sobre la recordación y el buen manejo de estrategias educativas que sirven de aporte a alcanzar un buen resultado en los exámenes académicos.

Estas son las razones que principalmente el presente trabajo de investigación ha conseguido aplicar con el fin de elevar el nivel de capacidad académica en el estudiante universitario, el cual ha aprendido a afrontar un examen a través de técnicas eficaces en el estudio y una motivación suficiente para alcanzar sus metas académicas.

Principios del programa:

- Libertad: brindar un ambiente de confianza y seguridad propiciando las condiciones necesarias para que los estudiantes se manifiesten con espontaneidad y confianza.
- Actividad: establecer situaciones para que el estudiante se desenvuelva activamente, demostrando sus potencialidades y limitaciones.
- Participación: Incentivar al estudiante para que asuma un compromiso consigo mismo, con sus pares o con el grupo, con el fin de que logre determinados objetivos.
- Socialización: Facilitar en los estudiantes, durante las actividades, a que enfrenten nuevos retos, intercambien opiniones y experiencias para lograr propósitos comunes y una mejor convivencia, dejando de lado sus temores o fracasos académicos.

Objetivos del programa.

General:

- Evaluar la influencia de la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en los niveles de ansiedad que presentaron los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Administración, ante los exámenes.
- Evaluar y mejorar el nivel de autocontrol o dominio propio frente a los exámenes para disminuir la ansiedad de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Administración, después de aplicar el Programa “Dominando la ansiedad”.
- Evaluar el impacto de la reestructuración cognitiva, de la relajación autógena y de la administración del tiempo como estrategias para el manejo de la ansiedad ante las evaluaciones en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Administración.

Específicos:

- Desarrollar en los estudiantes habilidades para la identificación y reestructuración de pensamientos negativos generadores de ansiedad, así como ejercer el dominio propio sobre ella.
- Desarrollar habilidades en los estudiantes para el buen empleo de la técnica de relajación progresiva de carácter fisiológico, diseñada por Jacobson.
- Desarrollar en los estudiantes habilidades para el manejo eficiente de su tiempo.

Descripción del programa:

El programa contó con diversas actividades orientadas a disminuir la ansiedad y mejorar el nivel de autocontrol y confianza del estudiante universitario, a través de técnicas que aliviaron su estado de ansiedad, así como el aprendizaje del dominio propio sobre la misma.

El programa estuvo dirigido a un grupo de estudiantes universitarios de la Escuela

Profesional de Administración en la Universidad Autónoma del Perú, cuyas edades oscilaban entre 19 y 35 años, y procedieron de un nivel socio - económico y cultural intermedio.

El programa comprendió una serie de actividades de carácter eminentemente práctico donde el estudiante realizó ejercicios dirigidos a disminuir la ansiedad ante los exámenes, mejorar sus técnicas de estudio, motivación y adoptar prácticas saludables en épocas de exámenes.

Estrategias del programa.

La evaluación de la aplicación Programa “Dominando la ansiedad” se realizó en tres etapas:

- Evaluación inicial: se determinó el nivel de comportamiento-respuesta del grupo control y grupo experimental mediante la aplicación del pre – test.
- Evaluación Continua: se recogió información durante el proceso de aplicación del programa “Dominando la ansiedad” para disminuir la ansiedad en los estudiantes universitarios.
- Evaluación Final: Se realizó mediante la aplicación del post - test al grupo control y experimental. El cual permitió determinar la influencia de la aplicación del programa “Dominando la ansiedad” en los niveles de ansiedad de los estudiantes universitarios ante los exámenes.

Estructura del Programa:

La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad”, consistió en el desarrollo de 20 sesiones sobre el control y dominio de la ansiedad ante los exámenes. Las estrategias se encuentran articuladas con el objetivo de influir en los niveles de ansiedad ante los exámenes.

La estructura del programa se desarrolló en diez fases, sobre los aspectos fisiológicos, conductuales y sobre todo los cognitivos.

La aplicación de las sesiones conllevaron el paso de la guía externa y máxima de las instrucciones del investigador hacia la identificación y control de las respuestas de ansiedad de los estudiantes universitarios.

Formato de las sesiones del Programa:

Fase 1. Sesión informativa.

Explicación teórica de las bases de la ansiedad, sus manifestaciones, así como las situaciones potencialmente ansiógenas haciendo especial hincapié en las situaciones de examen, así como explicar la influencia negativa sobre su área académica. Aplicación del Instrumento INANSE (pre.test).

Sesión 1: “Conociendo la ansiedad”

Presentación del Programa. Concepto y otros alcances sobre la ansiedad. Situaciones ansiógenas. Dinámicas.

Sesión 2: “Cómo son mis pensamientos”

Reestructuración de los pensamientos negativos. Identificar verbalismos que hacen los pensamientos negativos. Trabajo aplicativo. Dinámicas.

Fase 2: Identificación de pensamientos negativos generadores de ansiedad y sustituirlos por pensamientos positivos, ejerciendo el dominio propio sobre ellas.

Sesión 3: “Dominándome a mí mismo.

Ejerciendo el dominio propio sobre los pensamientos negativos. Desarrollo de casos reales. Juegos grupales. Dinámicas.

Fase 3: Entrenamiento en el manejo de las técnicas de relajación autógena con la finalidad de que logre el dominio propio sobre las manifestaciones a nivel fisiológico de la ansiedad.

Sesión 4: “Me relajo y domino la ansiedad”

Técnicas de relajación autógena para lograr el dominio propio sobre las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad. Reestructuración cognitiva. Dinámicas. Implementación de materiales.

Fase 4. Entrenamiento en relajación muscular progresiva.

La técnica empleada es la relajación muscular progresiva de Jacobson, dividida en tres sesiones de periodicidad semanal. Antes de iniciar el entrenamiento se explica a los participantes el objetivo de la técnica, así como los efectos que se conseguirán con su entrenamiento, enfatizando la importancia de la práctica diaria en casa.

Sesión 5: “Entrenando para relajarme”

Relajación progresiva de Jacobson: Concepto, logros, métodos, entrenamiento.

Sesión 6: “Me ejercito respirando y me concentro tranquilamente promoviendo ejercicios de integración-I”

Ejercicios de respiración. Ejercicio del peso. Ejercicio del calor. Concentración de tranquilidad. Formatos de evaluación. Dinámicas de la sesión.

Sesión 7: “Me ejercito respirando y me concentro tranquilamente promoviendo ejercicios de integración-II”

Ejercicios de tranquilidad, peso y calor. Práctica del conocimiento adquirido durante la sesión anterior. Ejercicios de integración-II”
Formulación de propósitos. Lista de cotejo.

Fase 5. Hábitos de trabajo y estudio.

Sesiones de evaluación y orientaciones sobre hábitos de trabajo intelectual y técnicas de estudio.

Sesión 8: “¿Tienes buenos hábitos de estudio? ¡Autoevalúate! I”

Nivel de corrección, actividad para mejorar, planificación y normas para el hábito de estudio, técnicas de estudio. Motivación y estudio: Autoevaluación de la motivación en el aprendizaje, la automotivación en el estudio. Material informativo.

Sesión 9: “¿Tienes buenos hábitos de estudio? ¡Autoevalúate! II”

Reincidir sobre las técnicas de estudio.

Sesión 10: “¿Tienes buenos hábitos de estudio? ¡Autoevalúate! III”

Consejos finales: propuesta entrenamiento antes, mediante y después de los exámenes. Dinámicas de grupo.

Fase 6. Administración del tiempo.

El objetivo fundamental es entrenar a los estudiantes en la planificación adecuada del tiempo que disponen, con la finalidad de que puedan dedicar el tiempo suficiente a sus actividades académicas.

Sesión 11: ¿Cuánto me ayuda administrar mi tiempo?

Importancia de la administración del tiempo. Lluvia de idea a cerca de la experiencia de los participantes sobre diferentes problemas en base la administración del tiempo.

Sesión 12: “Obstáculos en la administración de mi tiempo”

Obstáculos en la administración del tiempo. Factores que obstaculizan la administración del tiempo. Aplicación de actividades en base al tiempo sugerido. Dinámicas. Fichas de trabajo.

Sesión 13: “Programación de mi tiempo”

Programación del tiempo. Integración de los temas revisados durante la sesión anterior y la sesión actual. Formatos de evaluación y comentarios sobre los resultados.

Sesión 14: “Técnicas para el desarrollo de mis actividades”

Desarrollo y técnicas para el desarrollo de actividades. Tiempo y actividad a desarrollar.

Sesión 15: “Resumiendo mis datos con técnicas aprendidas”

Análisis, resumen de datos y sistematización de textos o revistas que sirven como herramientas para la facilitación del aprendizaje como estrategia de la buena administración del tiempo.

Sesión 16: “Lo estoy logrando. Exposición de un tema libre”

Exposición de un tema libre. Focalizar las técnicas y estrategias de estudio y manejo de la ansiedad.

Fase 7. Logros de los estudiantes.

El objetivo es reconocer el avance práctico de los estudiantes, focalizando la reducción de los niveles de ansiedad ante los exámenes.

Sesión 17: “Lo logré, hoy me premian. Mi cambio, mi familia. I”

Logros y testimonios de los estudiantes que lograron reducir los niveles de ansiedad ante los exámenes.

Fase 8: Premiación de los estudiantes.

El objetivo es empoderar y dar valor al cambio significativo y reconocer la sostenibilidad del programa.

Sesión 18: “Lo logré, hoy me premian. Mi cambio, mi familia. II”

Premiación de los estudiantes que lograron reducir sus niveles de ansiedad ante las evaluaciones.

Fase 9: Involucrar a la familia de los estudiantes

La finalidad es adecuarse, comprender y ser facilitadores del cambio de conducta de los estudiantes.

Sesión 19: “Lo logré, hoy me premian. Mi cambio, mi familia. III”
 Involucrar a sus familias en el cambio de conducta de los estudiantes, mediante la concienciación del logro de objetivos obtenidos durante el programa. Trabajo grupal son las familias de los estudiantes.

Fase 10: Recomendaciones finales

Aplicación del instrumento INANSE pos-test. Sesión informativa final, con repaso general y orientaciones para la generalización.

Sesión 20: “Mis consideraciones finales”

Recomendaciones finales del programa. Aplicación del instrumento INANSE pos test.

Recursos del programa.

Para la aplicación del programa “Dominando la ansiedad” y para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios, se utilizó lo siguiente:

- Dinámica grupal.
- Fichas de evaluación.
- Esquemas gráficos.
- Herramientas de higiene personal.
- Equipos básicos de innovación.
- Módulos de trabajo.
- Técnicas de síntesis: estructura visual.
- Dramatización.
- Lecturas.
- Refuerzo.
- Hojas de trabajo.

1.2.3 Fundamentación humanística:

Los estudiantes universitarios a lo largo del tiempo han presentado un intenso nivel de ansiedad que se ha reflejado en pensamientos negativos sobre una

situación determinada, así como la percepción de la situación como incontrolable, respuesta negativa ante la evaluación de los estímulos, imaginación de la ejecución de respuestas de evitación, inquietud excesiva sobre sus síntomas físicos, miedo y conflicto al tomar decisiones; y otros comportamientos que ha conllevado a la ejecución de la presente tesis con el fin de disminuir los niveles de ansiedad y mejorar los resultados académicos de los estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú.

Variable dependiente:

Ansiedad.

En el 2005, Virues anunció el término ansiedad y se fundamenta en el latín *anxietas* o *angustia*; tratándose de una manifestación de malestar psicofísico característico de un efecto sobre la preocupación o desosiego ante lo que se vive como una advertencia cercana y sin límites. La disparidad fundamental entre la ansiedad normal y la patológica, consiste en que en ella se encuentra una valoración aparente o alterada de la amenaza. La ansiedad puede llegar a paralizar al individuo, cuando se presenta a manera estricta, transformándose en pánico.

Según Morris (2005), la ansiedad siempre ha estado presente en la humanidad. Ello se puede comprobar a partir de los datos que dieron inicio a la historia registrada, donde se puede apreciar que filósofos, líderes religiosos, eruditos y, más recientemente, médicos, así como científicos sociales han tratado de revelar los misterios de la ansiedad y, también, desarrollar intervenciones que pudieran resolver con efectividad esta condición generalizada y problemática de la humanidad.

Por otro lado, los sucesivos ataques terroristas y los actos delictivos que, actualmente, se presentan en la sociedad han generado que muchos países vivan en un clima social de miedo y, sobre todo, de ansiedad. Si a esto se le suma los sucesos graves provocados por desastres naturales (terremotos, huracanes, tsunamis, etc.), es evidente que la mayoría de las víctimas desarrolle cuadros de

ansiedad y estrés postraumático, principalmente, durante las semanas posteriores al desastre o atentado.

Según Edelman (1992), “la ansiedad, así como algunos de sus componentes muestran consistentemente relaciones negativas con diversas medidas de carácter académico”; también como “factor individual puede favorecer u obstaculizar el nivel académico, dependiendo de la intensidad con que se presenta, la naturaleza de la tarea y el aprendizaje previo del individuo” (Crozier, 2001, p. 109).

Navas (1989) considera que la ansiedad se puede experimentar como la falta de habilidad para pensar de manera clara durante un examen, a pesar de que antes de este haya existido una preparación adecuada por parte del estudiante.

Según Hernández, Pozo, & Polo (1994) afirmaron sobre aquella situación estresante que genera la ansiedad ante las pruebas, previamante a rendirlas y durante la misma; lo que se deriva en una ejecución deficiente, que trae como consecuencia bajas calificaciones en las asignaturas académicas.

A nivel internacional, en el marco de la Conferencia Mundial de Educación Superior presentada en el 2009 por UNESCO, siendo una organización basada en la Ciencia y la Cultura, declaró que es un bien público e imperativo estratégico para todos los niveles educativos, y deben ser asumidos con responsabilidad y apoyo financiero por parte de todos los gobiernos. Sin embargo, la actual crisis económica por la que atravesamos, amplía la brecha en términos de acceso y calidad en la educación superior, entre los países desarrollados y los países en desarrollo.

De ahí que existan pruebas fehacientes que demuestren que la cultura desempeña un papel significativo en la expresión de los síntomas de ansiedad. Por ejemplo, Barlow (2002) señaló que la mayoría de los países occidentales de influencia europea son menos propensos a desarrollar síntomas somáticos relacionados con trastornos emocionales. Asimismo, señaló la existencia de

muchas expresiones lingüísticas (horror, preocupación, miedo, aprensión, susto, etc.) que se refieren a la experiencia subjetiva de la ansiedad.

Es importante señalar que existen diferencias muy marcadas entre la ansiedad y el miedo. La primera es una especie de alarma primitiva que se activa frente a un peligro presente y real. Mientras que la segunda es una emoción orientada hacia el futuro que incluye percepciones de incontrolabilidad e impredecibilidad de posibles hechos aversivos o desagradables.

Las causas de la ansiedad se centran en cuatro teorías principales:

- Modelo cognitivo, se fundamenta en que los pensamientos negativos provocan ansiedad. Cuando el estudiante se siente preocupado o temeroso es porque se está enfocando en que algo terrible sucederá.
- Modelo de la exposición, afirma que el origen de la ansiedad es la evitación. El estudiante puede sentirse angustiado porque evita la cosa que teme. Sin embargo, esta teoría, afirma que derrotará sus temores cuando deje de evadir y enfrente las situaciones.
- Modelo de la emoción oculta, determina que el principio de la ansiedad es la amabilidad. Por tanto, personas con propensión a la ansiedad, mayormente quieren agradar a los demás; temen conflictos y sentimientos nocivos, como la furia o irritación. Estas personas esconden sus preocupaciones rápida y automáticamente para no dañar a nadie. Luego, sus sentimientos negativos vuelven a mostrarse, pero disfrazados, en forma de ansiedad, inquietud, temor o terror.
- El modelo biológico, tiene como base la consecuencia de una inestabilidad química del cerebro y podría medicarse para corregir su comportamiento ansioso o depresivo.

Generalmente, la ansiedad ante los exámenes responde a un tipo de ansiedad

por la acción: el estudiante se inmoviliza cada vez que tiene que rendir una evaluación académica.

Enfoques teóricos sobre la etiología de la ansiedad.

Virues (2005) afirmó que “la ansiedad origina diversos cuadros clínicos tales como el trastorno por crisis de angustia (palpitaciones, sensación de ahogo, inestabilidad, temblores o miedo a morir), el trastorno de ansiedad generalizada (angustia constante, miedos específicos o inespecíficos), y el trastorno obsesivo-compulsivo (ideas intrusas y desagradables, acciones rituales, entre otros” (p. 76).

Los enfoques de la ansiedad se encuentran relacionados con:

- a) Ansiedad como estímulo al sistema nervioso es coherente con impulsos externos o puede ser resultado de una alteración nerviosa que varíala función del cerebro. Esta activación se debe a los síntomas periféricos que provienen del sistema nervioso vegetativo, el cual regula funciones como la respiración y digestion; y del sistema endocrino (hormonas suprarrenales), que generan los síntomas de la ansiedad.
- b) Teoría Psicodinámica. Freud fue el creador de esta teoría y considera que la angustia se encuentra dentro de un proceso biológico o fisiológico y en situaciones alarmantes marca una señal peligrosa, y los estímulos son involuntariose inaceptables para el sujeto y desencadenarían un estado de ansiedad.
- c) Teoría Conductista. Se apoya sobre las conductas aprendidas y éstas se asocian a estímulos beneficiosos o adversos, admitiendo la relación que se sostendrá en el futuro. Esta teoría determina a la ansiedad como resultado de un proceso condicionado cuando las personas que sobrellevan esta conducta han aprendido por error a vincular estímulos bajo principio neutro, con casos reales como traumáticos y amenazadores. Cada vez que se produce contacto con estos estímulos se libera la angustia asociada a la

amenaza. Sin embargo, la teoría de aprendizaje social describe el desarrollo de la ansiedad como una experiencia o información directa de sucesos negativos intensos que aparecen bruscamente y del aprendizaje mediante la observación de las personas relevantes al entorno.

- d) Teorías Cognitivistas. Considerando la ansiedad como producto de la patología cognitiva, las personas pueden clasificar mentalmente una situación y afrontar con una conducta y método definidos.

Para Freud (1926), la ansiedad es parte importante de su teoría de la personalidad al afirmar que es fundamental en la génesis de la conducta neurótica y psicótica. Sugirió que el prototipo de toda ansiedad es el trauma del nacimiento.

Freud, afirmó que el feto en el seno materno se encuentra en el mundo más estable y seguro de todos porque ahí todas sus necesidades son atendidas sin demora. Sin embargo, al nacer, el organismo es arrojado a un entorno hostil. De repente se ve obligado a adaptarse a la realidad porque sus exigencias instintivas no siempre son atendidas de inmediato. El sistema nervioso del recién nacido, inmaduro y mal preparado es bombardeado por diversos estímulos sensoriales. En consecuencia, el infante efectúa movimientos motores masivos y aumenta su frecuencia respiratoria y cardíaca. El trauma del nacimiento, con la tensión y el temor a que los instintos del ello no sean satisfechos, es el primer contacto con la ansiedad. A partir de ahí se crea el patrón de reacciones y sentimientos que ocurrirán siempre que las personas se encuentren expuestas a una amenaza en el futuro.

Freud, afirma las siguientes teorías que abordan la ansiedad:

- 1) Ansiedad verdadera. Nace cuando la relación radica entre el yo y el mundo exterior; expresando advertencia hacia el individuo, pues comunica al sujeto desde la existencia del peligro en el contexto que lo rodea.

2) Ansiedad neurótica. Se entiende como una señal de peligro. Su origen se muestra en los impulsos reprimidos del individuo, siendo la ansiedad la base de todas las neurosis. La ansiedad neurótica se caracteriza por la carencia de objeto, con la presencia del recuerdo sobre el castigo o evento traumático reprimido.

3) Ansiedad moral o vergüenza. Define al super-yo como amenaza al sujeto ante el riesgo de ser el yo quien abandone el dominio sobre los estímulos.

En cuanto a la psiconeurosis, Freud se refiere al trastorno emocional expresado desde el plano psíquico, y puede asumir o no, alteraciones somáticas con una leve distorsión afectiva frente a la realidad, expresándose en los vínculos sociales e interpersonales en virtud de señal hacia otros conflictos psicológicos. Por tanto, cualquier tipo de neurosis explica la ansiedad como característica común en el estado netamente mental del sujeto.

La escuela Existencialista, ha determinado que la ansiedad es la experiencia que responde ante una amenaza inmediata y demuestra que el hombre es el ser que valora e interpreta su vida y su mundo en términos de símbolos y signos, reconociendo su existencia como Yo. La ansiedad recae en la amenaza a los valores instalados en el ser humano, comprendiendo su vida física o psicológica, que demuestre patriotismo o amor.

El enfoque conductual se inicia a partir de las teorías dinámicas, mediante el cual se intenta aproximar la terminación ansiedad hacia lo aplicativo y operacional; teniendo su origen en base a una concepción ambientalista, donde la ansiedad se origina mediante el impulso ocasionado por la conducta del organismo.

Referente al Conductismo, Skinner, B. (1974) explicó que la ansiedad se

clasifica a manera de comportamiento "solamente puede manifestarse cuando un estímulo precede de manera característica a un estímulo aversivo con un intervalo de tiempo suficientemente grande para permitir observar cambios en la conducta" (p.122).

Un estímulo podría provocar o no la ansiedad, sin embargo, si este estímulo actúa sobre la ansiedad que fue originada por otro estímulo, entonces se convierte en un estímulo condicionado a la ansiedad y ella puede posteriormente supeditarse a otros.

Teóricos conductistas no han encontrado diferencias entre miedo y ansiedad, ya que ambas situaciones tienen relevancia fisiológica, alteran el funcionamiento y no puede ocuparse en ningún fin efectivo.

En general, los aportes de estas teorías para la ansiedad constituyen sistemas de afrontamiento en la realidad del sujeto, separadamente del efecto que resulten de ella, tras situaciones como comportamientos agresivos, evitación de situaciones futuras, bloqueos momentáneos e hiperactividad.

El enfoque Cognitivo analiza la ansiedad del miedo y refiere a la ansiedad como proceso emocional excepto el miedo, es un proceso cognitivo. Y ha logrado afirmar que el miedo implica una apreciación intelectual ante un estímulo amenazante; y la ansiedad involucra cada respuesta emocional a esa apreciación.

Las personas que experimentan ansiedad tienden a sobreestimar el grado de peligro futuro y la probabilidad de daño. Así mismo, un pensamiento o imagen específica no es siempre identificable. En tal caso es posible, sin embargo, inferir que un esquema cognitivo con un significado relevante al peligro ha sido activado. Es decir, la Teoría Cognitivista detalla la ansiedad como resultado de niveles patológicos, donde el individuo etiqueta mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados.

Como se puede advertir, la fenomenología clínica de los llamados trastornos de ansiedad forma parte de la literatura psiquiátrica desde hace más de un siglo, y están estrechamente vinculada al concepto clínico de neurosis.

En la actualidad se analiza a la ansiedad como un modelo de enfermedad psíquica pentadimensional: vivencial, físico, de conducta, cognitivo y asertivo. Por lo tanto, la ansiedad consiste en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva, caracterizada por un estado de alerta, de activación generalizada, destacando que se caracteriza por ser una señal de peligro difusa, que el individuo percibe como una amenaza para su integridad.

Como investigador, concreto mi posición en asumir la teoría Cognitivista, la cual se desarrolla a través de la etiqueta mental, la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados, en la que el estudiante universitario tiene la capacidad de reconocer y estar alerta ante determinadas situaciones que se consideran como peligrosas.

Supuestos básicos de la ansiedad.

El modelo cognitivo de la ansiedad establece varios supuestos básicos acerca de la ansiedad, su evocación, su mediación y su importancia (Beck y Cols., 1985; Wells, 1997). Estos supuestos son cruciales para entender el fenómeno de la ansiedad y la naturaleza de los trastornos de ansiedad desde una perspectiva cognitiva.

- El miedo, cuando se evoca ante un peligro objetivo, es una respuesta emocional con un significativo adaptivo para la especie humana. Se trata de un mecanismo de supervivencia (Beck y cols., 1985; Cannon, 1929; Emery y Tracy, 1987; Freeman y Simon, 1989; Izard y Blumberg, 1985; Lindsley, 1952, 1957, 1960; Putschik, 1980; Wells, 1997).

- La evocación de la ansiedad en respuesta a una percepción errónea o exagerada de peligro, cuando no hay tal, se considera de un efecto de adaptación (Beck y Greenberg, 1988; Beck y Simon, 1989; Wells, 1997).
- Las personas con trastornos de ansiedad tienden a emitir falsas alarmas que crean un estado relativamente constante de activación emocional, tensión y malestar subjetivo. Estas ráfagas mantienen al organismo en un estado de alerta (Barlow y Cerney, 1998; Beck y Geenberg, 1988; Beck y cols., 1985; Freeman y Simon, 1989; Wells, 1997).
- Los sistemas cognitivo, fisiológico, motivacional, afecto y conductual contribuyen al episodio particular de ansiedad y se encuentran interrelacionados (Freeman y Simon, 1989; Person, 1989; Taylor y Arnow, 1988; Wells, 1997).
- El sistema cognitivo desempeña una misión vital y esencial en la evaluación del peligro y de los recursos y en la activación de los sistemas fisiológicos, motivacional, afectivo y conductual; cada uno de ellos cumple funciones esenciales (Beck y cols., 1985; Foa y Kozak, 1986, Freeman y Simon, 1989; Lazarus, 1991; Wells, 1997).
- El sistema cognitivo influye a través de pensamientos involuntarios repetitivos, no premeditados y rápidos o de imágenes que pasa inadvertidas para el sujeto (salvo que preste atención) y que éste acepta sin ninguna duda ni validación (Beck y Geenberg, 1988; Beck y cols., 1985; Emery y Tracy, 1987; Freeman y Simon, 1989; Wells, 1997).
- Los pensamientos automáticos provienen de las estructuras cognitivas más profundas denominadas esquemas, que son las creencias o supuestos básicos (Emery y Tracy, 1987; Foa y Kozak, 1986; Freeman y Simon, 1989, Kendall e Ingram, 1987; Persons, 1989, Wells, 1997).
- Los pensamientos automáticos y los esquemas pueden ser específicos de un trastorno y, entre las personas con ansiedad, reflejan temas de amenaza

y peligro, contrariamente a los temas de pérdida característicos de los sujetos deprimidos (Beck y Rush, 1975; Beck y Weishaar, 1989; Freeman y Simon, 1989; Hilbert, 1984; Wells, 1997).

- Las reacciones y los trastornos de ansiedad se pueden entender de forma más completa y parsimoniosa esclareciendo los pensamientos automáticos, las distorsiones cognitivas y los supuestos de partida de sujeto (Beck, 1976; Butter y Matthews, 1983; Defenbacher y cols., 1986; Freeman y cols., 1990; Merluzzi y Boltwood, 1989; Wells, 1997).
- En las situaciones propicias, las personas con trastornos de ansiedad tienden a activar los esquemas de peligro o amenaza, con los que criban de forma selectiva los estímulos indicadores de peligro y desechan los estímulos incompatibles con él (Beck, 1976; Beck y cols., 1985; Freeman y cols., 1990; Freeman y Simon, 1989; Wells, 1997).
- Las personas con trastornos de ansiedad pierden la objetividad y la capacidad para evaluar las cogniciones asociadas a peligro de una forma racional y realista (Beck y cols., 1985; Well, 1997).
- Las personas con trastornos de ansiedad cometen errores sistemáticos al procesar la información, como por ejemplo, a través del catastrofismo, la abstracción selectiva, el pensamiento dicotómico y la extracción de inferencias arbitrarias (Beck y cols., 1985; Freeman y Simon, 1989; Wells, 1997).
- Se puede decir que las personas con trastorno de ansiedad padecen una anomalía de la activación (*aurousal*) causada por un fenómeno de hipersensibilidad neurológica que asienta en el sistema límbico (Everly, 1989). El fenómeno de hipersensibilidad neurológica de asiento límbico representa, en esencia, “una reducción del umbral para la excitación o un estado patognomónico de activación excesiva del circuito límbico o de la vida eferente neurológica, neuroendocrina o endocrina” (p. 151).

- El fenómeno de la hipersensibilidad neurológica que asienta en el sistema límbico puede llegar a generar un trastorno de ansiedad en virtud de un proceso facilitador (kindling), con el cual la estimulación repetida de dicho sistema reduce el umbral y aumenta la probabilidad de su activación (Everly 1989).

La percepción cognitiva que el sujeto tiene de los acontecimientos estresantes resulta crítica para este modelo neurofisiológico. El modelo cognitivo de ansiedad establece, asimismo, supuestos explícitos sobre los factores predisponentes y precipitantes que se asocian con el inicio de los trastornos de ansiedad. La combinación de estos factores puede crear el escenario y propiciar el inicio, el desarrollo, el mantenimiento y la exacerbación de los problemas de ansiedad.

Factores predisponentes de la ansiedad.

De acuerdo con el modelo cognitivo de ansiedad que señalan Beck y Cols. (1985), son cinco factores que establecen la vulnerabilidad y la propensión a la ansiedad y los trastornos relacionados: a la herencia genética, enfermedades somáticas, traumas psicológicos, ausencia de mecanismos de afrontamiento, pensamientos, creencias, supuestos y procesamiento cognitivo distorsionado.

- Genética: Durante los últimos años han sido relevantes los factores genéticos para determinados trastornos psicopatológicos.

Clasificación de los tipos de trastornos de ansiedad.

- Trastorno de Ansiedad por la Separación: Es la ansiedad excesiva por la separación del niño del hogar o de aquellos a quienes el niño está ligado. La persona puede desarrollar una preocupación excesiva al punto de que puede ponerse reacio o negarse a ir a la escuela, estar solo o dormir solo. Las pesadillas repetitivas y las quejas acerca de síntomas físicos (tales

como el dolor de cabeza, dolor de estómago, náusea o vómitos) pueden ocurrir.

- El Trastorno de Ansiedad Generalizado: Es la ansiedad excesiva y preocupación sobre los eventos o actividades que realiza el hombre.
- El Trastorno de Pánico: Es la presencia recurrente e inesperada de ataques de pánico y preocupaciones persistentes. Los ataques de pánico se refieren a la ocurrencia repentina de temores intensos, miedo o terror, a menudo asociados con sentimientos de desgracia inminente. También puede sentirse corto de respiración, con palpitaciones, dolor de pecho o incomodidad, sensaciones de ahogo y asfixia y el temor de volverse loco o perder el control.
- Las Fobias: Son los temores persistentes e irracionales de un objeto específico, actividad o situación.

Principales síntomas de la ansiedad.

Virues (2005), admitió que los síntomas característicos de los Trastornos de Ansiedad difieren de los sentimientos habituales de nerviosismo e inquietud en que se manifiestan externamente como reacciones desproporcionadas y/o injustificadas ante estímulos o situaciones ambientales cotidianas, reacciones que escapan del control voluntario de la persona, tienen un carácter intenso y recurrente, generan incomodidad y malestar e interfieren significativa y negativamente en la vida de la persona en múltiples niveles.

Panorama de respuestas de ansiedad agrupadas en los tres sistemas de respuesta humana: síntomas subjetivos, cognitivos o de pensamiento.

(1) Preocupación

- Inseguridad
- Miedo o temor
- Aprensión

- Pensamientos negativos (inferioridad, incapacidad)
- Anticipación de peligro o amenaza
- Dificultad de concentración
- Dificultad para la toma de decisiones
- Sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el ambiente.

(2) Motores u observables

- Hiperactividad
- Paralización motora
- Movimientos torpes y desorganizados
- Tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal
- Conductas de evitación fisiológica o corporal.
- Síntomas cardiovasculares: palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial alta, accesos de calor
- Síntomas respiratorios: sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica
- Síntomas gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea, aerofagia, molestias digestivas
- Síntomas neuromusculares: tensión muscular, temblor, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva

Aspectos biológicos de la ansiedad.

La ansiedad es multifacética, conlleva elementos diversos del dominio fisiológico, cognitivo, conductual y afectivo del funcionamiento humano.

Las respuestas fisiológicas automáticas que normalmente ocurren en presencia de una amenaza o de un peligro son consideradas como respuestas defensivas. Estas respuestas, observadas en las personas sobre los contextos que provocan miedo, conllevan a una activación autónoma que prepara al organismo para afrontar el peligro huyendo (es decir, huída) o confrontando directamente el peligro (es decir, lucha), un proceso conocido como respuesta de lucha o huída

(Canon, 1927). Esta situación responde a características conductuales que implican primordialmente las respuestas de abandono o de evitación, así como de búsqueda de seguridad. Las variables cognitivas aportan la interpretación lógica del estado interno como de ansiedad. Por tanto, el dominio afectivo se deriva de la activación cognitiva y fisiológica conjunta y constituye la experiencia subjetiva de la sensación ansiosa.

Beck y Clark (1997), autores de la propuesta sobre la preocupación que viene a ser un producto del proceso de revaloración elaborativo secundario provocado por el modo de activación primal de la amenaza para una definición y descripción de la preocupación. En estados no-ansiosos, la preocupación puede ser un proceso adaptativo que conduce a la resolución efectiva de problemas. Se ancla sobre el pensamiento de modo constructivo, mediante el cual el individuo accede a soluciones realistas basadas en un análisis exhaustivo de las pruebas contradictorias.

Se puede experimentar una cantidad mínima de ansiedad a medida que la persona considera la posibilidad de los resultados negativos y las consecuencias de un afrontamiento inefectivo. Sin embargo, la ansiedad que no se basa en una activación del modo primal de amenaza y, por lo tanto, tiene alguna utilidad, sirve para motivar al individuo a la acción.

La ansiedad ante los exámenes.

Una cantidad determinada de energía para realizar cualquier actividad es la que se necesita, para desarrollarlas. Esta actividad es normal, y además es necesaria. El problema comienza cuando esa cantidad de energía se dispara y se pasa de estar activado a estar sobreactivado. Y esto nos ocurre cuando anticipamos un peligro, ya sea real o imaginado. Cuando voy a suspender el examen, si estoy seguro que me quedo en blanco, o no tengo tiempo para aprenderlo.

La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos estudiantes sienten ante los exámenes. Se da a niveles

muy elevados cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona. Esta ansiedad puede ser anticipatoria si el sentimiento de malestar se produce a la hora de estudiar o al pensar en qué pasará en el examen, o situacional si ésta acontece durante el propio examen.

Factores que impulsan la ansiedad ante los exámenes.

- Falta de preparación para el examen. En estos casos, errores en la distribución del tiempo, malos hábitos de estudio o un atracón de estudio la noche anterior puede incrementar considerablemente la ansiedad.
- Si la preparación del examen ha sido la correcta, la ansiedad durante la realización de un examen puede estar dirigida a pensamientos negativos o preocupaciones. En estos casos se determina:
 - (a) En exámenes anteriores: una experiencia anterior de bloqueo o haber sido incapaz de recordar respuestas sabidas.
 - (b) En cómo otros compañeros están desarrollando el examen.
 - (c) En las consecuencias negativas que se prevé de hacer un mal examen.

Así mismo, Head y Lindsley (2006) afirmaron que los cuestionarios de ansiedad permiten investigar la ansiedad ante los exámenes, como una variable mediadora o como una experiencia de los estudiantes; los niveles altos de ansiedad afectan la ejecución de las pruebas y los estudiantes menos ansiosos suelen obtener mejores notas.

Por tanto, la ansiedad es una emoción natural, presente en todos los humanos, que resulta muy adaptativa pues pone en alerta ante una posible amenaza. Cuando la ansiedad se manifiesta en niveles moderados facilita el rendimiento, incrementa la motivación; sin embargo, a veces se vive como una experiencia desagradable manifestando una emoción negativa, especialmente cuando alcanza una elevada intensidad que se refleja en fuertes alteraciones físicas y cognitivas, algunos de los cuales son percibidos por el individuo; además, esta reacción, cuando es muy intensa, puede provocar una pérdida de control sobre

nuestra conducta normal.

Existen altos niveles de ansiedad que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento en todas las funciones cognitivas. Los estudiantes no tienen problemas relacionados con el aprendizaje o con su capacidad, sino con los niveles extremos de ansiedad que presentan ante los exámenes.

En alusión a los factores de riesgo, Belloch, Sandín y Ramos (2008) identificaron como indicadores de estos los sucesos de vida estresante y la falta de apoyo social, ya que tienden a intensificar los síntomas, asimismo existe una gran predisposición genética en personas que hayan tenido familiares con este tipo de trastornos.

Hay una gran variedad de tratamientos, tanto biológicos como psicológicos, los cuales han provocado resultados favorables para las personas con trastorno de ansiedad. Echeburúa (2009) concluyó que la terapia cognitiva conductual es un proceso en el cual se somete al paciente a una exposición sistemática a situaciones o pensamientos que suelen provocarle ansiedad; además de ello la persona aprende a sustituir conductas y pensamientos negativos por positivos; finalmente tiende a enseñarse nuevas habilidades de afrontamiento; tales como, ejercicio de relajación, control de la respiración, entre otros. Por otra parte, la terapia farmacológica suele reducir los síntomas de los trastornos de ansiedad al ejercer una influencia en la química del cerebro. Cabe mencionar que existen otros tratamientos que presentan como objetivo principal manejar el estrés mediante un estilo de vida saludable.

Si bien la ansiedad ante los exámenes consiste en una experiencia emocional unitaria y puede evaluarse como tal (Hodapp, 1991; Sarason y Mandler, 1952), se ha demostrado que presenta dos componentes, uno cognitivo denominado preocupación y uno afectivo llamado emocionalidad (Liebert y Morris, 1967). El primero tiene que ver con la preocupación constante y los pensamientos negativos sobre la situación de examen, que suele tener efectos negativos sobre

el rendimiento académico. Según Borkovec, Robinson y col, (1983) la preocupación consiste en una cadena de pensamientos e imágenes vinculados a un afecto negativo y relativamente incontrolable. El proceso de preocupación sirve a tres funciones principales: una función de alarma, una función de rapidez y una función de preparación. De esta manera, representa un intento de comprometerse en la resolución de un problema mental o de un tema cuya salida es incierta y que contiene la posibilidad de una o más salidas negativas. Por otro lado, el segundo componente se encuentra conformado por las reacciones emocionales, el malestar e incluso las respuestas fisiológicas a esa situación, pero que no tiene tanta influencia sobre los resultados del examen (Richardson et al., 1977).

Sin embargo, existen numerosas evidencias de que es el componente cognitivo de la ansiedad ante los exámenes el que mayor incidencia tiene sobre el desempeño académico tanto en las fases de estudio y preparación, como en la situación de examen. Esto obedece a los procesos de interferencia atencional, la concentración en la ejecución, las tareas de codificación, organización, almacenamiento y recuperación de información, en el déficit de habilidades o a la interacción de estos factores con otras variables individuales (autoeficacia) y con características específicas de la situación de examen.

Las tendencias recientes conciben la ansiedad ante los exámenes como una variable con múltiples dimensiones: preocupación, emocionalidad, interferencia y falta de confianza y, a la vez, afirman que los alumnos desarrollan estrategias de afrontamiento diferenciales para cada una de ellas en las etapas de preparación y al momento de rendir los exámenes (Stöber y Pekrun, 2004, Keith, Hoddap, Schermelleh-Engel y Moosburguer, 2003).

Siguiendo con este razonamiento, se llegó a la conclusión, a partir de varias investigaciones, de que un examen comprende los elementos de los principales estresores ambientales: preparación para impedir la amenaza o el evento, confrontación con el estresor, incertidumbre acerca de los resultados, y afrontamiento ante las consecuencias (Carver y Scheier, 1995; Folkman y Lazarus, 1985).

El modelo desarrollado por Lazarus y Folkman ha sido el más aceptado en la investigación sobre afrontamiento y sus aportes han permitido el estudio de los exámenes como una situación de estrés caracterizada como un proceso complejo con cambios significativos en el uso de varias estrategias a través de distintas etapas. Claramente, una situación de examen no es un evento unitario e implica una compleja serie de etapas relacionadas con el preparativo formal a la evaluación. Por consiguiente, los exámenes, así como otras situaciones estresantes de la vida real, están compuestos por cuatro fases distintas (Carver & Scheier, 1995; Folkman & Lazarus, 1993; Piemontesi & Heredia, 2009; Montaña, 2011):

1. La fase Anticipatoria. Es una fase preparatoria al examen que constituye un periodo de advertencia con respecto a la inminencia de una situación evaluativa y la concomitante preparación para el próximo examen. Así, una vez que un estudiante reconoce la proximidad de un examen, se preocupa por las demandas, posibilidades, y restricciones relacionadas con el futuro examen. Los estudiantes están usualmente preocupados acerca de cómo prepararse mejor y cómo regular los sentimientos y emociones adversas asociadas. Es una fase de mucha incertidumbre, pudiéndose anticipar resultados tanto positivos como negativos. Esto significa que los estudiantes pueden experimentar emociones amenazantes y desafiantes durante las tempranas etapas de una situación evaluativa. Las actividades de afrontamiento orientadas al problema podrían ser consideradas efectivas en esta etapa porque algunas cosas todavía pueden ser hechas para aumentar la probabilidad de éxito, mientras que al mismo tiempo, el afrontamiento orientado a la emoción puede ser necesario para ayudar a aliviar las tensiones y ansiedades circundantes.

2. La fase de Confrontación. Es la fase en la que los alumnos se encuentran realizando el examen. La ansiedad, particularmente el componente emocional, se espera alcance el máximo nivel durante los primeros momentos del verdadero encuentro con el examen. La preocupación, el componente cognitivo de la ansiedad frente a los exámenes, puede ser relativamente más estable durante el mismo (Zeidner, 1991). También los estudiantes pueden emplear una variedad de

estrategias incluyendo las orientadas a la tarea y otras técnicas paliativas para manejar el estrés, como puede ser la búsqueda de apoyo social.

3. La Fase de Espera. Es la fase “post-examen”, en la cual los estudiantes ya han rendido pero las calificaciones aún no han sido anunciadas. La incertidumbre acerca de la naturaleza, cualidades y atmósfera del examen han sido ya resueltas o significativamente reducidas, y la retroalimentación del examen puede ayudar a los examinados a predecir su rendimiento razonablemente bien. Sin embargo, los individuos pueden aún sentir aprehensión por los resultados. Una disminución en el afrontamiento instrumental u orientado a la tarea puede ser esperada en esta etapa (a causa de que poco puede ser hecho para mejorar las oportunidades para el éxito en el examen), junto con un incremento concomitante en el afrontamiento orientado a la emoción para liberar la acumulación de tensión.

4. La fase de Resultados. Constituye la última fase de la situación estresante. Después que las notas son presentadas, los estudiantes finalmente saben cómo han rendido en el examen. Toda incertidumbre acerca del resultado está resuelta en esta etapa, y las preocupaciones de los estudiantes se vuelven a la importancia de lo que realmente ha sucedido y sus implicaciones (daño o beneficio).

Por otro lado, diversas investigaciones indicaron que la elevada ansiedad ante exámenes se asocia a la baja habilidad para el estudio, estrategias superficiales y memorísticas de procesamiento de la información, dificultades en la autorregulación del aprendizaje, en la comprensión, el establecimiento de relaciones y la organización de conceptos, y en la diferenciación del material relevante y accesorio, lo cual da como resultado un déficit de ejecución y bajo rendimiento académico. De esta manera, estos estudiantes con estrategias de estudio inefectivas, tienen problemas en codificar, organizar y recuperar la información.

También se explica dicha ansiedad como consecuencia de la interferencia de pensamientos aversivos en la recuperación de la información, cogniciones

irrelevantes para la tarea y baja autoeficacia académica. De esta manera, los individuos perciben los exámenes como más amenazantes y presentan dificultades en la regulación de la atención ya que las preocupaciones interfieren en su concentración con las tareas de preparación y solución de problemas que los exámenes requieren (Cassady & Johnson, 2002). Esta elevada activación puede repercutir negativamente, no sólo en el rendimiento ante las evaluaciones, sino que puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos (Bausela Herreras, 2005).

La incapacidad para responder acertadamente a las cuestiones iniciales del examen conlleva, para muchos alumnos, una intensificación de las sensaciones de tensión, aprehensión y activación fisiológica. El feedback del aumento del estado de ansiedad favorece, en los estudiantes más ansiosos, una evaluación del examen como amenazador (Rosário y col., 2008). De esta manera, en el momento de evaluar una situación, la ansiedad puede convertirse en un intruso, interfiriendo de forma significativa en los pensamientos de los individuos, lo cual acarrea un decremento de la atención y de la eficacia en la resolución de tareas (Sarason, 1984).

En consecuencia, la elevada ansiedad presente ante los exámenes puede deberse tanto a la interferencia de pensamientos aversivos en la recuperación de la información, como a una adquisición inadecuada del material relevante por déficit en las habilidades de estudio, o una combinación de ambos factores (Furlan et al. 2009). El resultado de esto, es una clara disminución en el rendimiento académico.

De esta manera, se puede afirmar que los alumnos perciben la situación de evaluación como amenazadora en función de las diferencias individuales en ansiedad ante los exámenes y de los factores personales y situacionales (el dominio del tema evaluado, los objetivos de la asignatura, el interés de la asignatura). A su vez, las competencias de estudio influyen la preparación del alumno para el afrontamiento de la situación de evaluación. Esta percepción inicial se completa con una interpretación propia de la situación de examen.

Dependiendo del grado en que la situación de examen o de evaluación sea percibida como amenazadora, el alumno experimenta un incremento en el nivel de ansiedad y de preocupación centradas en el self y otros pensamientos irrelevantes que descentran al sujeto (Rosário y col., 2008).

En la actualidad, existen programas de intervención para el manejo de la ansiedad ante los exámenes, que enseña a los estudiantes las técnicas para el control de la situación, que les ayudan a mejorar su rendimiento y a eliminar los posibles pensamientos destructivos.

Es por ello que de la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad”, tuvo como fin evaluar, identificar y disminuir las manifestaciones fisiológicas, de preocupación, falta de confianza e interferencia de estudiantes de la facultad de administración de la Universidad Autónoma del Perú.

Para ello la presente investigación realizó la propuesta y diseño del programa.

1.3 Justificación

Justificación teórica.

A nivel teórico, la presente investigación ha permitido analizar el nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del cuarto ciclo de la Escuela Profesional de Administración de la Universidad Autónoma del Perú, conociendo la implicancia de esta variable y su manifestación ante los exámenes.

Así mismo es importante porque permitió conocer aquella situación estresante que va generando la ansiedad, desde antes de rendir una prueba, durante y después de la misma; es decir, lo que se deriva en una ejecución deficiente, que trae como consecuencia bajas notas en las asignaturas.

Esta investigación consideró también que la mayoría de estudiantes

experimenta una elevada ansiedad en época de exámenes. Esta elevada activación puede repercutir negativamente, no sólo en el resultado ante las evaluaciones, sino que puede llegar a desequilibrar la salud de los estudiantes ante este tipo de situaciones. Como razones comunes para experimentar ansiedad al tomar un examen, a veces es debido a la poca preparación, o pocas habilidades. Algunas veces se debe a una experiencia negativa, una actitud negativa acerca de la institución educativa, bajo nivel de confianza en sí mismo, o también, es posible una combinación de todas estas razones:

- En la mayoría de las ocasiones existe un agente real o percibido que activa la ansiedad. Éste puede ser sencillamente una experiencia anterior de bloqueo en un examen, o de haber sido incapaz de recordar respuestas sabidas.

- También es posible que sea debido a una falta de preparación para el examen, con lo cual existen razones para preocuparse. En estos casos, errores en la distribución del tiempo, malos hábitos de estudio o un atracón de estudio la noche anterior pueden incrementar considerablemente la ansiedad.

Justificación práctica.

A nivel práctico, la presente investigación contribuyó a conocer mejor las manifestaciones negativas que interfieren en el adecuado resultado académico de los estudiantes universitarios; además de alcanzar información que ayudó a desarrollar programas preventivos para los estudiantes con problemas de ansiedad ante los exámenes, tendientes a optimizar sus niveles académicos y consecuente éxito profesional.

Desde esta perspectiva se aplicó el programa “Dominando la ansiedad” con el fin de disminuir los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma del Perú ante los exámenes; para lo cual se contó con el apoyo de la coordinación académica y responsables del área psicológica, y de las carreras profesionales de intervención. Además de contar con la participación activa de los estudiantes.

La duración del programa fue de 10 semanas para la aplicación y una semana para la evaluación y las conclusiones.

Justificación metodológica.

La aplicación del programa “Dominando la ansiedad” tuvo como propósito central la disminución del nivel de ansiedad de los estudiantes del IV ciclo de administración, quienes recibieron los conocimientos y estrategias para actuar sobre la ansiedad que reflejaban antes, durante y después de rendir un examen.

El programa contó con nuevas estrategias y aportes con el fin de ayudar al estudiante universitario a autocontrolar, equilibrar y desechar aquellos pensamientos que causan una barrera académica en el desenvolvimiento práctico y cognitivo de los estudiantes. La facilidad con la cual se llevaron a cabo las 20 sesiones tuvieron la aceptación de los estudiantes, logrando crear pautas y procesos que generaron una saludable actitud frente a los sistemas de estudios de pregrado, asumiendo responsabilidad y habilidades ante los exámenes.

1.4 Problema

1.4.1 Planteamiento del problema

Según el informe desarrollado por el área de Calidad Educativa de la Universidad Autónoma del Perú, durante el semestre 2017-I, existen casos entre los estudiantes de la escuela profesional de administración quienes muestran promedios por debajo de la escala de notas aprobatorias, además señalan niveles altos de ansiedad ante los exámenes. Los informes psicológicos muestran que los estudiantes presentan reacciones físicas extremas ante éste estímulo estresante, entre éstas se pueden mencionar: enfermedad en el día de los exámenes, dolores de cabeza, dolor de estómago, náuseas, insomnio, entre otros; así como también pueden haber reacciones psicológicas como: el bloqueo de los conocimientos, que en su mayoría suele producirse en los estudiantes y baja autoestima, desvalorizan

a sí mismos diciéndose que no son buenos para el estudio.

Mediante la aplicación de una encuesta piloto a los estudiantes de administración de la sección C del IV ciclo académico, resaltó como resultado que tienden a tener conductas ansiógenas, debido a que presentan niveles de ansiedad considerables ante los exámenes.

Todo estudiante ante cualquier acontecimiento académico, muestra algún nivel de ansiedad, tomándose como ejemplo las exposiciones académicas, en las que en un principio pueden estar nerviosos, con sudoración en las manos, temblores de voz leve o las manos frías, como algunos de los efectos de la ansiedad. Como parte del proceso de adaptación, algunos estudiantes logran superar poco a poco esta situación, en la medida que estudian más y adquieren mayor seguridad en sí mismos, por lo que estos síntomas disminuyen, así como sus efectos negativos.

Además, la población estudiantil de la Escuela profesional de Administración, de la Universidad Autónoma del Perú, ha mostrado ser afectada por la ansiedad ante los exámenes, dicha información se ha obtenido a través de la observación de los resultados de exámenes parciales y finales de los semestres académicos anteriores; además de las evaluaciones continuas, y los resultados plasmados en un informe final, pues los estudiantes han manifestado los síntomas que anteriormente se describen. Es por ello que se realizó la presente investigación, la cual tiene como finalidad la aplicación de un programa para disminuir los niveles de ansiedad ante los exámenes, dirigido a los estudiantes del cuarto ciclo de la Escuela Profesional de Administración de la Universidad Autónoma del Perú. Por lo anterior, se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Influye la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes?

En los últimos años, la cantidad de estudiantes que ingresan a la Escuela

Profesional de Administración (pregrado) de la Universidad Autónoma del Perú, ha ido en aumento. Es así que a la fecha alcanza una de las primeras posiciones dentro de las carreras profesionales más tomadas en el cono Sur de Lima Metropolitana. Por tanto, la universidad tiene la capacidad para atender y ofrecer servicios educativos en los tres horarios: mañana, tarde y noche, con los cuales los estudiantes pueden acceder, a fin de complementar sus estudios de pregrado.

Desde hace más de 9 años la Universidad Autónoma del Perú cuenta con docentes preparados y una infraestructura adecuada. Además, viene brindando una sólida educación a más de 7,000 estudiantes que provienen de las zonas aledañas y viven en el cono Sur de Lima Metropolitana, teniendo como fin convertirlos en profesionales altamente competitivos para insertarse en el mercado laboral, creando condiciones idóneas para su desarrollo personal y profesional, y comprometiéndose a un proceso de mejora continua y permanente; así como el empeño en el desarrollo de sus competencias. Sin embargo, una de las dificultades que revelan sus estudiantes se encuentra en los niveles de ansiedad ante los exámenes, deserción, y otros comportamientos que pueden causar el desánimo y el abandono de la vida universitaria.

La experiencia pre profesional, permite reconocer que las dificultades familiares, el poco conocimiento de las materias, el uso impropio de estrategias de aprendizaje, o la exacerbada ansiedad que puede generar una situación de examen o exposición, son solo algunas de las tantas variables que pueden contribuir al éxito o fracaso académico.

Muchos estudiantes universitarios presentan altos niveles de ansiedad ante una evaluación académica, mientras que otros presentan este estado, pero en una intensidad baja o moderada, facilitando así una organización y un óptimo desempeño.

Por otro lado, la educación en todos sus niveles trae consigo sus propias

exigencias. En el nivel superior, la competitividad es aún mucho más notoria. Los estudiantes buscan continuamente el crecimiento intelectual, y cada quien se ajusta a los requerimientos que les pide su carrera profesional.

Al revalorizar el rol de la ansiedad, se considera que un aumento moderado de la ansiedad ayuda al estudiante a incrementar el esfuerzo y a concentrar su atención en el examen. Un aumento excesivo, en cambio, puede causar estrago en la actuación del estudiante. Eso es cierto para la mayoría de los estudiantes de capacidad media. Por tanto, al continuar con esta situación la ansiedad excesiva va a interferir minando generalmente las energías del estudiante y su atención hacia actividades cognitivas.

De la mayoría de problemas que se extienden en los estudiantes universitarios, se ha considerado que la ansiedad ante las evaluaciones es un factor preocupante que conlleva a un pobre desempeño durante su vida académica-universitaria. Por ello, esta presente investigación aplicó el Programa “Dominando la ansiedad” para disminuir la ansiedad de los estudiantes de la universidad Autónoma del Perú.

1.4.2 Problema general

¿Influye la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en el nivel de ansiedad que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes?

1.4.3 Problemas específicos

Problema específico 1

¿Influye la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en el nivel de reacciones fisiológicas que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes?

Problema específico 2

¿Influye la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en el nivel de preocupación que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes?

Problema específico 3

¿Influye la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en el nivel de falta de confianza que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes?

Problema específico 4

¿Influye la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en el nivel de interferencia que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes?

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en el nivel de ansiedad que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

1.5.2 Hipótesis específica

Hipótesis específica 1

La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en el nivel de reacciones fisiológicas que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Hipótesis específica 2

La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en el nivel de preocupación que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Hipótesis específica 3

La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en el nivel de falta de confianza que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Hipótesis específica 4

La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en el nivel de interferencia que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

1.6 Objetivos

1.6.1 Objetivo general

Determinar la influencia de la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en el nivel de ansiedad que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

1.6.2 Objetivos específicos

Objetivo específico 1

Identificar la influencia de la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en el nivel de reacciones fisiológicas que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Objetivo específico 2

Identificar la influencia de la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en el nivel de preocupación que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Objetivo específico 3

Identificar la influencia de la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en el nivel de falta de confianza que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Objetivo específico 4

Identificar la influencia de la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en el nivel de interferencia que presentan los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

II. Marco metodológico

2.1. Definición conceptual.

Variable independiente: Aplicación del programa "Dominando la ansiedad".

Está basado en aportes teóricos como la terapia cognitiva para la ansiedad definida y aplicada por Spielberger (1972) en situaciones de ansiedad.

Cabe mencionar que la terapia cognitiva tiene como objetivo reducir la frecuencia, intensidad y duración de los episodios de ansiedad que generarán una disminución asociada de los pensamientos intrusos ansiosos automáticos de la ansiedad ante los exámenes.

En esta investigación se establecieron dos dimensiones para el programa que abordaron: dominio propio (tolerancia al cambio, pensar antes de actuar) y cambio de conducta (hábitos de vida saludable, técnica eficaz en el estudio, motivación, preparación mental y administración del tiempo) en sesiones de 1.5 horas, 3 veces por semana. Cada sesión contó con fichas de evaluación que demostraron el interés y el proceso de disminución de la ansiedad ante los exámenes.

Variable dependiente: Nivel de ansiedad ante los exámenes.

La presente investigación asume la definición planteada por Spielberger (1972) quien consideró que para definir la ansiedad de forma adecuada se debe tener en cuenta la diferenciación entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad, y por ello propuso la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo donde afirma que es un "estado emocional" inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. En este sentido, los estudiantes con alto grado de ansiedad-rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más

predispuestos a sufrir ansiedad-estado de forma más frecuente o con mayor intensidad ante los exámenes.

Las dimensiones consideradas para esta variable fueron: reacciones fisiológicas, preocupación, falta de confianza, interferencia.

2.2 Operacionalización de la variable dependiente.

Definición operacional del nivel de ansiedad ante los exámenes: está basado en la aplicación del Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes (INANSE) en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, para lo cual se cumplió con la medición del nivel de ansiedad ante los exámenes.

Tabla 2.

Matriz de operacionalización de la variable dependiente: Nivel de ansiedad ante los exámenes.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles
Reacciones fisiológicas	a) Perturbación/ inquietud	1, 2, 8, 10, 11	Ordinal	Alto 25 - 32
	b) Agitación/ tensión	13, 15, 18		Medio 16 - 24
Preocupación	c) Pensamientos negativos	9, 12, 14 16, 19	Ordinal	Bajo 8 - 15
	d) Temor hacia el fracaso	5, 17		Alto 16 - 20
Falta de confianza	e) Baja autoestima		Ordinal	Medio 10 - 15
	f) Distracción	3, 4, 6, 7, 20		Bajo 5 - 9
Interferencia	g) Bloqueo cognitivo		Ordinal	Alto 7 - 8
				Medio 4 - 6
				Bajo 2 - 3
				Alto 16 - 20
				Medio 10 - 15
				Bajo 5 - 9

Tabla 3.

Baremos del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes (INANSE) por dimensiones.

NIVEL	Reacciones Fisiológicas	Preocupación	Falta de confianza	Interferencia	TOTAL
BAJO	8 - 15	5 - 9	2 - 3	5 - 9	20 - 39
MEDIO	16 - 24	10 - 15	4 - 6	10 - 15	40 - 60
ALTO	25 - 32	16 - 20	7 - 8	16 - 20	61 - 80

2.3 Metodología

Se fundamenta en el método hipotético deductivo, según Pascual J. y García F. (1996), donde se observa el fenómeno a estudiar, creando una hipótesis para explicar dicho fenómeno, la deducción de consecuencias o proposiciones más elementales que la propia hipótesis; y la verificación o comprobación de la verdad de los enunciados deducidos.

2.4 Tipos de estudio

El tipo de investigación del presente estudio es de carácter aplicada porque resuelve un problema.

Tal como menciona Sánchez y Reyes (1992): “la investigación aplicada o tecnológica está orientada a demostrar la validéz de ciertas técnicas bajo los cuales se aplican principios científicos” (p.16).

Este tipo de investigación tiene como propósito la aplicación de los conocimientos científicos sobre una situación concreta, y su finalidad es aplicar principios y conceptos generales a un problema particular.

2.5 Diseño.

Diseño General: Experimental.

Diseño Específico: Cuasi Experimental con dos grupos no equivalentes, con pre-test y post-test.

La presente investigación fue de diseño cuasi experimental, según Pardo (1998) quien lo afirmó como el “tipo de investigación experimental con control y manipulación de una o más variables experimentales pero que no controla todos los factores de la validez interna”.

En una primera etapa de la presente investigación se identificaron los niveles de ansiedad de los estudiantes del grupo experimental y grupo control ante los exámenes, para luego, en una segunda etapa, determinar la influencia que produce la variable independiente-aplicación del programa “Dominando la ansiedad”- sobre los niveles de ansiedad que presentaron los estudiantes universitarios del grupo experimental ante los exámenes,

de acuerdo a las hipótesis de la presente tesis.

Según Sampieri, para un diseño cuasi experimental, propone lo siguiente:

GE. 01X.....02
GC 03.....04

Donde:

GE: grupo experimental
GC grupo control
O1 : pre-test del GE.
O2 : post-test del GE.
O3 : pre-test del GC.
O4 : post-test del GC.
X : Aplicación del programa

De acuerdo a los momentos del estudio, el diseño se clasifica como longitudinal-cuantitativo, según Hernández Sampieri (2011) “los diseños longitudinales recolectan datos sobre variables en dos o más momentos, para evaluar el cambio de éstas. Ya sea tomando una población (diseños de tendencia o trends) a una subpoblación (diseños de análisis evolutivo de un grupo o “cohort”) o a los mismos sujetos (diseños panel). Para la presente investigación este diseño ha permitido estudiar la evolución de los grupos por lo que se aplicó un pre-test y post-test para verificar la influencia de la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad”.

Los puntajes del pre-test y post-test fueron comparados a fin de demostrar la influencia de la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” aplicado, que viene a ser en el estudio la variable independiente.

2.6 Población, muestra y muestreo.

2.6.1 Población

Tomando a Hernández et. al. (2010): “La población son todas las personas que se encuentran dentro de un lugar determinado, también deben de situarse claramente en un entorno a sus características”. (p.174)

El estudio se llevó a cabo con una población de 100 estudiantes que cursan el cuarto ciclo académico de la carrera profesional de Administración, perteneciente a la Facultad de Ciencias de Gestión, que forman parte de la Universidad Autónoma del Perú; para luego discriminar la población y acceder a la muestra. Asimismo, la población fue distribuida de la siguiente manera:

Tabla 4.

Distribución de estudiantes del cuarto ciclo de la escuela profesional de administración de la Universidad Autónoma del Perú, según sección a la que pertenecen.

Carrera profesional	Número de estudiantes
Sección A	20
Sección B	22
Sección D	58
Administración	100

Nota: Nómina de matrícula.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes del semestre académico 2017-I
- Estudiantes de la Escuela profesional de administración que asisten normalmente a clases.
- Estudiantes del sexo femenino y masculino.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de otras escuelas profesionales.
- Estudiantes que presentan irregularidad de asistencia.
- Estudiantes que presentaron datos sin responder.
- Estudiantes que no aceptaron participar en la investigación.

2.6.2 Muestra

Por muestreo no probabilístico, se seleccionó como muestra a los 42 estudiantes de las secciones A y B, de los cuales se eligió por conveniencia a la sección B con 22 estudiantes como grupo experimental; y la sección A con 20 estudiantes como grupo control, según se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 5.

Distribución de estudiantes del cuarto ciclo de la carrera profesional de administración de la universidad Autónoma del Perú, según sección a la que pertenecen y función que cumplen.

Sección	Nº	Grupo
A	20	Control
B	22	Experimental
Total	42	

Características cuantitativas: Edades comprendidas entre los 19 y 35 años.

Características cualitativas:

Sexo	: Masculino y femenino
Nivel socioeconómico	: Medio
Nivel de educación	: Superior
Turno	: Noche
Grado de estudios	: Segundo año académico (IV ciclo)
Escuela profesional	: Administración

La muestra fue seleccionada en forma no aleatoria.

2.6.3 Muestreo

Rodríguez (1996), afirmó que el muestreo como método de recolección del dato

estadístico permite el estudio inmediato a la necesidad de adelantar todos los aspectos tendientes a la construcción del marco muestral, que es la base sobre la cual deben diseñarse los procesos de selección de las unidades de muestreo.

Esta investigación presenta el tipo de muestreo por juicio o selección intencional, debido a que la muestra fue seleccionada de acuerdo a los elementos y características que fueron representativas en la población.

2.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.7.1 Técnica:

Para Cea (1999) define la encuesta como “la aplicación o puesta en práctica de un procedimiento estandarizado para recabar información oral o escrita de una muestra amplia de sujetos. La muestra ha de ser representativa de la población de interés y la información recogida se limita a la delineada por las preguntas que componen el cuestionario pre codificado, diseñado al efecto”.
(p. 240)

2.7.2 Instrumento:

Para los fines específicos de la investigación, se aplicó el Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes (INANSE), diseñado por el investigador, basado en teorías y enfoques de la ansiedad, así como el Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado (IDARE) de C.D. Spielberger y R. Díaz-Guerrero (1975). El instrumento evalúa la ansiedad en cuatro dimensiones: nivel de reacciones fisiológicas, preocupación, falta de confianza e interferencia, según las características de la muestra de estudiantes universitarios de la Escuela profesional de Administración de la Universidad Autónoma del Perú.

Ficha técnica INANSE

Nombre: Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes- INANSE.

Autor: Herrera Z. Joanna

Aplicación: adolescentes y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario.

Descripción: El instrumento mide el nivel de ansiedad estado que se produce desde una emoción temporal y depende de un hecho concreto que se puede reconocer y registrar. Consiste en 20 afirmaciones en las que se pide al estudiante indicar cómo se siente antes, durante y después de un examen. El nivel de ansiedad ante los exámenes, se orientan hacia cuatro dimensiones que caracterizan comportamientos de los universitarios.

Duración: Aproximadamente, unos 15 minutos.

Objetivo: Evaluar el nivel de ansiedad ante los exámenes.

Tipo de instrumento: Cuestionario.

Validez y confiabilidad: Para la confiabilidad del instrumento, se realizó una prueba piloto sobre 15 estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma del Perú, el cual destaca que la misma tiene suficientemente un alfa de Cronbach de 0.871. El instrumento fue validado a juicio de expertos, conformado por cuatro profesionales del área psicológica e investigación, y puede ser utilizado para la recolección de datos de muestras seleccionada en otras investigaciones.

Aplicación: Estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú, del IV ciclo académico que presentaron altos índices de ansiedad ante los exámenes.

Validéz

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (1998), "la validez en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir" (p.243).

Balestrini (1997), plantea:

"Una vez que se ha definido y diseñado los instrumentos y procedimientos de recolección de datos, atendiendo al tipo de estudio de que se trate, antes de aplicarlos de manera definitiva en la muestra seleccionada, es conveniente

someterlos a prueba, con el propósito de establecer la validez de éstos, en relación al problema investigado.” (p.140).

Tabla 6.

Datos de los validadores del Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes-INANSE.

Nro.	Apellidos y nombres	Conclusión
1	Mg. Cabrera Echeagaray Susana Haydeé	Aplicable
2	Mg. Alarcón Quispe Karin Violeta	Aplicable
3	Mg. Locatelli Román María del Pilar	Aplicable
4	Mg. Macazana Macavilca Carmen Zulema	Aplicable
5	Dr. Anicama Gómez José	Aplicable

El instrumento INANSE, permite recoger información específica de distintas respuestas motoras, cognitivas o fisiológicas propias de la ansiedad, en los estudiantes universitarios, frente a los exámenes. Su diseño se basó en los teóricos descritos por Spielberger (1970).

Así mismo, el instrumento posee 20 ítems con cuatro opciones de respuesta tipo Likert que indican la frecuencia con la cual se experimenta cada reacción. Cada una de las dimensiones tienen ítems que se calculan en la puntuación total.

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen, el estudiante debe señalar con una puntuación de 1 a 4 la frecuencia con que nota los síntomas propuestos. Debiendo utilizar para ello los siguientes criterios:

- 1 Casi nunca
- 2 Algunas veces
- 3 Frecuentemente
- 4 Casi siempre

Los veinte ítems mencionados son los siguientes:

- Durante el examen me siento intranquilo.
- Mientras contesto los exámenes me siento perturbado
- El pensar en la calificación que pueda obtener en el curso interfiere con mi trabajo ante exámenes.
- Me paraliza el miedo en los exámenes.
- Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.
- Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo.
- El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.
- Durante el desarrollo del examen tengo sudoración en exceso.
- Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo.
- Empiezo a sentir bochorno justo antes de recibir el resultado de mi examen.
- Durante los exámenes siento mucha tensión.
- Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto.
- Durante los exámenes importantes siento malestar en el estómago.
- Me parece que estoy en contra de mí mismo mientras contesto exámenes importantes.
- Me coge fuerte pánico cuando rindo un examen importante.
- Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.
- Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.
- Siento que el corazón me late muy rápidamente cuando rindo un examen importante.
- Tan pronto termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.
- Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvida datos que estoy seguro que sé.

Confiabilidad.

La confiabilidad del instrumento se realizó utilizando Alfa de Cronbach con una muestra piloto de 15 estudiantes universitarios.

Kerlinger y Lee (2002) indicaron que la confiabilidad es sinónimo de seguridad, fiable o consistencia. La Confiabilidad de un instrumento establece la consistencia del instrumento que se ha elaborado mediante un puntaje, como resultado de la medición exacta de la variable, pero que contiene el puntaje verdadero más el margen de error. La medición del valor es única, y cuando se realicen sucesivas mediciones, se obtendrán puntajes aproximados a este valor, por cuanto aún no se posee un instrumento tan perfecto que sea capaz de medir la magnitud real.

Los factores que contribuyen a mejorar la confiabilidad de una prueba son el adecuado número de ítems, la homogeneidad de los elementos de la prueba y la representatividad (muestra representativa) de lo que se quiere medir.

La siguiente tabla permitió interpretar, según el Alfa de Cronbach, los valores hallados para la confiabilidad del instrumento.

Tabla 7.

Rangos de Confiabilidad para Enfoques Cuantitativos.

Intervalos	Interpretación	Semáforo
De 0,01 a 0,20	Muy baja confiabilidad	
De 0,21 a 0,40	Baja confiabilidad	
De 0,41 a 0,60	Moderada confiabilidad	
De 0,61 a 0,80	Alta confiabilidad	
De 0,81 a 1	Muy alta confiabilidad	

Nota. Sánchez (2011).

El alfa de Cronbach desarrollado por J. L. Cronbach, determina que el método de cálculo requiere una sola administración del instrumento de medición.

Por lo tanto, para la presente investigación, se probó la confiabilidad del instrumento de recolección de datos mediante una prueba piloto con una muestra de 15 participantes.

Esta prueba piloto arrojó un alfa de Cronbach igual $\alpha = 0.871$ lo cual indica que el instrumento aplicado es altamente confiable y puede ser utilizado para la recolección de datos de la muestra seleccionada durante la investigación.

Tabla 8.

Confiabilidad del instrumento.

Alfa de Cronbach	N de elementos
$\alpha = 0.871$	15

Según Kerlinger y Lee (2002), los criterios de confiabilidad del instrumento que se ha logrado determinar por el Coeficiente de Alfa Cronbach; es aplicable a escalas de varios valores posibles, por lo que puede ser utilizado para determinar la confiabilidad en escalas de ítems.

2.8 Métodos de análisis de datos

El análisis y tabulación de datos se realizó mediante los Software SPSS22 y Excel para Windows Análisis Descriptivo: Permitió evidenciar el comportamiento de la muestra en estudio, procediéndose a:

- a. Codificar y tabular los datos.
- b. Organizar los datos en una base.
- c. Elaborar las tablas y figuras de acuerdo al formato APA6, para presentar los resultados.
- d. Interpretar los resultados obtenidos.

Análisis estadístico: mediante el cual se buscó confirmar la significatividad de los resultados. Siendo las variables cualitativas, en las cuales los numerales empleados solo representan los códigos de identificación, no se requirió analizar la distribución de los datos, asumiéndose que ésta no era normal y correspondiendo el análisis estadístico no paramétrico.

Por ser un estudio de naturaleza cuasi-experimental, el análisis se realizó mediante la prueba de U-Mann Whitney por tratarse de dos grupos independientes, luego se procederá a utilizar el software SPSS 22.

2.9 Aspectos éticos.

La presente investigación tuvo en cuenta el respeto a las normas básicas de convivencia, así como la moral y las buenas costumbres.

A través de este proyecto de investigación se realizó un programa que ha logrado disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios cuyos participantes fueron seleccionados sin tener prejuicios personales o preferencias.

El desarrollo del programa se trabajó con consentimiento del director académico y docentes.

Se consideraron las normas establecidas en la comunidad universitaria y solicitaron el permiso para la toma de muestra, sin adulteración de datos.

La intervención de la propuesta buscó mejorar la capacidad académica de los universitarios representantes de la institución.

La investigación guardó originalidad y autenticidad buscando el aporte por parte del tesista hacia la comunidad científica.

Los estudiantes fueron informados acerca de la investigación y dieron su consentimiento voluntario antes de iniciar su participación.

La población de universitarios fue seleccionada en forma justa y equitativa y sin prejuicios individuales o preferencias. Se respetó su autonomía.

Se respetaron los efectos obtenidos de la aplicación del programa, sin modificar las conclusiones, simplificar, exagerar u ocultar los resultados. No se utilizaron datos falsos ni se elaboraron informes intencionados.

No se cometieron copias, se respetó la propiedad intelectual de los autores y se citó de manera correcta cuando se utilizaron partes de textos o citas de otros autores.

III. Resultados

3.1. Descripción de los resultados.

3.1.1. Análisis descriptivo.

Influencia de la aplicación del programa “Dominando la ansiedad” en los niveles de ansiedad ante los exámenes.

Tabla 9.

Nivel de ansiedad en estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

ANSIEDAD	GRUPO EXPERIMENTAL				GRUPO CONTROL			
	PRE		POST		PRE		POST	
	f	%	f	%	f	%	f	%
BAJO	0	0	22	100	0	0	0	0
MEDIO	0	0	0	0	8	40	6	30
ALTO	22	100	0	0	12	60	14	70
TOTAL	22	100	22	100	20	100	20	100

En la tabla 9, del pre-test, se observa que el 60% de estudiantes del grupo control y el 100% de estudiantes del grupo experimental mostraron un nivel alto ansiedad ante los exámenes. Luego, el 40% de los estudiantes del grupo control y el 0% del grupo experimental presentan un nivel medio de ansiedad ante los exámenes. El 0% de los estudiantes del grupo control y el 0% de estudiantes del grupo experimental presenta un bajo nivel de ansiedad ante los exámenes; Mientras que en el post-test del grupo control y experimental existen diferencias significativas tal como se indica, el nivel bajo de ansiedad presenta 0% para el grupo control y 100% en el grupo experimental, en el nivel medio de ansiedad presenta el 30% en el grupo control y 0% en el grupo experimental, en el nivel alto de ansiedad presenta 70% en el grupo control y 0% en el grupo experimental ante los exámenes.

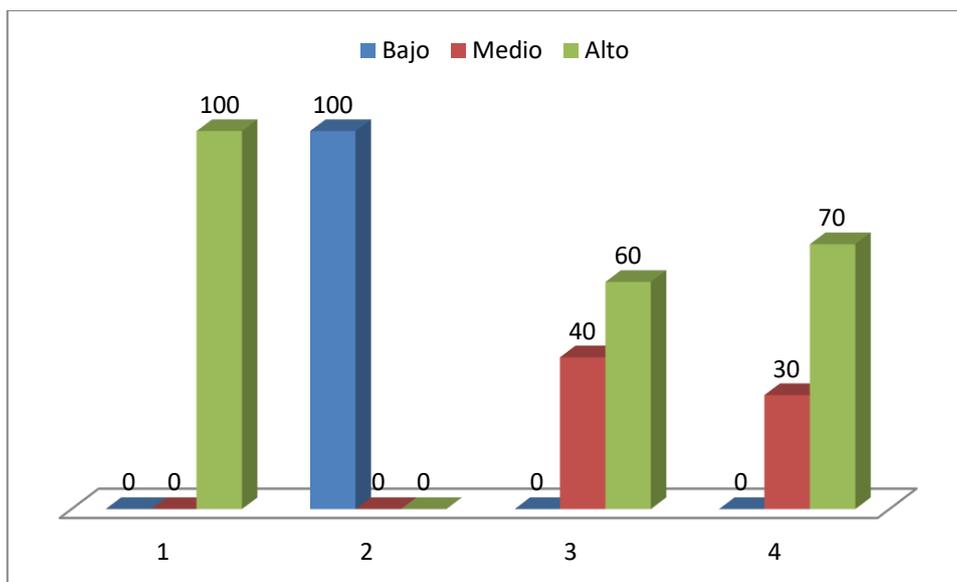


Figura 1. Frecuencia de niveles de ansiedad en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Tabla 10

Nivel de reacciones fisiológicas en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Reacciones fisiológicas	GRUPO EXPERIMENTAL				GRUPO CONTROL			
	PRE 1		POST 2		PRE 3		POST 4	
	f	%	f	%	f	%	f	%
BAJO	0	0	22	100	3	15	0	0
MEDIO	0	0	0	0	17	85	2	10
ALTO	22	100	0	0	0	0	18	90
TOTAL	22	100	22	100	20	100	20	100

En la tabla 10, del pre test, se observa que el 15% de los estudiantes del grupo control y el 0% de estudiantes del grupo experimental presentan un bajo nivel de reacciones fisiológicas ante los exámenes. El 85% de los estudiantes del grupo control y el 0% de los estudiantes del grupo experimental presentan un nivel medio de reacciones fisiológicas. El 0% de los estudiantes del grupo control y el 100% del grupo experimental mostraron un nivel alto de reacciones fisiológicas

ante los exámenes. Mientras que en el post-test del grupo control y experimental existen diferencias significativas tal como se indica. El nivel bajo de reacciones fisiológicas muestra un 15% en el grupo control y 100% en el grupo experimental. El nivel medio de reacciones fisiológicas muestra un 10% para el grupo control y 0% para el grupo experimental. El alto nivel de reacciones fisiológicas muestra un 90% para el grupo control y 0% para el grupo experimental ante los exámenes.

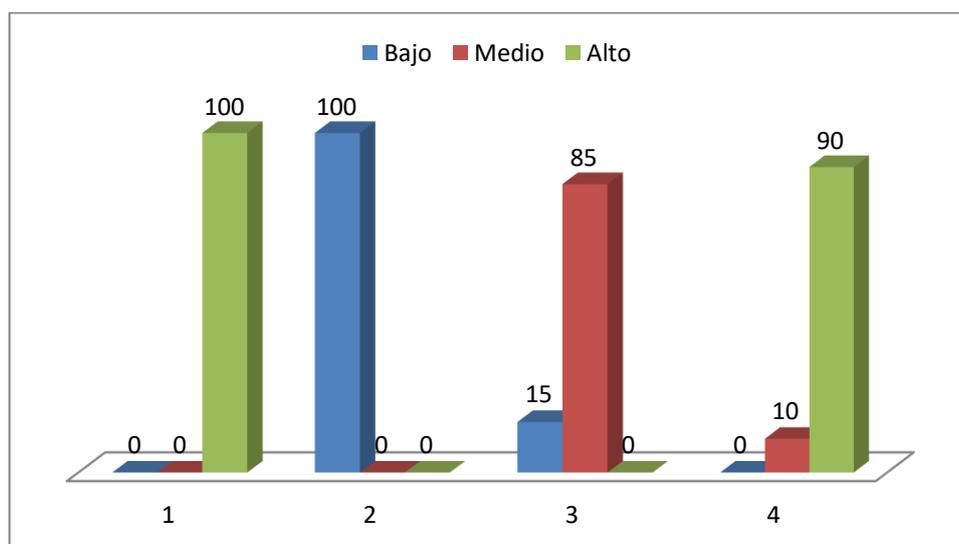


Figura 2. Frecuencia de niveles de reacciones fisiológicas en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Tabla 11

Nivel de preocupación en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

PREOCUPACION	GRUPO EXPERIMENTAL				GRUPO CONTROL			
	PRE 1		POST 2		PRE 3		POST 4	
	f	%	f	%	f	%	f	%
BAJO	0	0	22	100	0	0	0	0
MEDIO	2	9	0	0	2	10	6	30
ALTO	20	91	0	0	18	90	14	70
TOTAL	22	100	22	100	20	100	20	100

En la tabla 11, del pre test, se observa que el 0% de los estudiantes del grupo control presenta un bajo nivel de preocupación ante los exámenes, de la misma manera un 0% presenta el grupo experimental. El 10% de los estudiantes del grupo control y el 9% del grupo experimental presentan un nivel medio de preocupación ante los exámenes. El 90% del grupo control y el 91% del grupo experimental mostraron un nivel alto de preocupación ante los exámenes. Mientras que, en el post-test del grupo control y experimental existen diferencias significativas tal como se indica, en el nivel bajo de preocupación muestra un 0% para el grupo control y 100% para el grupo experimental. En el nivel medio de preocupación el grupo control presenta un 30% y el 0% presenta el grupo experimental. El 70% del grupo control presenta un alto nivel de preocupación y el 0% para el grupo experimental ante los exámenes.

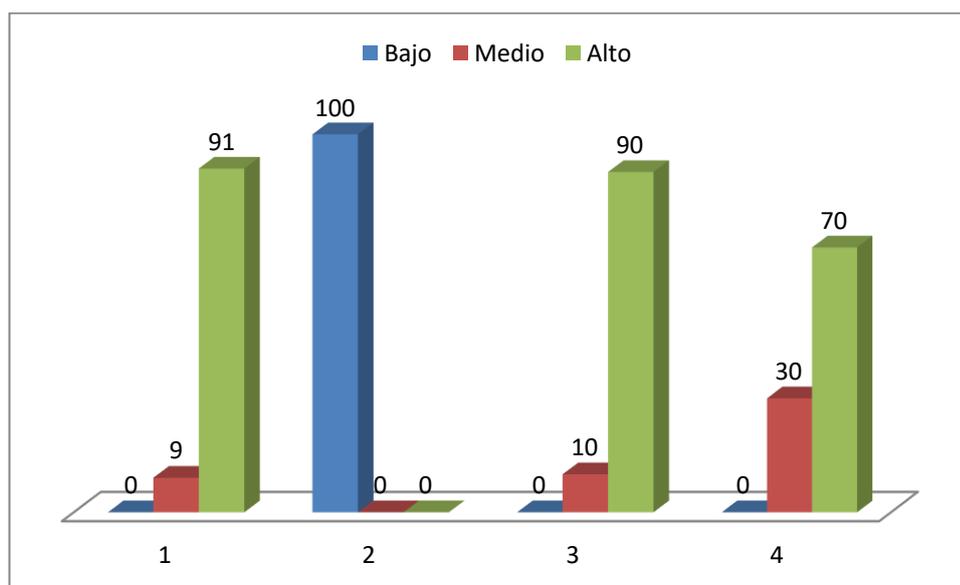


Figura 3. Frecuencia de niveles de preocupación en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Tabla 12

Nivel de falta de confianza en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

CONFIANZA	GRUPO EXPERIMENTAL				GRUPO CONTROL			
	PRE 1		POST 2		PRE 3		POST 4	
	f	%	f	%	f	%	f	%
BAJO	0	0	22	100	0	0	0	0
MEDIO	6	27	0	0	6	30	1	5
ALTO	16	73	0	0	14	70	19	95
TOTAL	22	100	22	100	20	100	20	100

En la tabla 12, del pre test, se observa que el 0% de los estudiantes del grupo control y el 0% de los estudiantes del grupo experimental presentan un nivel bajo en la falta de confianza ante los exámenes. El 30% de los estudiantes del grupo control y el 27% del grupo experimental presentan un nivel medio de falta de confianza. El 70% del grupo control y el 73% del grupo experimental mostraron un nivel alto de falta de confianza ante los exámenes. Mientras que, en el post-test, entre el grupo control y experimental existen diferencias significativas tal como se indica, un nivel bajo de falta de confianza con el 0% para el grupo control y 100% para el grupo experimental. El nivel medio de falta de confianza muestra un 5% para el grupo control y 0% para el grupo experimental. El nivel alto de falta de confianza muestra un 70% para el grupo control y 0% para el grupo experimental ante los exámenes.

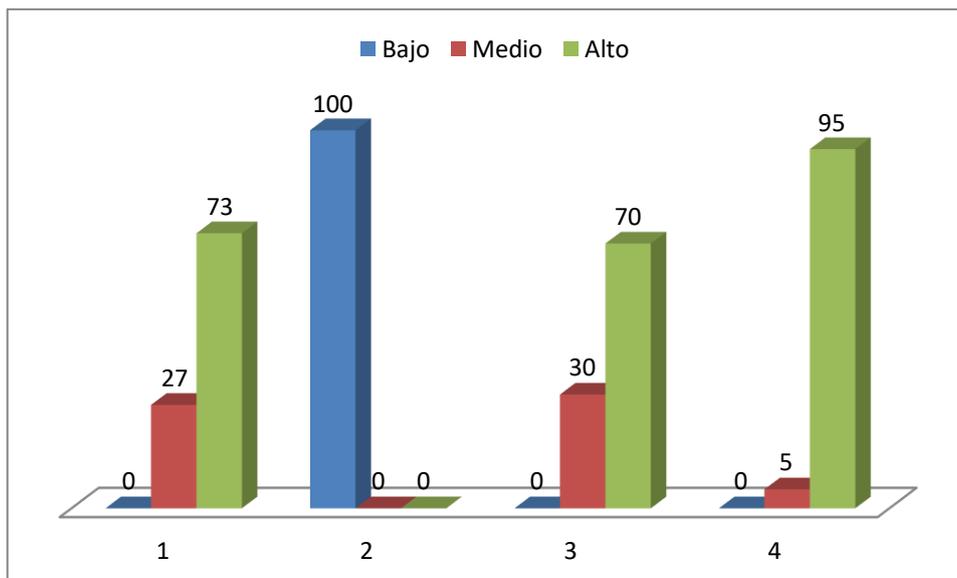


Figura 4. Frecuencia de niveles de falta de confianza en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Tabla 13

Nivel de interferencia en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

INTERFERENCIA	GRUPO EXPERIMENTAL				GRUPO CONTROL			
	PRE 1		POST 2		PRE 3		POST 4	
	f	%	f	%	f	%	f	%
BAJO	0	0	22	100	0	0	0	0
MEDIO	0	0	0	0	1	5	6	30
ALTO	22	100	0	0	19	95	14	70
TOTAL	22	100	22	100	20	100	20	100

En la tabla 13, del pre-test, se observa que el 0% de los estudiantes del grupo control presenta un nivel bajo de interferencia ante los exámenes, de la misma manera un 0% presenta el grupo experimental. El 5% de los estudiantes del grupo control y el 0% del grupo experimental presentan un nivel medio de interferencia ante los exámenes. El 95% del grupo control y el 100% del grupo experimental muestran un nivel alto de interferencia ante los exámenes. Mientras que, en el

post-test del grupo control y experimental existen diferencias significativas tal como se indica, un bajo nivel del 0% para el grupo control y 100% para el grupo experimental. El nivel medio de interferencia presenta un 30% para el grupo control y 0% para el grupo experimental. El alto nivel de interferencia presenta un 70% para el grupo control y 0% para el grupo experimental ante los exámenes.

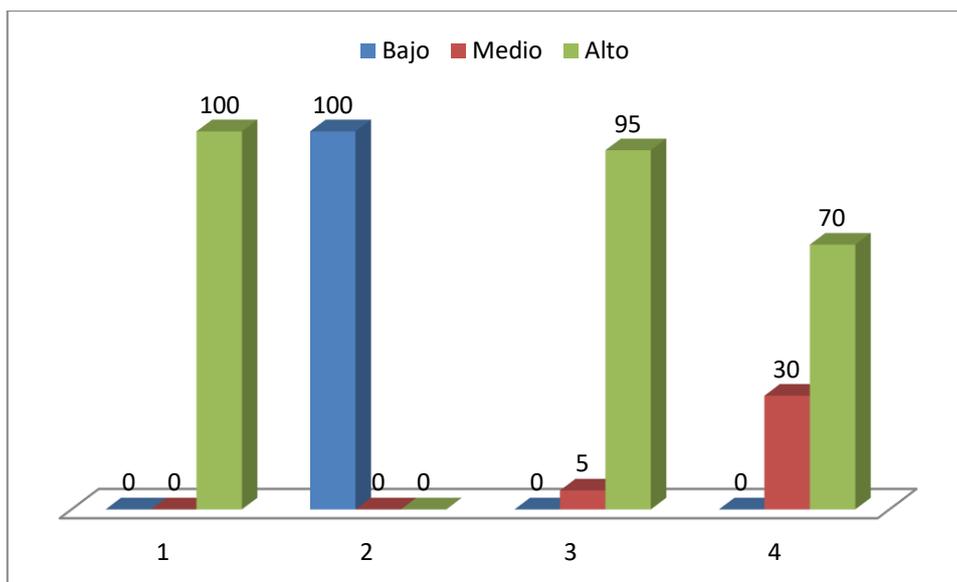


Figura 5. Frecuencia de niveles de interferencia en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

3.1.2 Prueba de hipótesis.

. **H₁** : La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye significativamente en el nivel de ansiedad en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

$$H_1 : \mu_e < \mu_c$$

H₀: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” no influye significativamente en el nivel de ansiedad en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

$$H_0 : \mu_e \geq \mu_c$$

Donde:

μ_e : rango promedio del nivel de ansiedad del grupo experimental

μ_c : rango promedio del nivel de ansiedad del grupo control

Tabla 14

Nivel de ansiedad en los grupos control y experimental ante los exámenes.

		Rangos		
	GRUPO	N	Rango promedio	Suma de rangos
Ansiedad	Experimental	22	15,14	333,00
	Control	20	28,50	570,00
	Total	42		

Se puede apreciar que el rango promedio para la variable ansiedad (15.14) en el grupo experimental es menor al rango promedio (28.50) de ansiedad del grupo control.

Estadísticos de prueba ^a	
	Ansiedad
U de Mann-Whitney	80,000
Z	-4,317
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Variable de agrupación: GRUPO

La prueba no paramétrica para muestras independientes indica que la prueba es significativa ya que proporcionó un valor Sig igual a 0.000 y el estadístico U de Mann-Whitney con valor aproximado a a normal de $z = -4.317 < -1.64$ tal como se puede apreciar en la figura siguiente:

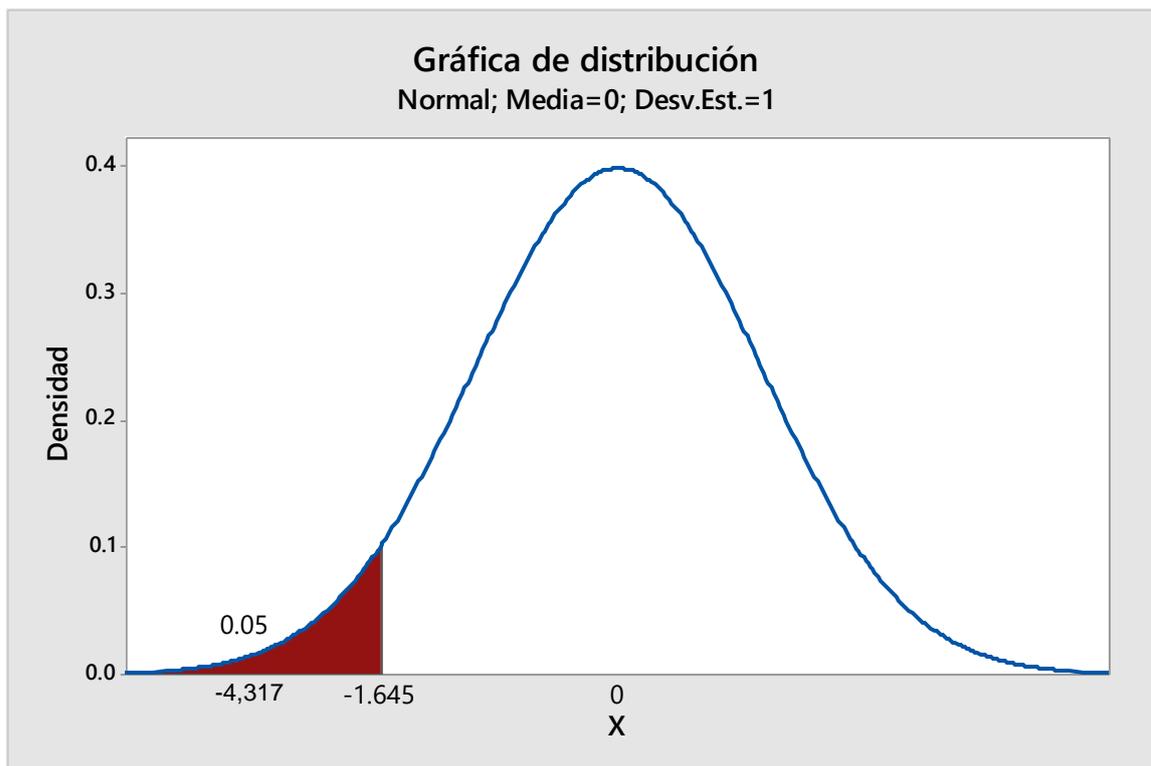


Figura 6. Gráfica de distribución del nivel de ansiedad ante los exámenes.

Decisión:

Como el valor $z = -4,317 <$ al valor crítico de -1.645 , lo que equivale a decir si p -valor (0.000) es < 0.05 , entonces :

Se rechaza H_0 y se acepta $H_1: \mu_e < \mu_c$, es decir, **H_1** : La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye significativamente en el nivel de ansiedad en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Conclusión:

Los datos aportan evidencia significativa y podemos afirmar con un nivel de confianza del 95% que: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye significativamente en el nivel de ansiedad en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Prueba de hipótesis del nivel de reacciones fisiológicas. Por diferencia de medias con la U de MannWhitney.

H1: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en el nivel de reacciones fisiológicas en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

$$H_1 : \mu_e < \mu_c$$

Ho: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” no influye en el nivel de reacciones fisiológicas en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

$$H_0 : \mu_e \geq \mu_c$$

Donde:

μ_e : rango promedio del nivel de reacciones fisiológicas del grupo experimental.

μ_c : rango promedio del nivel reacciones fisiológicas del grupo control.

Tabla 15

Nivel de reacciones fisiológicas en los grupos control y experimental ante los exámenes.

		Rangos		
	GRUPO	N	Rango promedio	Suma de rangos
Reacciones	Experimental	22	11,77	259,00
fisiológicas	Control	20	32,20	644,00
	Total	42		

Se puede apreciar que el rango promedio para la variable reacciones fisiológicas (11.77) en el grupo experimental es menor al rango promedio (32.20) de reacciones fisiológicas del grupo control.

Estadísticos de prueba ^a	
	Reacciones fisiologicas
U de Mann-Whitney	6,000
Z	-5,851
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Variable de agrupación: GRUPO

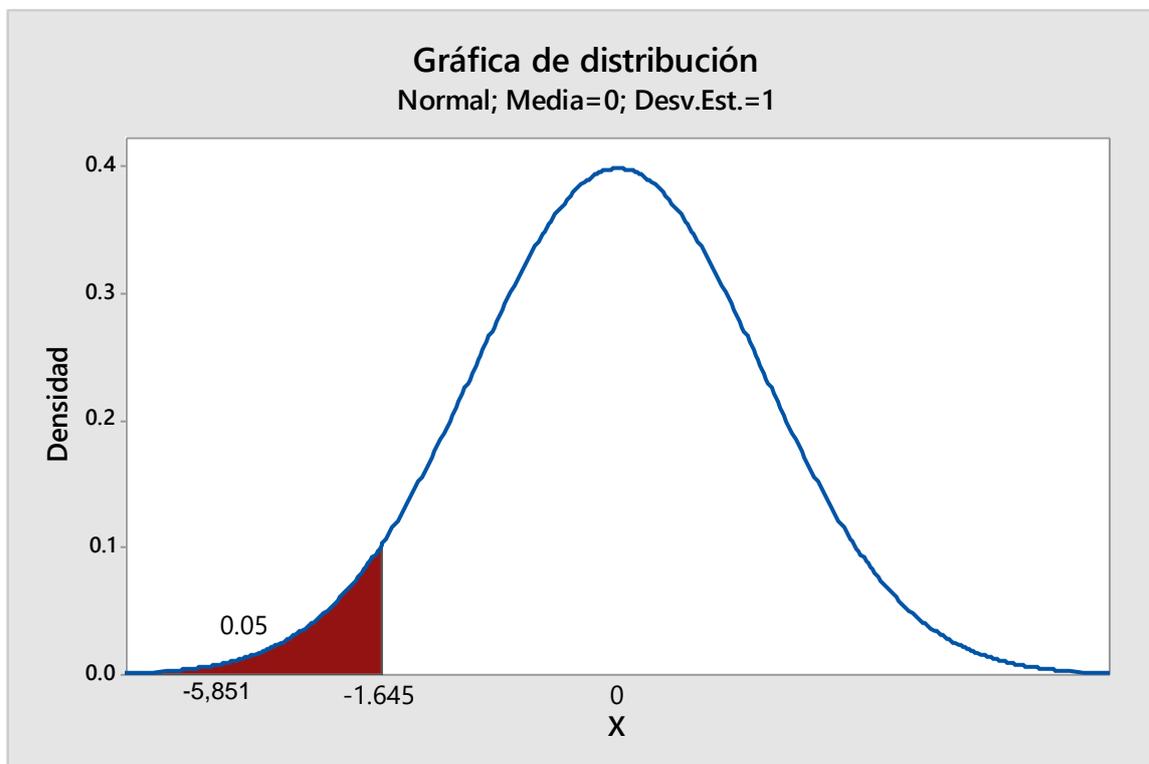


Figura 7. Gráfica de distribución del nivel de reacciones fisiológicas.

Decisión:

Como el valor $z = -5.850 <$ al valor crítico de -1.645 , lo que equivale a decir si p – valor (0.000) es < 0.05 , entonces :

Se rechaza H_0 y se acepta $H_1: \mu_e < \mu_c$, es decir, **H₁** : La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en el nivel de reacciones fisiológicas en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Conclusión:

Los datos aportan evidencia significativa y podemos afirmar con un nivel de confianza del 95% que: la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en el nivel de reacciones fisiológicas en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Prueba de hipótesis del nivel de Preocupación. Por diferencia de medias con la U de MannWhitney.

H1: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en el nivel de preocupación en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

$$H_1 : \mu_e < \mu_c$$

Ho: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” no influye en el nivel de preocupación en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

$$H_0 : \mu_e \geq \mu_c$$

Donde:

μ_e : rango promedio del nivel de preocupacióndel grupo experimental

μ_c : rango promedio del nivel preocupacióndel grupo control

Tabla 16

Nivel de preocupación en los grupos control y experimental ante los exámenes.

		Rangos		
	GRUPO	N	Rango promedio	Suma de rangos
Preocupación	Experimental	22	11,50	253,00
	Control	20	32,50	650,00
	Total	42		

Estadísticos de prueba ^a	
	Preocupación
U de Mann-Whitney	,000
Z	-6,282
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Variable de agrupación: GRUPO

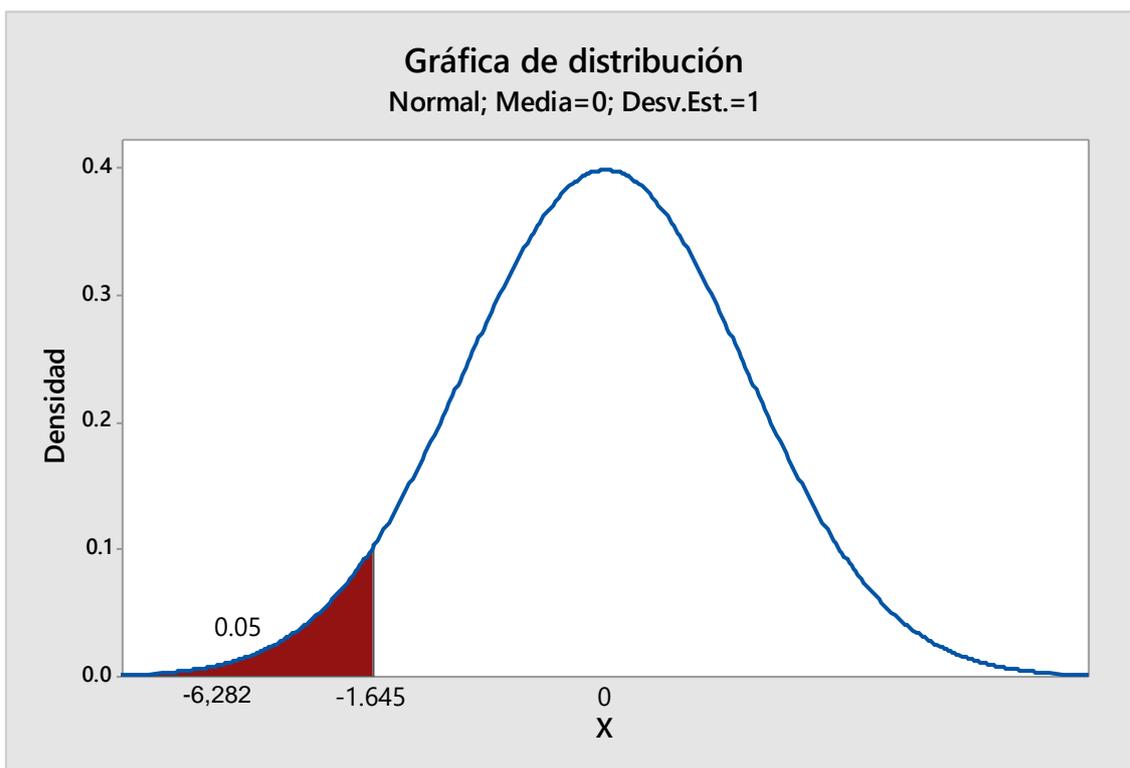


Figura 8. Gráfica de distribución del nivel de preocupación.

Decisión:

Como el valor $z = -6,282 <$ al valor crítico de -1.645 , lo que equivale a decir si p -valor (0.000) es < 0.05 , entonces :

Se rechaza H_0 y se acepta $H_1: \mu_e < \mu_c$, es decir, **H_1** : La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en el nivel de preocupación en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Conclusión:

Los datos aportan evidencia significativa y podemos afirmar con un nivel de confianza del 95% que: la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad”

influye en el nivel de preocupación en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Prueba de hipótesis del nivel de Confianza por diferencia de medias con la U de MannWhitney.

H1: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en el nivel de falta de confianza en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

..

$$H_1 : \mu_e < \mu_c$$

Ho: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” no influye en el nivel de falta de confianza en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

.

$$H_0 : \mu_e \geq \mu_c$$

Donde:

μ_e : rango promedio del nivel falta de confianza del grupo experimental

μ_c : rango promedio del nivel falta de confianza del grupo control

Tabla 17

Nivel de falta de confianza en los grupos control y experimental ante los exámenes.

		Rangos		
	GRUPO	N	Rango promedio	Suma de rangos
CONFIANZA	Experimental	22	11,50	253,00
	Control	20	32,50	650,00
	Total	42		

Estadísticos de prueba ^a	
	CONFIANZA
U de Mann-Whitney	,000
Z	-6,131
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Variable de agrupación: GRUPO

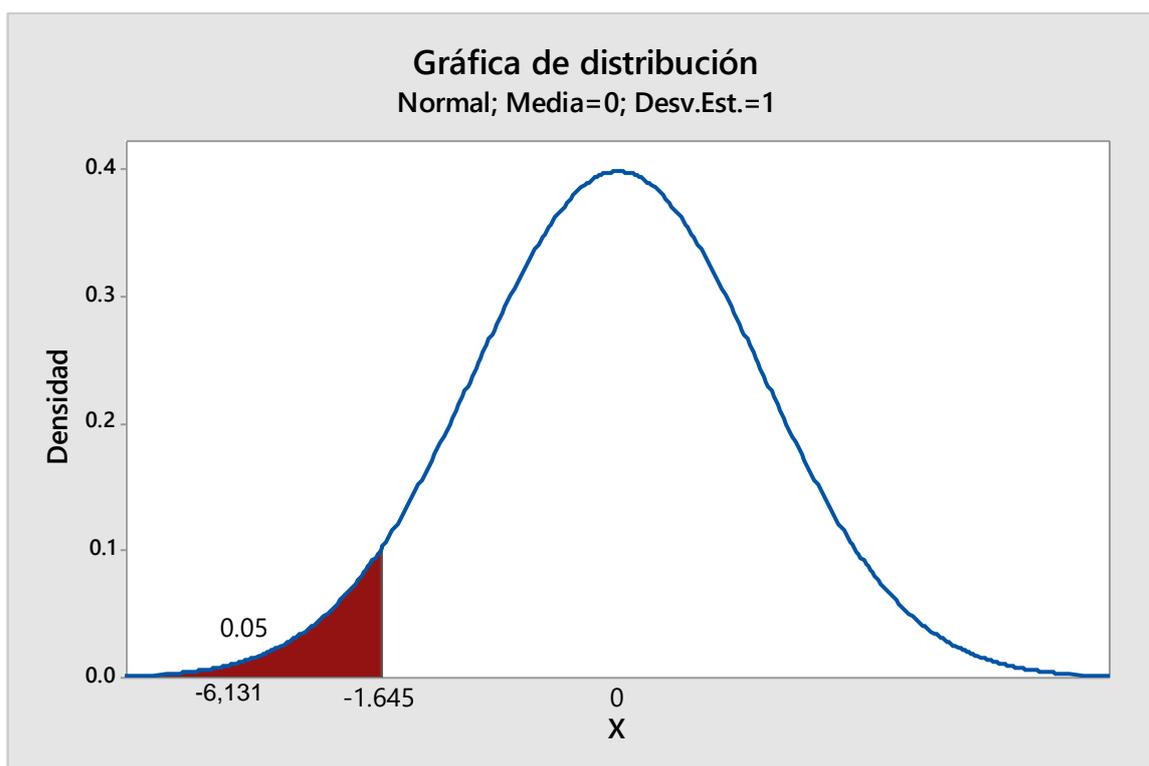


Figura 9. Gráfica de distribución del nivel de falta de confianza.

Decisión:

Como el valor $z = -6,131 <$ al valor crítico de -1.645 , lo que equivale a decir si p -valor (0.000) es < 0.05 , entonces :

Se rechaza H_0 y se acepta $H_1: \mu_e < \mu_c$, es decir, **H1** : La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye el nivel de falta de confianza en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Conclusión:

Los datos aportan evidencia significativa y podemos afirmar con un nivel de confianza del 95% que: la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en el nivel de falta de confianza en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Prueba de hipótesis del nivel Interferencia, por diferencia de medias con la U deMannWhitney.

H1: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en el nivel de interferencia en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

$$H_1 : \mu_e < \mu_c$$

Ho: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” no influye en el nivel de interferencia en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

$$H_0 : \mu_e \geq \mu_c$$

Donde:

μ_e : rango promedio del nivel Interferencia del grupo experimental

μ_c : rango promedio del nivel Interferencia del grupo control

Tabla 18

Nivel de interferencia en los grupos control y experimental ante los exámenes.

		Rangos		
	GRUPO	N	Rango promedio	Suma de rangos
Interferencia	Experimental	22	11,50	253,00
	Control	20	32,50	650,00
	Total	42		

Estadísticos de prueba ^a	
	Interferencia
U de Mann-Whitney	,000
Z	-6,338
Sig. asintótica (bilateral)	,000

a. Variable de agrupación: GRUPO

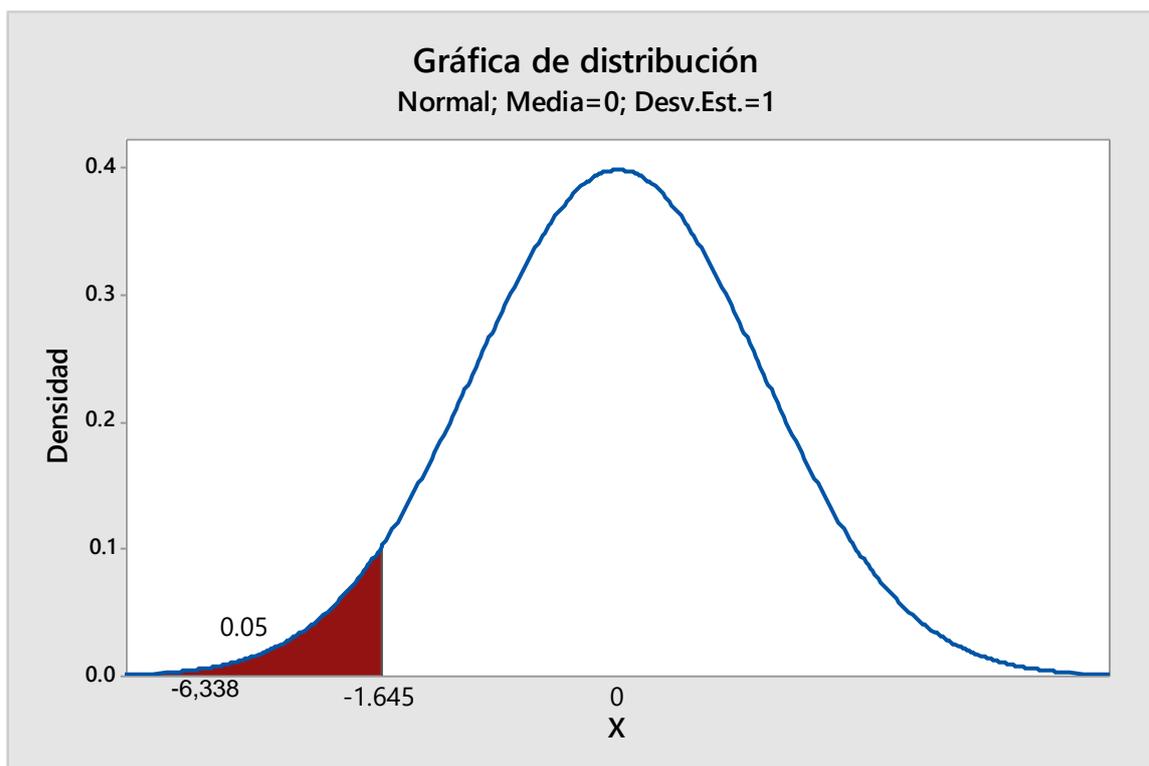


Figura 10. Gráfica de distribución del nivel de interferencia.

Decisión:

Como el valor $z = -6,338 <$ al valor crítico de -1.645 , lo que equivale a decir si p – valor (0.000) es < 0.05 , entonces :

Se rechaza H_0 y se acepta $H_1: \mu_e < \mu_c$, es decir, **H1**: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye el nivel de interferencia en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Conclusión:

Los datos aportan evidencia significativa y podemos afirmar con un nivel de confianza del 95% que: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad”

influye en el nivel de interferencia en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

IV. DISCUSIÓN

Discusión:

El propósito principal de este trabajo de investigación fue el de disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma del Perú, extender en solucionar aquellas necesidades en situaciones académicas actuales.

Se empleó la prueba de U Mann-Whitney para comprobar la heterogeneidad de dos muestras ordinarias (dos muestras independientes).

Con lo que respecta al análisis, determina que la aplicación del programa “Dominando la ansiedad” ha logrado influir positivamente en los estudiantes de administración de la Universidad Autónoma del Perú, originando cambios en su vida académica y profesional.

Los resultados de la presente investigación dan cuenta que un 95% de los estudiantes universitarios lograron reducir los niveles de ansiedad ante los exámenes y mejoraron su nivel de confianza, redujeron sus reacciones fisiológicas y preocupación, quedando en una categoría buena que responden a los objetivos esperados durante todo el proceso de intervención. Esto significa que demuestra la eficacia del programa, ya que cada estudiante ha considerado la oportunidad de ser constante y tener la disposición de asumir nuevas estrategias y mecanismos para reducir su nivel de ansiedad.

Al respecto,Chávez Hilda, Chávez José, Ruelas Eduardo, Gómez Miguel, realizaron una investigación titulada “ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario-UNMSM ciclo 2012-I, en base a este estudio descriptivo tuvieron como objetivo abordar las reacciones de ansiedad ante los estudiantes, utilizando la escala de ansiedad ante los exámenes (IDASE) propuesta por Bauermeister, Collazo & Spielberger en 1982; donde se evaluaron los factores de emocionalidad y preocupación. Sn embargo, obviaron dos dimensiones importantes como falta de confianza e interferencia ya que con el complemento de las mismas se logra conocer con mayor precisión casos que hasta el momento se mantuvieron dispersos, aun sin conocerlos. La ansiedad es

una de las puertas para desarrollar enfermedades que, si en su momento son diagnosticados, es probable que otras puertas originen patologías en el ser humano.

Por otro lado, R. Rodríguez (2010) en su investigación "Ansiedad en adolescentes" que tuvo como objetivo determinar el nivel de ansiedad en los adolescentes, utilizó una muestra mayor representado por 234 adolescentes y aplicó la prueba STAI-82 (cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo). Con esta prueba evaluó la Ansiedad de Rasgo y la Ansiedad de Estado, como asumió Spielberger: la ansiedad Estado (A/E) como un estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y aprensión, así como por una hiperactividad del sistema nervioso autonómico; y señaló que la ansiedad de Rasgo (A/R) con una relativamente estable propensión ansiosa por la que difieren los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad Estado (A/E). Sus resultados demostraron que la ansiedad es un factor que ha tomado más importancia en la etapa de la adolescencia en la época actual. Concreto con el autor, no obstante, las manifestaciones de ansiedad se encuentran ligadas a un estímulo externo, dado por algún acontecimiento que el estudiante ha reflejado antes, durante o después de alguna evaluación.

Por ello, mi posición como investigador me ha permitido adquirir mayor conocimiento para aplicar técnicas que han logrado disminuir las carencias académicas de los estudiantes universitarios. Si bien es cierto, se comprende que el origen de la ansiedad nace desde el vientre de nuestra madre, es decir, las situaciones de apego fueron rechazadas durante ese período de tiempo.

Así mismo, Torres en el 2010, realizó un programa de intervención dirigido a una muestra de estudiantes que presentaron ansiedad ante los exámenes; el cual tuvo como objetivo reducir los síntomas de ansiedad ante los exámenes en una muestra de ocho estudiantes adolescentes. Los resultados que se obtuvieron en dicho estudio fueron dados por la aplicación de pre-test del cuestionario de Ansiedad ante los exámenes (CAEX); así mismo, realizó una aplicación post-test

en la que se evidenció una significativa disminución de los niveles de ansiedad. Para este caso, de acuerdo con el grado de influencia de dicho programa en este pequeño grupo de estudiantes logró tener resultados. No hay límites para conseguir los resultados sin embargo la calidad del programa o intervención se basa en una estrategia básica que haya logrado restaurar el comportamiento del estudiante al afrontar una evaluación.

Montaña (2011) en su investigación sobre “La ansiedad en situación de examen y las estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de primer y quinto año”, presentó información sobre los niveles de ansiedad ante la situación de examen y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, con una población de 40 participantes, indicando que a mayor falta de confianza que presentaban los estudiantes, más utilizaban la estrategia de distanciamiento y evitación. Así mismo, que cuanto a mayor preocupación presentaban los estudiantes, utilizaban más la estrategia de escape-evitación y menos la de resolución de problemas. Y concluyo que mientras más elevado se encuentre el nivel de ansiedad en los estudiantes frente a una evaluación, menos satisfactorios serán los resultados obtenidos.

Por ello, la realización del presente trabajo de investigación ha logrado influir en los niveles de ansiedad de los estudiantes ante los exámenes, mejorando su calidad de vida académica y propiciando la buena disposición de los estudiantes universitarios y su constancia durante la aplicación del programa.

V. Conclusiones

Conclusión 1:

En relación al objetivo 1 identificar la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en el nivel de reacciones fisiológicas que presentaron los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, al realizar la prueba U de Mann Witney se obtuvo un pvalor altamente significativo, el cual nos permite concluir que la aplicación del programa sí ha logrado influir significativamente en la disminución del nivel de reacciones fisiológicas en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Los datos aportaron evidencia significativa y podemos afirmar con un nivel de confianza del 95% que: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influyó en la disminución del nivel de las reacciones fisiológicas en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Conclusión 2:

En relación al objetivo 2 identificar la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en el nivel de preocupación que presentaron los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, al realizar la prueba U de Mann Witney se obtuvo un pvalor altamente significativo, el cual nos permite concluir que la aplicación del programa sí ha logrado influir significativamente en la disminución del nivel de nivel de preocupación en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Los datos aportaron evidencia significativa y podemos afirmar con un nivel de confianza del 95% que: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influyó en la disminución del nivel de preocupación en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Conclusión 3:

En relación al objetivo 3 identificar la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en el nivel de falta de confianza que presentaron los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, al realizar la prueba U de Mann Witney se obtuvo un pvalor altamente significativo, el cual nos permite

concluir que la aplicación del programa sí ha logrado influir significativamente en la disminución del nivel de falta de confianza en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes. Los datos aportan evidencia significativa y podemos afirmar con un nivel de confianza del 95% que: La aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en la disminución del nivel de falta de confianza en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

Conclusión 4:

En relación al objetivo 4 identificar la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” en el nivel de interferencia que presentaron los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, al realizar la prueba U de Mann Whitney se obtuvo un pvalor altamente significativo, el cual nos permite concluir que la aplicación del programa sí ha logrado influir significativamente en la disminución del nivel de nivel de interfebrebia en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes

Los datos aportan evidencia significativa y podemos afirmar con un nivel de confianza del 95% que: la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad” influye en la disminución del nivel de interferencia en los estudiantes del IV ciclo de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes.

VI. Recomendaciones

Primera: Los estudiantes desde el primer ciclo académico necesitan e identifican una necesidad. Y estas necesidades se encuentran en función al plano familiar y económico,

En función a lo que se detecta en los estudiantes, el programa está preparado para asumir estrategias que les sirven a alcanzar sus metas académicas, profesionales y personales.

Segunda: A los docentes o catedráticos, se les recomienda la realización de un informe frecuente con el fin de evaluar los niveles de ansiedad de los estudiantes ante los exámenes.

Tercera: A otros investigadores se recomienda realizar estudios más minuciosos con la aplicación de otros instrumentos de investigación que permitan acertar y concretar los resultados obtenidos sobre la influencia de programa basados en la disminución de la ansiedad.

VII. Referencias bibliográficas

- Alarcón, A. (1999). *Estudio de la ansiedad estado en un grupo de alumnos varones y mujeres, en situación de examen pertenecientes al sistema de bachillerato y secundaria común*. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú.
- 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, Vol. 2, N.º 3 y 4.
- Alvarez, J. (2012). *La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, Volumen 10, p. 26. Recuperado de www.redaluc.org/articulo.oa?id.=293123551017
- Bajwa, N., Gujjar, A., Shaheen, G., y Ramzan, M. (2011). *A comparative study of the study habits of the students from formal and non-formal systems of education in Pakistan*. International Journal of Business & Social Science, 2, p. 14. Consultado del E-Journal database.
- Balestrini, M. (1997). *Cómo se elabora el proyecto de investigación*. BI Consultores Asociados. 222, p. 8 Caracas, Venezuela.
- Barlow, D. (2002). *Terapia cognitiva conductual y desorden del pánico*. Revista de la Asociación Médica Americana, p. 283. Nueva York.
- Bausela, E. (2005). *Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención pedagógica*. Artículos arbitrados. Universidad de León. España.
- Beck, C. (1997). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*. Descleé de Brouwer SA. Bilbao, España.

- Belloch, Sandín, Ramos (2008). *Manual de psicopatología, edición revisada*. McGraw-Hill. 2 volúmenes. Madrid. España.
- Bonano, G. (2001) *La Autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia Emocional*. Artículos de Psicología. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/emocional.shtml>
- Cannon, B. (1927). *The James-Lange's theory of emotion: a critical examination and an alteration*. American Journal of Psychology, 39, p. 106-124.
- Carver, S., Scheier, M. (1995). *Situational coping and coping dispositions in a stressful encounter*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Cartagena, I. (2008). *Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio de secundaria*. Revista Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en la educación. Volumen 6, p.3. México.
- Cox, R. (2011). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Editorial médica panamericana. Sexta edición. Argentina.
- Covey, S. (2009). *Los 7 Hábitos de la gente altamente efectiva*. Editorial Paidós. Barcelona, España.
- Chávez H., Chávez J., Ruelas E., Gómez M. (2014). *Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario-UNMSM ciclo 2012-I*. Estudio descriptivo de la Unidad Psicopedagógica del CEPRE-UNMSM para conocer el nivel de ansiedad ante los exámenes de los estudiantes. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/319472712_Ansiedad_ante_los_examenes_en_los_estudiantes_del_Centro_Preuniversitario_UNMSM_ciclo_2012-I, p.188
- Crozier, R. (2001). *Diferencias Individuales en el aprendizaje: personalidad y*

rendimiento escolar. Editorial Narcea, p. 109. España.

Dan, S., Hollander, E. (2002). *Tratado de los trastornos de ansiedad*. Washington, Estados Unidos y Londres, Reino Unido. Traducido por Ignacio Navascúes (2010). Lexus editores. Barcelona, España.

Días, S. (2014). *Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de medicina de una universidad particular*. (Tesis de Maestría en psicología). Disponible desde Tesis USAT.edu.pe

Díaz, Z. (2014). *Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de medicina de una universidad particular*. (Tesis de maestría para optar título de licenciado en psicología), Escuela de Psicología, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Perú.

Díaz, O. (2006). *Administración de Empresas I*. Primera edición. Imprenta y Offset Ricaldone, El Salvador.

Echeburúa, E. (2009). *Trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia*. Pirámide Madrid. España.

Edelmann, H. (1992). *Anxiety: Theory, Research and Intervention in Clinical and Health Psychology*. Editorial Wiley. Inglaterra.

Fernández, F. (1988). *Técnicas de estudio en Diccionario de Ciencias de la Educación*. Editorial Santillana, Madrid, España.

Furlan, Sánchez Rosas, Heredia, Piemontesi & Illbele, (2009). *Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios*. Revista Pensamiento Psicológico, vol. 5, núm. 12, p. 117-123. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.

Freud, S. (1926). *Análisis de las fobias durante la infancia*. Edición estándar del

tratamiento psicológico completo de Sigmund Freud. Volumen 10, p. 3-149. Londres.

García-Huidobro, E. (2000). *La escuela y la calidad de la educación*. Santiago de Chile. Revista La Reforma Educacional Chilena. Santiago de Chile.

Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Editorial Kairos. Barcelona. España.

Head, L. (1983). *Anxiety and the university student: A brief review of the professional literature*. College Student Journal, 17(2), p. 176-182

Higgins, E., Grant, H., Shah, J. (1999). *Self Regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences*. En Kahneman, Diener y Schwarz (Eds.). Well-being: the foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/emocional.shtml>

Hernández, Fernández, Baptista (1998). *Metodología de la Investigación*. Editorial McGraw-Hill. Segunda edición. Colombia.

Hernández, Pozo, Polo (1994). *Ansiedad ante los exámenes: Un programa para su afrontamiento eficaz*. Editorial Promolibro. Valencia, España.

Hernández, S. (2011). *Metodología de la Investigación*. Editorial McGraw-Hill. Segunda edición, p. 52 – 134. México, D.F.

Kancepolski, M., Ferrante, D. (2006). *El rendimiento escolar y la inteligencia*. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina.

Keith, N., Hoddap, V., Shermelleh, K., Mossbrugger, H. (2003). *Cross Sectional and Longitudinal Confirmatory Factor Models for the Germany Test Anxiety Inventory: A construct Validation*. Anxiety, Stress and Coping,

vol. 16, 3, p. 251-270.

- Kerlinger, Lee (2002). *Investigación del Comportamiento: métodos de investigación en ciencias sociales*. Interamericana Editores Mc Graw Hill. México.
- Maraza, E., Castaldo, R., Sarubi, E., Murhell, A., Chirre, A. (2008). *La inserción del estudiante universitario e la UNT: Aspectos facilitadores y obstaculizadores*. Aportes de la investigación en la psicología, p. 289-290.
- Martín, I. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Apuntes de psicología Colegio Oficial de psicología, 25 (1) p. 87-99
- Meyer, J. (2001). *Controlando sus emociones*. Editorial Casa creación. Oklahoma. Estados Unidos.
- Morris, Ch. (2005). *Introducción a la Psicología*. Pearson Educación. Duodécima Edición. México.
- Morales, B. (2006). *Master Biblioteca Práctica de Comunicación Aprendizaje*. Editorial Océano. Barcelona, España. Tomo II.
- Montaña, A. (2011). *La ansiedad en situación de examen y las estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de primer y quinto año*. Tesis para optar la licenciatura en Psicología. Universidad Abierta Interamericana. Argentina. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104092.pdf>, p.1
- Navas, J. (1989). *Ansiedad en la toma de exámenes: Algunas explicaciones cognoscitivas-conductuales*. Revista de Aprendizaje y Comportamiento, Vol. 7, Nº 1.

- Navas, J. (1991). *Cómo controlar su ansiedad en situaciones de evaluación o examen*. Santo Domingo: CPE.
- Perrenoud, Ph. (1996). *La construcción del éxito y del fracaso escolar*. Editorial Morata. Segunda Edición. Madrid, España.
- Rodriguez, R. (2010). *Ansiedad en Adolescentes en centros educativos privados de la zona 1 de la ciudad de Quetzaltenango en Guatemala*. Tesis de investigación. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Gaytan-Maria.pdf>, p.5
- Rojas, E. (2014). *Como superar la ansiedad. La obra definitiva para vencer el estrés, las fobias y obsesiones*. Primera edición, p. 155, España.
- Roca, E. (2011). *Técnicas para manejar la ansiedad y el pánico*. Etapa 2. Apartado 2.2. Recuperado de www.cop.es/colegiados/PV00520.
- Spielberger, Ch. (1972). *Anxiety as an emotional state*. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety Behavior*, p. 23-49. New York: Academic Press.
- Torres, R. (2010). *Programa de intervención dirigido a una muestra de estudiantes que presentan ansiedad ante los exámenes*. Proyecto de Grado para optar el título de especialista en Psicología Clínica. Universidad Pontificia Bolivariana. Bucaramanga. Colombia. Recuperado de http://biblioteca.upbbga.edu.co/docs/digital_18529.pdf, p.40
- Vallés, A. (2003) *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*. Editorial Promolibro. España.
- Vealey, R. (1991). *Conceptualisation of sport confidence and Competitive orientation: preliminary investigations and instrument development*. Journal of sports psychology. 7th Edition.

Velázquez, J. (1961). *Curso elemental de Psicología*. Editorial Selector. Mexico.

Virues, R. (2005). *Estudio sobre ansiedad*. Revista Psicología científica.com.
Recuperado 02, abril 2016.

Woolfook, A. (2010). *Psicología educativa*. 11a. Edición. Editorial Pearson Educación. México.

VIII. Anexos

ANEXO 1

Matriz de consistencia.

MATRIZ DE CONSISTENCIA						
TÍTULO: Programa “Dominando la ansiedad” AUTOR: Joanna Paola Herrera Zavaleta						
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES			
Problema principal: Nivel de ansiedad ante los exámenes.	Objetivo general: Evaluar y mejorar el nivel de autocontrol frente a situaciones académicas para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de administración de la Universidad Autónoma del Perú, después de la aplicación del Programa “Dominando la ansiedad”. Evaluar el impacto de la reestructuración cognitiva, de la relajación autógena y de la administración del tiempo como estrategias para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Administración. Objetivos específicos: - Desarrollar en los estudiantes habilidades para la identificación y reestructuración de pensamientos negativos generadores de ansiedad, así como ejercer el dominio propio sobre ella. - Desarrollar habilidades en los estudiantes para el buen empleo de la técnica de relajación progresiva de carácter fisiológico, diseñada por Jacobson. - Desarrollar en los estudiantes habilidades para el manejo eficiente de su tiempo.	Hipótesis general: Si se aplica el Programa “Dominando la ansiedad” entonces disminuye la ansiedad en los estudiantes de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes, 2017. Hipótesis específicas: - Si se aplica el Programa “Dominando la ansiedad” entonces disminuye las reacciones fisiológicas en los estudiantes de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes, Lima 2017. - Si se aplica el Programa “Dominando la ansiedad” entonces disminuye la preocupación en los estudiantes de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes, Lima 2017. - Si se aplica el Programa “Dominando la ansiedad” entonces disminuye la falta de confianza en los estudiantes de administración de la Universidad Autónoma	Nivel de ansiedad ante los exámenes.			
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	
			2.1 Reacciones fisiológicas	2.1.1 Perturbación/ inquietud. 2.1.2 Agitación/ tensión.	1, 2, 8, 10, 11, 13, 15, 18	Alto : 25 - 32 Medio : 16 - 24 Bajo : 8 - 15
			2.2 Preocupación	2.2.1 Pensamientos negativos.	9, 12, 14, 16, 19	Alto : 16 - 20 Medio : 10 - 15 Bajo : 5 - 9
2.3 Falta de confianza	2.3.1 Temor hacia el fracaso. 2.3.2 Baja autoestima	5, 17	Alto : 7 - 8 Medio : 4 - 6 Bajo : 2 - 3			
2.4 Interferencia.	2.4.1 Distracción. 2.4.2 Bloqueo cognitivo	3, 4, 6, 7, 20	Alto : 16 - 20 Medio : 10 - 15 Bajo : 5 - 9			

		del Perú, ante los exámenes, Lima 2017. - Si se aplica el Programa "Dominando la ansiedad" entonces disminuye la interferencia, en los estudiantes de administración de la Universidad Autónoma del Perú, ante los exámenes, Lima 2017.																															
TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA A UTILIZAR																														
<p>TIPO: Aplicativa.</p> <p>DISEÑO: GE. 01X.....02 GC 03.....04</p> <p>MÉTODO: DESCRIPTIVO: Por ser un estudio cuasi-experimental, el análisis se realizó mediante al prueba de U-Mann Whitney por tratarse de dos grupos independientes, luego se procedió a utilizar el software SPSS 22.</p>	<p>POBLACIÓN:</p> <table border="1"> <tr> <td>Carrera profesional</td> <td colspan="2">Número de estudiantes</td> </tr> <tr> <td>Sección A</td> <td>20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sección B</td> <td>22</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sección D</td> <td>58</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Administración</td> <td>100</td> <td></td> </tr> </table> <p>TIPO DE MUESTRA: Muestro no probabilístico.</p> <p>TAMAÑO DE MUESTRA:</p> <table border="1"> <tr> <td>Sección</td> <td>Nº</td> <td>Grupo</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>20</td> <td>Control</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>22</td> <td>Experimental</td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td>42</td> <td></td> </tr> </table>	Carrera profesional	Número de estudiantes		Sección A	20		Sección B	22		Sección D	58		Administración	100		Sección	Nº	Grupo	A	20	Control	B	22	Experimental	Total	42		<p>Variable dependiente: nivel de ansiedad ante los exámenes.</p> <p>Técnicas: Encuesta.</p> <p>Instrumentos: Inventario INANSE</p> <p>Autor: Herrera Z. Joanna. Monitoreo: Para obtener la puntuación positiva de ansiedad de cada dimensión se han de sumar las respuestas a los ítems Ámbito de Aplicación: se utilizó durante la investigación para seleccionar sujetos con diferente predisposición a responder a la ansiedad estado con diferentes niveles. También puede ser útil para identificar a personas con riesgo de padecer síntomas de ansiedad.</p> <p>Forma de Administración: El INANSE fue diseñado para la autoaplicación y puede ser administrado de forma individual y colectiva. Las instrucciones necesarias para cada una de las partes están impresas. Conviene que el examinador lea en voz alta</p>	<p>DESCRIPTIVA: Por ser un estudio de naturaleza cuasi-experimental, el análisis se realizó mediante la prueba de U-Mann Whitney por tratarse de dos grupos independientes, luego se procedió a utilizar el software SPSS 22.</p>			
Carrera profesional	Número de estudiantes																																
Sección A	20																																
Sección B	22																																
Sección D	58																																
Administración	100																																
Sección	Nº	Grupo																															
A	20	Control																															
B	22	Experimental																															
Total	42																																

		<p>las instrucciones mientras los evaluados lo hacen en silencio. Aunque los ítems se refieren claramente a ansiedad, es preferible no emplear este término y referirse al INANSE como "Inventario de autoevaluación de la ansiedad". La validez de INANSE se basa en que el evaluado entienda claramente las instrucciones referentes a la ansiedad estado y reflejen sus impresiones sobre lo que siente "en ese momento".</p>	
--	--	--	--

ANEXO 2

Documento de aplicación de tesis en la Universidad Autónoma del Perú


UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DEL PERÚ

Año del buen servicio al ciudadano

CONSTANCIA

La que suscribe, Directora del área de Calidad Académica de la Universidad Autónoma del Perú, de la ciudad de Lima, distrito de Villa El Salvador:

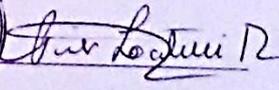
Hace constar:

Que, la Lic. Joanna Paola Herrera Zavaleta, ha ejecutado el desarrollo y aplicación de su tesis de maestría titulada: Programa "Dominando la ansiedad" para disminuir la ansiedad ante los exámenes, en los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Administración, logrando óptimos resultados durante los meses de abril a mayo de 2017.

La aplicación de su tesis de maestría ha logrado motivar a los estudiantes y encaminarlos para su cumplimiento académico, reduciendo sus niveles de ansiedad ante los exámenes. Así mismo, se le agradece por el aporte brindado en lo que respecta a la intervención de su Programa.

Se le expide la presente a solicitud de la parte interesada, para los fines que se estime conveniente.

Lima, 30 de mayo de 2017



Pilar Locatelli Román
Directora de Calidad Educativa
Universidad Autónoma del Perú

Campus Universitario LIMA SUR: Panamericana Sur Km 16.3, Lima.
Central Telefónica: 715-3335
Línea de atención al postulante: 715-3333
www.autonoma.edu.pe

ANEXO 3: Matriz de datos Anexo 3.1. Grupo experimental

APENDICE D-1: GRUPO EXPERIMENTAL																																																			
PRE TEST GRUPO EXPERIMENTAL																	POST TEST GRUPO EXPERIMENTAL																																		
SUJETOS	DIMENSIÓN EMOCIONALIDAD								DIMENSIÓN PREOCUPACIÓN					DIMENSIÓN CONFIANZA		DIMENSIÓN INTERFERENCIA					ANSIEDAD	DIMENSIÓN EMOCIONALIDAD								DIMENSIÓN PREOCUPACIÓN			DIMENSIÓN CONFIANZA		DIMENSIÓN INTERFERENCIA					ANSIEDAD 2											
	P1	P2	P8	P10	P11	P13	P15	P18	REACCIONES FISIOLÓGICAS	P9	P12	P14	P16	P19	PREOCUPACIÓN	P5	P17	FALTA CONFIANZA	P3	P4		P6	P7	P20	INTERFERENCIA	2P1	2P2	2P8	2P10	2P11	2P13	2P15	2P18	REACCIONES FISIOLÓGICAS 2	2P9	2P12	2P14	2P16	2P19		PREOCUPACIÓN 2	2P5	2P17	FALTA CONFIANZA 2	2P3	2P4	2P6	2P7	2P20	INTERFERENCIA 2	
SUJ.1	3	4	3	4	4	4	3	3	28	4	4	3	4	4	19	3	3	6	4	3	3	4	4	18	71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	2	1	1	6	1	1	2	1	1	1	1	1	5	21
SUJ.2	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	3	4	4	19	4	4	8	4	4	4	4	4	20	79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	5	20
SUJ.3	3	3	3	3	4	4	3	3	26	4	4	4	4	3	19	4	4	8	4	3	4	4	4	19	72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	2	1	1	2	2	8	1	1	2	1	1	1	1	1	5	23
SUJ.4	4	3	3	4	4	4	4	4	30	3	4	4	3	3	17	4	4	8	4	4	3	4	3	18	73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	5	20
SUJ.5	3	4	4	3	4	4	4	4	30	3	3	3	3	4	16	4	4	8	4	3	3	4	4	18	72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	5	20
SUJ.6	4	4	4	3	3	4	4	4	30	4	4	4	4	4	20	3	3	6	4	4	4	4	3	19	75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	5	20
SUJ.7	3	4	4	4	4	4	3	3	29	3	3	3	3	3	15	4	4	8	4	3	3	4	4	18	70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	5	20
SUJ.8	3	3	3	3	4	4	4	4	28	4	4	4	4	3	19	3	3	6	4	4	3	4	4	19	72	1	1	2	1	1	1	1	1	2	10	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	5	22
SUJ.9	4	3	4	3	3	3	3	3	26	4	4	4	4	3	19	4	4	8	4	3	4	4	4	19	72	1	1	1	1	1	1	2	1	1	9	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	5	21
SUJ.10	3	4	3	4	3	3	3	3	26	4	4	2	3	4	17	4	4	8	4	3	3	4	4	18	69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	2	6	1	1	2	1	1	1	1	1	5	21
SUJ.11	4	3	3	3	3	4	4	4	27	3	4	3	3	4	17	4	4	8	4	3	3	4	4	18	70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	2	1	1	1	6	1	1	2	1	1	1	1	1	5	21
SUJ.12	3	3	3	3	4	4	3	3	26	3	4	4	3	3	17	4	4	8	3	4	4	3	4	18	69	1	1	1	1	1	2	1	1	1	9	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	5	21
SUJ.13	3	3	4	3	4	4	4	4	29	4	4	3	3	3	17	4	4	8	4	4	3	4	3	18	72	1	1	1	1	1	2	1	2	10	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	5	22	
SUJ.14	4	4	4	3	3	4	4	4	30	4	4	3	4	3	18	4	4	8	4	3	3	4	3	17	73	1	1	1	1	1	1	1	1	2	9	2	1	1	2	1	7	1	1	2	1	1	1	1	1	5	23
SUJ.15	3	3	3	3	4	4	3	3	26	4	4	4	4	3	19	4	4	8	4	4	4	4	3	19	72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	2	1	6	1	1	2	1	1	1	1	1	5	21
SUJ.16	4	3	3	3	4	4	3	3	27	4	3	3	4	4	18	4	4	8	4	4	3	4	4	19	72	1	1	1	1	1	2	1	1	9	2	1	1	2	1	7	1	1	2	1	1	1	2	1	6	24	
SUJ.17	4	4	4	4	3	3	4	4	30	3	3	3	3	3	15	3	3	6	3	4	4	3	4	18	69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	5	20
SUJ.18	3	4	4	4	3	3	3	3	27	4	4	3	4	4	19	4	4	8	4	3	3	4	4	18	72	1	1	1	2	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	5	21
SUJ.19	4	4	3	4	4	4	3	3	29	4	4	4	4	4	20	3	3	6	4	3	3	4	4	18	73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	5	20
SUJ.20	4	4	4	4	3	3	3	3	28	3	3	4	3	4	17	4	4	8	4	3	4	4	4	19	72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	2	1	1	1	1	6	1	1	2	1	1	1	1	1	5	21
SUJ.21	3	3	4	3	4	4	3	3	27	4	3	3	4	3	17	3	3	6	4	3	4	4	3	18	68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	5	20
SUJ.22	4	4	3	4	3	3	4	4	29	4	4	4	4	3	19	4	4	8	4	3	4	4	4	19	75	1	1	2	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	5	21

Anexo 3.2. Grupo control

APENDICE D-2: GRUPO CONTROL																																																		
PROCESAMIENTO DE PRE TEST GRUPO CONTROL														PROCESAMIENTO DE POST TEST GRUPO CONTROL																																				
SUJETOS	DIMENSIÓN EMOCIONALIDAD								DIMENSIÓN PREOCUPACIÓN					DIMENSIÓN CONFIANZA	DIMENSIÓN INTERFERENCIA					ANSIEDAD	DIMENSIÓN EMOCIONALIDAD								DIMENSIÓN PREOCUPACIÓN					DIMENSIÓN CONFIANZA	DIMENSIÓN INTERFERENCIA					ANSIEDAD 2										
	P1	P2	P3	P10	P11	P13	P15	P18	REACCIONES FISIOLÓGICAS	P9	P12	P14	P16	P19	PREOCUPACIÓN	P5	P17	FALTA CONFIANZA	P3		P4	P6	P7	P20	INTERFERENCIA	2P1	2P2	2P3	2P10	2P11	2P13	2P15	2P18	REACCIONES FISIOLÓGICAS 2	2P9	2P12	2P14	2P16	2P19		PREOCUPACIÓN 2	2P5	2P17	FALTA CONFIANZA 2	2P3	2P4	2P6	2P7	2P20	INTERFERENCIA 2
SUJ.001	3	3	3	3	3	3	3	3	15	4	3	4	4	3	18	4	4	8	4	3	3	4	3	17	58	3	3	3	3	3	3	3	3	24	4	3	4	4	3	18	4	4	8	4	3	3	4	3	17	67
SUJ.002	3	4	3	4	4	4	4	3	18	4	3	3	4	4	18	3	3	6	4	3	3	4	3	17	59	3	4	3	4	4	4	4	3	29	4	3	3	4	4	18	3	3	6	4	3	3	4	3	17	70
SUJ.003	4	4	4	4	3	3	3	3	19	4	4	4	4	3	19	3	3	6	4	3	4	3	3	17	61	4	4	4	4	3	3	3	3	28	4	4	4	4	3	19	3	3	6	4	3	4	3	3	17	70
SUJ.004	3	3	3	3	4	4	3	4	16	3	4	4	3	4	18	4	4	8	4	4	4	4	3	19	61	3	3	3	3	4	4	3	4	27	3	4	4	3	4	18	4	4	8	4	4	4	3	19	72	
SUJ.005	3	3	4	3	4	3	3	3	17	4	4	4	4	4	20	3	3	6	3	4	3	4	4	18	61	3	3	3	3	3	3	3	3	24	4	4	4	4	4	20	3	3	6	3	3	3	4	16	66	
SUJ.006	4	4	4	4	3	3	3	3	19	3	3	3	3	4	16	3	3	6	4	4	4	4	4	20	61	4	4	4	4	3	3	3	3	28	3	3	3	3	4	16	3	3	6	4	4	4	4	20	70	
SUJ.007	3	3	3	3	3	3	3	3	15	3	3	3	4	3	16	4	4	8	3	3	3	3	3	15	54	3	3	3	3	3	3	3	3	24	4	3	3	4	3	17	4	4	8	3	3	3	3	3	15	64
SUJ.008	3	3	3	3	3	3	3	3	15	4	3	3	4	3	17	4	4	8	4	4	4	4	4	20	60	3	3	3	3	3	3	3	3	24	4	3	3	4	3	17	4	4	8	4	4	4	4	20	69	
SUJ.009	4	4	3	4	3	3	3	3	18	3	3	3	3	4	16	4	4	8	4	3	4	4	4	19	61	4	4	3	4	3	3	3	3	27	3	3	3	3	4	16	4	4	8	4	3	4	4	19	70	
SUJ.010	3	4	3	3	4	3	3	3	17	4	3	3	4	3	17	4	4	8	4	4	4	4	3	19	61	3	3	3	3	3	3	3	3	24	4	3	3	4	3	17	4	4	8	4	4	4	4	3	19	68
SUJ.011	3	3	3	3	4	4	3	3	16	4	3	4	4	4	19	4	4	8	4	3	3	4	4	18	61	3	3	3	3	4	4	3	3	26	4	3	4	4	4	19	4	4	8	4	3	3	4	4	18	71
SUJ.012	4	4	4	4	4	4	4	3	20	4	4	4	4	3	19	3	4	7	4	3	3	4	4	18	64	4	4	4	4	4	4	4	3	31	4	4	4	4	3	19	3	4	7	4	3	3	4	4	18	75
SUJ.013	3	3	3	3	4	4	4	4	16	4	4	4	4	3	19	4	4	8	4	4	4	3	3	18	61	3	3	3	3	4	4	4	4	28	4	4	4	4	3	19	4	4	8	4	4	4	3	3	18	73
SUJ.014	4	4	4	4	4	4	4	4	20	3	3	3	3	3	15	3	3	6	4	4	3	4	4	19	60	4	4	4	4	4	4	4	4	32	3	3	3	3	3	15	3	3	6	4	3	3	4	4	18	71
SUJ.015	4	4	4	4	3	3	3	3	19	3	4	3	3	3	16	4	3	7	4	3	4	4	4	19	61	4	4	4	4	3	3	3	3	28	3	4	3	3	3	16	4	3	7	4	3	3	4	4	18	69
SUJ.016	3	4	3	3	3	3	3	3	16	4	4	4	3	3	18	4	3	7	4	3	3	4	4	18	59	3	3	3	3	3	3	3	3	24	4	4	4	3	3	18	4	3	7	4	3	3	4	4	18	67
SUJ.017	4	4	4	4	4	4	3	3	20	4	4	4	4	3	19	4	3	7	3	4	3	3	4	17	63	4	4	4	4	4	4	3	3	30	4	4	4	4	3	19	4	3	7	3	4	3	3	4	17	73
SUJ.018	3	4	4	4	3	3	4	4	18	4	4	4	4	4	20	4	4	8	3	4	4	3	4	18	64	3	4	4	4	3	3	4	4	29	4	4	4	4	4	20	4	4	8	3	4	4	3	4	18	75
SUJ.019	3	4	3	4	4	4	3	4	18	3	3	3	3	3	15	3	4	7	4	4	4	4	3	19	59	3	4	3	4	4	4	3	4	29	3	3	3	3	3	15	3	4	7	4	4	4	4	3	19	70
SUJ.020	3	4	3	4	3	3	4	3	17	3	3	3	3	4	16	3	3	6	4	3	3	4	3	17	56	3	4	3	4	3	3	4	3	27	3	3	3	3	4	16	3	3	6	4	3	3	4	3	17	66

ANEXO 4

Anexo 4.1 INSTRUMENTO - INANSE

NOMBRE: Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes- INANSE.

AUTOR: Herrera Z. Joanna

APLICACIÓN: adolescentes y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario.

DESCRIPCIÓN: El instrumento mide el nivel de ansiedad estado que se produce desde una emoción temporal y depende de un hecho concreto que se puede reconocer y registrar. Consiste en 20 afirmaciones en las que se pide al estudiante indica cómo se siente antes, durante y después de un examen. El nivel de ansiedad ante los exámenes, se orientan hacia cuatro dimensiones que caracterizan comportamientos de los universitarios.

DURACIÓN: Aproximadamente, unos 15 minutos.

OBJETIVO: Evaluar el nivel de ansiedad ante los exámenes.

TIPO DE INSTRUMENTO: Cuestionario.

Validez y confiabilidad: Para la confiabilidad del instrumento, se realizó una prueba piloto sobre 15 estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma del Perú, el cual destaca que la misma tiene suficientemente un alfa de Cronbach de 0.871. El instrumento fue validado a juicio de expertos, conformado por cuatro profesionales del área psicológica e investigación, y puede ser utilizado para la recolección de datos de muestras seleccionada en otras investigaciones.

Aplicación: Estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú, del IV ciclo académico que presentaron altos índices de ansiedad ante los exámenes.

MARCO TEÓRICO:

Según Virues (2005), el término ansiedad proviene del latín anxietas, congoja o aflicción. Consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego ante lo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida.

Edelmann (1992), aseguró que la ansiedad, así como algunos de sus componentes, muestran consistentemente relaciones negativas con diversas medidas de carácter académico; también como factor individual puede favorecer u

obstaculizar el nivel académico, dependiendo de la intensidad con que se presenta, la naturaleza de la tarea y el aprendizaje previo del individuo.

Una de las causas de la ansiedad se basa en el modelo de la exposición, respecto a la idea de que la causa de toda ansiedad es la evitación. Dicho de otra manera, el estudiante puede sentirse angustiado porque evita la cosa que teme; y según esta teoría, vencerá sus miedos en cuanto deje de huir y haga frente a las situaciones.

Además, el modelo cognitivo se basa en la idea de que los pensamientos negativos producen ansiedad. Cognición no es más que una palabra técnica que significa lo mismo que pensamiento. Cada vez que el estudiante se siente angustiado o asustado es porque se está diciendo a sí mismo que va a suceder algo terrible.

Según Papalia (1994) la ansiedad ante los exámenes se considera como un factor relacionado con el estrés, que está estrechamente vinculado con la personalidad del individuo. Esta ansiedad afecta la motivación y energía del estudiante mientras realiza la prueba y distrae su atención hacia actividades autodestructivas como la preocupación y la autocrítica. La ansiedad ante los exámenes es una reacción de tipo emocional de carácter negativo que se genera ante la expectativa creada por la inminencia o presencia de un examen y que muchos estudiantes la perciben como una amenaza para la persona. En general los exámenes son situaciones estresantes que son percibidos por muchos estudiantes en función de apreciaciones subjetivas como amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad.

Las dimensiones que se registran respecto a la ansiedad ante los exámenes pueden establecerse de la siguiente manera:

Reacciones fisiológicas:

La teoría de James-Lange (1884), es una hipótesis sobre el origen, la naturaleza y la transmisión de las emociones. La teoría fue propuesta por William James y Carl Lange simultáneamente, pero de forma independiente. La teoría de James-Lange propone que la corteza cerebral recibe e interpreta los estímulos sensoriales que provocan emoción, produciendo cambios en los órganos viscerales a través del sistema nervioso autónomo y en los músculos del esqueleto a través del sistema

nervioso somático. Esta teoría establece que, como respuesta a las experiencias y estímulos, el sistema nervioso autónomo crea respuestas fisiológicas (tensión muscular, lagrimeo, aceleración cardiorrespiratoria, agitación, entre otros) a partir de las cuales se crean las emociones.

Preocupación:

En cuanto a Saleeby (1907), define preocupación como un exceso de atención, y se centra en los aspectos cognitivos del fenómeno sin negar, por supuesto, las implicaciones emocionales que tenga. Es más, Saleeby afirma que una preocupación intensa puede acabar en miedo, y que una preocupación sostenida predispone, sin lugar a dudas, a la enfermedad.

Para O'Neill (1985), la preocupación ha sido considerada durante mucho tiempo como un componente más de la ansiedad e incluso inseparable de ella.

El hecho de que se haya identificado como el elemento característico para el diagnóstico del trastorno de ansiedad generalizada ha disparado los estudios sobre ella, sobre todo en los últimos 20 años. Ello ha permitido entender algunas de sus características y plantear alternativas que abren nuevas perspectivas en el tratamiento cognitivo conductual de ese trastorno.

Falta de confianza:

Para García Higuera (2014), existe falta de confianza en aquella persona que no afronta la resolución de problemas de una forma diferente, basada en su experiencia y su historia de reforzamiento. Hay modelos clásicos de cómo se toman las decisiones y existe un esquema básico de resolución de problemas, según D'Zurilla, Goldfried (1971).

Por tanto, la falta de confianza es la carencia de la toma de decisiones para resolver una situación indeseable o un problema.

Interferencia:

Miralles y Sanz (2011), afirmaron que las personas con ansiedad ante los exámenes experimentan diversas manifestaciones. A nivel mental podrán notar dificultad para concentrarse y pensar, confusión, dificultad para controlar las preocupaciones, pensamientos negativos relativos al rendimiento deficiente, a no alcanzar sus expectativas o las de los demás, a consecuencias negativas de un

posible bajo rendimiento, miedo a no ser capaz y ser menos que los demás, etc. Asimismo, todos estos pensamientos y sensaciones dificultan la concentración en la tarea.

Anexo 4.2. Instrumento Variable dependiente
**INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE
 LOS EXÁMENES (INANSE)**

Nombres y apellidos: _____ **Edad:** _____
Institución educativa: _____ **Carrera profesional:** _____

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

Considere:

A.- Casi nunca B.- Algunas veces C.- Frecuentemente D.- Casi siempre

ITEM	ENUNCIADO	A	B	C	D
01	Durante el examen me siento intranquilo.	A	B	C	D
02	Mientras contesto los exámenes me siento perturbado.	A	B	C	D
03	El pensar en la calificación que pueda obtener en el curso interfiere con mi trabajo ante exámenes.	A	B	C	D
04	Me paraliza el miedo en los exámenes.	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	Durante el desarrollo del examen tengo sudoración en exceso.	A	B	C	D
09	Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo.	A	B	C	D
10	Empiezo a sentir bochorno justo antes de recibir el resultado de mi examen.	A	B	C	D
11	Durante los exámenes siento mucha tensión.	A	B	C	D
12	Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto.	A	B	C	D
13	Durante los exámenes importantes siento malestar en el estómago.	A	B	C	D
14	Me parece que estoy en contra de mí mismo mientras contesto exámenes importantes.	A	B	C	D
15	Me coge fuerte 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 cuando rindo un examen importante.	A	B	C	D
19	Tan pronto 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 que se me olvida datos que estoy seguro que sé.	A	B	C	D

Gracias por su colaboración.

CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN

INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES (INANSE)

Primer paso:

Contabilizar los puntajes obtenidos en los 20 ítems de la segunda parte de la prueba. Según la clave que haya elegido, se asigna un puntaje al ítem.

Por ejemplo.

Si en el ítem 1 marca del siguiente modo:

INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES (INANSE)

Nombres y apellidos: _____ Edad: _____
Institución educativa: _____ Carrera profesional: _____

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

Considere:

A.- Casi nunca B.- Algunas veces C.- Frecuentemente D.- Casi siempre

ITEM	ENUNCIADO	A	B	C	D
01	Durante el examen me siento intranquilo.	A	B	C	D
02	Mientras contesto los exámenes me siento perturbado.	A	B	C	D
03	El pensar en la calificación que pueda obtener en el curso interfiere con mi trabajo ante exámenes.	A	B	C	D
04	Me paraliza el miedo en los exámenes.	A	B	C	D

Se le asigna un puntaje de acuerdo a la siguiente descripción.

A.- Casi nunca = 1
B.- Algunas veces = 2
C.- Frecuentemente = 3
D.- Casi siempre = 4

De este modo al marcar la opción D.- Casi siempre, se le asigna un puntaje de 4. Según este ejemplo se procede con los siguientes ítems (20 en total).

Segundo paso:

Interpretar el puntaje total obtenido con las siguientes categorías:

NIVEL	Reacciones Fisiológicas	Preocupación	Falta de confianza	Interferencia	TOTAL
BAJO	8 – 15	5 – 9	2 – 3	5 – 9	20 – 39
MEDIO	16 – 24	10 – 15	4 – 6	10 – 15	40 – 60
ALTO	25 – 32	16 – 20	7 - 8	16 - 20	61 – 80

Ejemplo.

Si el puntaje total es 68

Se encuentra en el intervalo de 61 – 80

El Nivel asignado es ALTO.

Interpretación: El sujeto presenta un Nivel Alto de ansiedad ante los exámenes.

ANEXO

Además, se pueden obtener los niveles por dimensión, para ello se tiene que hacer la sumatoria de los items según la dimensión a la que pertenecen.

Distribución de los items por dimensión.

Dimensión								
Reacciones fisiológicas	1	2	8	10	11	13	15	18
Preocupación	9	12	14	16	19			
Falta de confianza	5	17						
Interferencia	3	4	6	7	20			

ANEXO 2. NORMAS DE ACUERDO A LA DISTRIBUCIÓN Z					
Límites de los niveles en la distribución normal		Nivel	Cada nivel comprende una desviación típica (1 S) excepto los dos extremos	Tanto por ciento aproximado de casos en la Distribución normal	
Z	Percentil				
+ 1.50	,933	4	1 desv. Tip.	7%	
+ 0.50	,691	3	1 desv. Tip.	43%	
- 0.50	,308	2	1 desv. Tip.	43%	
- 1.50	,066	1	1 desv. Tip.	7%	
SUB-ESCALAS					
ESCALA ANSIEDAD	ANSIEDAD	Reacciones fisiológicas	Preocupación	Falta de confianza	Interferencia
ALTO	61 – 80	25 – 32	16 – 20	7 – 8	16 - 20
MEDIO	40 – 60	16 – 24	10 – 15	4 – 6	10 – 15
BAJO	20 – 39	18 – 15	5 – 9	2 – 3	5 – 9

Anexo 4.3. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO A JUICIO DE EXPERTOS

UCV
UNIVERSIDAD CATEQUÍSTICA VENEZOLANA
ESCUELA DE POSTGRADO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Reacciones fisiológicas								
1	Me siento desconfiado e intranquilo mientras contesto los exámenes.	X						
2	Mientras contesto los exámenes me siento inquieto y perturbado.	X						
8	Me siento muy agitado cuando contesto un examen importante.	X						
10	Empiezo a sentirme muy inquieto justo antes de recibir el resultado de mi examen.	X						
11	Durante los exámenes siento mucha tensión.	X						
13	Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso que siento malestar en el estómago.	X						
15	Me coge fuerte pánico cuando rindo un examen importante.	X						
18	Me coge fuerte pánico cuando rindo un examen importante.	X						
DIMENSIÓN 2: Preocupación								
9	Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo.				X			
12	Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto.				X			
14	Me parece que estoy en contra de mí mismo mientras contesto exámenes importantes.				X			
16	Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.				X			
19	Tan pronto termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.				X			

DIMENSIÓN 3: Falta de confianza		Si	No	Si	No	Si	No
05	Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.	X					
17	Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.	X					
DIMENSIÓN 4: Interferencia							
03	El pensar en la calificación que pueda obtener en el curso interfiere con mi trabajo ante exámenes.	X					
04	Me paraliza el miedo en los exámenes.	X					
06	Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo	X					
07	El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.	X					
20	Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvida datos que estoy seguro que sé.	X					

Observaciones (precisar si hay suficiencia): *Se sugiere cambiar los ítems a positivos y negativos. Se sugiere cambiar el nombre del instrumento a "Cuestionario".*

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador, Dr/ Mg: *Susana Handee Cabren Fajegarang*
DNI: *22.2.24.5.9.7*

Especialidad del validador: *Psicóloga Organizacional*

7 de dic del 2016

Susana Cabren Fajegarang
Firma del Experto Informante.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

UCV
ESCUELA DE POSTGRADO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias	
		Si	No	Si	No	Si	No		
DIMENSIÓN 1: Reacciones fisiológicas									
1	Me siento desconfiado e intranquilo mientras contesto los exámenes.	X		X			X	<i>Revisar que es intranquilo, sudoración, sentarse de lo sobre por movimiento de manos o pies agitado, preocupados o curio a curs y otro lado</i>	
2	Mientras contesto los exámenes me siento inquieto y perturbado.	X		X		X			
8	Me siento muy agitado cuando contesto un examen importante.	X		X		X			
10	Empiezo a sentirme muy inquieto justo antes de recibir el resultado de mi examen.	X		X		X			
11	Durante los exámenes siento mucha tensión.	X		X		X			
13	Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso que siento malestar en el estómago.	X		X		X			
15	Me coge fuerte pánico cuando rindo un examen importante.	X		X		X			
18	Me coge fuerte pánico cuando rindo un examen importante.	X		X		X			
DIMENSIÓN 2: Preocupación									
9	Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo.	X		X		X			<i>Corrigir el texto del ítem en ítem 18.</i>
12	Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto.	X		X		X			
14	Me parece que estoy en contra de mi mismo mientras contesto exámenes importantes.	X		X		X			
16	Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.	X		X		X			
19	Tan pronto termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.	X		X		X			

DIMENSIÓN 3: Falta de confianza		Si	No	Si	No	Si	No
05	Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.	X		X		X	
17	Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.	X		X		X	
DIMENSIÓN 4: Interferencia							
03	El pensar en la calificación que pueda obtener en el curso interfiere con mi trabajo ante exámenes.	X		X		X	
04	Me paraliza el miedo en los exámenes.	X		X		X	
06	Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo.	X		X		X	
07	El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.	X		X		X	
20	Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvida datos que estoy seguro que sé.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): *Si hay poco para mayor precisión, colocar junto a cada ítem subrayado otro 162 palabras y agregar a precisar el sentido de la pregunta.*

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr/ Mg: *Jose Luicana Gomez*

DNI: *084.03084*

Especialidad del validador: *Psicólogo Clínico*

de *Dic* del 20*16*

[Firma]
Firma del Experto informante.
C.R.P. 0143

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, en su totalidad y claro.
Nota: Suficiencia, se dice suficiente cuando se tiene planeado un ítem suficiente para medir la dimensión.

UCV
UNIVERSIDAD CATEQUÍSTICA VENEZOLANA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Reacciones fisiológicas								
1	Me siento desconfiado e intranquilo mientras contesto los exámenes.	X		X		X		
2	Mientras contesto los exámenes me siento inquieto y perturbado.	X		X			X	Me siento perturbado
8	Me siento muy agitado cuando contesto un examen importante.		X		X	X	X	
10	Empiezo a sentirme muy inquieto justo antes de recibir el resultado de mi examen.	X		X		X		
11	Durante los exámenes siento mucha tensión.	X		X		X		
13	Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso que siento malestar en el estómago.	X		X		X		
15	Me coge fuerte pánico cuando rindo un examen importante.		X		X		X	
18	Me coge fuerte pánico cuando rindo un examen importante.	X		X		X		Tan pánico cuando
DIMENSIÓN 2: Preocupación								
9	Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo.	X		X		X		
12	Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto.	X		X		X		
14	Me parece que estoy en contra de mi mismo mientras contesto exámenes importantes.	X		X			X	
16	Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.	X		X		X		
19	Tan pronto termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.		X		X		X	

DIMENSIÓN 3: Falta de confianza		Si	No	Si	No	Si	No	
05	Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.	X		X		X		
17	Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: Interferencia								
03	El pensar en la calificación que pueda obtener en el curso interfiere con mi trabajo ante exámenes.	X		X		X	X	
04	Me paraliza el miedo en los exámenes.	X		X		X		
06	Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo.	X		X		X		
07	El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.	X		X		X		
20	Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvida datos que estoy seguro que sé.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Mg. Hg. Alarcón Quintero, Karim
 DNI: 10645693

Especialidad del validador: Magister en psicología

09 de octubre del 2016

[Firma]

Deficiencia (1) son aquellas el contenido mismo, formato, redacción, etc. que se aplican para presentar a consideración o aprobación definitiva de la institución.
 Claridad: Si existe un ítem que alguna vez podrá ser de difícil lectura y debe ser reescrito.

UCV
UNIVERSIDAD CAROLINA DE GUAYAMA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Reacciones fisiológicas								
1	Me siento desconfiado e intranquilo mientras contesto los exámenes.	X		X			X	ME SIENTO INTRANQUIL
2	Mientras contesto los exámenes me siento inquieto y perturbado.	X		X			X	" " Perturbado
8	Me siento muy agitado cuando contesto un examen importante.			X		X	X	(no hay x. Tengo que revisar la nota)
10	Empiezo a sentirme muy inquieto justo antes de recibir el resultado de mi examen.	X		X			X	
11	Durante los exámenes siento mucha tensión.	X		X			X	
13	Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso que siento malestar en el estómago.	X		X			X	
15	Me coge fuerte pánico cuando rindo un examen importante.			X		X	X	
18	Me coge fuerte pánico cuando rindo un examen importante.	X		X			X	TENGO PÁNICO CUANDO
DIMENSIÓN 2: Preocupación								
9	Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo.	X		X			X	
12	Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto.	X		X			X	
14	Me parece que estoy en contra de mi mismo mientras contesto exámenes importantes.	X		X			X	ME PARECE QUE ESTOY EN CONTRA DE MI MISMO
16	Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.	X		X			X	ME PREOCUPA MUCHO ANTES DE HACERLO
19	Tan pronto termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.			X		X	X	

DIMENSIÓN 3: Falta de confianza		Si	No	Si	No	Si	No
05	Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.	X		X		X	
17	Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.	X		X		X	
DIMENSIÓN 4: Interferencia							
03	El pensar en la calificación que pueda obtener en el curso interfiere con mi trabajo ante exámenes.	X		X			X
04	Me paraliza el miedo en los exámenes.	X		X		X	
06	Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo.	X		X		X	
07	El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.	X		X		X	
20	Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvida datos que estoy seguro que sé.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Mg. Locatelli Ramon Mo. del Pilon

DNI: 08737097

Especialidad del validador: Psicólogo - Directora de Calidad Educativa

13 de 12 del 2016



[Firma]
Director de Calidad Educativa
Firma del Experto Informante

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
Nota: Suficiencia se dice suficiencia cuando los ítems puntuados son iguales o mayores a 5.

ANEXO 5

Anexo 5.1. Ficha de validación: Variable dependiente

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a): _____
Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresarle nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del Programa de Maestría con mención en Psicología Educativa de la UCV, en la sede Lima Norte, promoción 2015, aula 317, requerimos validar los instrumentos con los cuales recogeremos la información necesaria para poder desarrollar nuestra investigación y con la cual optaremos el grado de Magíster.

El título de mi proyecto de investigación es: Programa “Dominando la ansiedad” para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios, Lima 2017, y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de los eventos y sinergias.
- Matriz de eventualización.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

 Joanna Paola Herrera Zavaleta
 DNI: 40692979

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:

Según Virues (2005), el término ansiedad proviene del latín anxietas, congoja o aflicción. Consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego ante lo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida.

Edelmann (1992) aseguró que la ansiedad, así como algunos de sus componentes, muestran consistentemente relaciones negativas con diversas medidas de carácter académico; también como factor individual puede favorecer u obstaculizar el nivel académico, dependiendo de la intensidad con que se presenta, la naturaleza de la tarea y el aprendizaje previo del individuo.

Una de las causas de la ansiedad se basa en el modelo de la exposición, respecto a la idea de que la causa de toda ansiedad es la evitación. Dicho de otra manera, el

estudiante puede sentirse angustiado porque evita la cosa que teme; y según esta teoría, vencerá sus miedos en cuanto deje de huir y haga frente a las situaciones.

Además, el modelo cognitivo se basa en la idea de que los pensamientos negativos producen ansiedad. Cognición no es más que una palabra técnica que significa lo mismo que pensamiento. Cada vez que el estudiante se siente angustiado o asustado es porque se está diciendo a sí mismo que va a suceder algo terrible.

Según Papalia (1994) la ansiedad ante los exámenes se considera como un factor relacionado con el estrés, que está estrechamente vinculado con la personalidad del individuo. Esta ansiedad afecta la motivación y energía del estudiante mientras realiza la prueba y distrae su atención hacia actividades autodestructivas como la preocupación y la autocrítica. La ansiedad ante los exámenes es una reacción de tipo emocional de carácter negativo que se genera ante la expectativa creada por la inminencia o presencia de un examen y que muchos estudiantes la perciben como una amenaza para la persona. En general los exámenes son situaciones estresantes que son percibidos por muchos estudiantes en función de apreciaciones subjetivas como amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad.

Las dimensiones que se registran respecto a la ansiedad ante los exámenes pueden establecerse de la siguiente manera:

Reacciones fisiológicas:

La teoría de James-Lange (1884), es una hipótesis sobre el origen, la naturaleza y la transmisión de las emociones. La teoría fue propuesta por William James y Carl Lange simultáneamente, pero de forma independiente. La teoría de James-Lange propone que la corteza cerebral recibe e interpreta los estímulos sensoriales que provocan emoción, produciendo cambios en los órganos viscerales a través del sistema nervioso autónomo y en los músculos del esqueleto a través del sistema nervioso somático. Esta teoría establece que, como respuesta a las experiencias y estímulos, el sistema nervioso autónomo crea respuestas fisiológicas (tensión muscular, lagrimeo, aceleración cardiorrespiratoria, agitación, entre otros) a partir de las cuales se crean las emociones.

Preocupación:

En cuanto a Saleeby (1907), define preocupación como un exceso de atención, y se centra en los aspectos cognitivos del fenómeno sin negar, por supuesto, las implicaciones emocionales que tenga. Es más, Saleeby afirma que una preocupación intensa puede acabar en miedo, y que una preocupación sostenida predispone, sin lugar a dudas, a la enfermedad.

Para O'Neill (1985), la preocupación ha sido considerada durante mucho tiempo como un

componente más de la ansiedad e incluso inseparable de ella.

El hecho de que se haya identificado como el elemento característico para el diagnóstico del trastorno de ansiedad generalizada ha disparado los estudios sobre ella, sobre todo en los últimos 20 años. Ello ha permitido entender algunas de sus características y plantear alternativas que abren nuevas perspectivas en el tratamiento cognitivo conductual de ese trastorno.

Falta de confianza:

Para García Higuera (2014), existe falta de confianza en aquella persona que no afronta la resolución de problemas de una forma diferente, basada en su experiencia y su historia de reforzamiento. Hay modelos clásicos de cómo se toman las decisiones y existe un esquema básico de resolución de problemas, según D'Zurilla, Goldfried (1971).

Por tanto, la falta de confianza es la carencia de la toma de decisiones para resolver una situación indeseable o un problema.

Interferencia:

Miralles y Sanz (2011), afirmaron que las personas con ansiedad ante los exámenes experimentan diversas manifestaciones. A nivel mental podrán notar dificultad para concentrarse y pensar, confusión, dificultad para controlar las preocupaciones, pensamientos negativos relativos al rendimiento deficiente, a no alcanzar sus expectativas o las de los demás, a consecuencias negativas de un posible bajo rendimiento, miedo a no ser capaz y ser menos que los demás, etc. Asimismo, todos estos pensamientos y sensaciones dificultan la concentración en la tarea.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.

Variable: Ansiedad ante los exámenes.

Dimensiones	indicadores	ítems	Niveles o rangos
Reacciones fisiológicas	(a) Perturbación/ inquietud. (b) Agitación/ tensión.	1, 2, 8, 10, 11, 13, 15, 18	Alto : 25 - 32 Medio : 16 - 24 Bajo : 8 - 15
Preocupación	(c) Pensamientos negativos.	9, 12, 14, 16, 19	Alto : 16 - 20 Medio : 10 - 15 Bajo : 5 - 9

Falta de confianza	(d) Temor hacia el fracaso. (e) Baja autoestima.	5, 17	Alto : 7 - 8 Medio : 4 - 6 Bajo : 2 - 3
Interferencia	(f) Distracción. (g) Bloqueo cognitivo.	3, 4, 6, 7, 20	Alto : 16 - 20 Medio : 10 - 15 Bajo : 5 - 9

Fuente: Elaboración propia.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Reacciones fisiológicas							
1	Durante el examen me siento intranquilo.							
2	Mientras contesto los exámenes me siento perturbado.							
8	Durante el desarrollo del examen tengo sudoración en exceso.							
10	Empiezo a sentir bochorno justo antes de recibir el resultado de mi examen.							
11	Durante los exámenes siento mucha tensión							
13	Durante los exámenes importantes siento malestar en el estómago.							
15	Me coge fuerte pánico cuando rindo un examen importante.							
18	Siento que el corazón me late muy rápidamente cuando rindo un examen importante.							
	DIMENSIÓN 2: Preocupación	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo.							
12	Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto.							
14	Me parece que estoy en contra de mí mismo mientras contesto exámenes importantes							
16	Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.							
19	Tan pronto termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.							
	DIMENSIÓN 3: Falta de confianza	Si	No	Si	No	Si	No	
05	Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.							
17	Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.							

DIMENSIÓN 4: Interferencia								
03	El pensar en la calificación que pueda obtener en el curso interfiere con mi trabajo ante exámenes.							
04	Me paraliza el miedo en los exámenes.							
06	Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo							
07	El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.							
20	Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvida datos que estoy seguro que sé.							

Observaciones (precisar si hay

suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [] **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg:

DNI:.....

Especialidad del validador:

.....de.....del 20.....

¹**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.

ANEXO 6

Anexo 6.1. PROPUESTA DEL PROGRAMA

I. DENOMINACIÓN

“Programa “Dominando la ansiedad” para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios ante los exámenes”.

II. DATOS INFORMATIVOS

- 2.1. Ciudad** : Lima
- 2.2. Institución Educativa** : Universidad Autónoma del Perú
- 2.3. Tipo de Gestión** : Privada
- 2.4. Turno** : Diurno
- 2.5. Duración del Programa** : 10 semanas
- 2.6. Responsable del Cronograma** : Joanna Paola Herrera Zavaleta

III. MARCO REFERENCIAL.

Actualmente las universidades de Lima Metropolitana buscan brindar un servicio de calidad y al mismo tiempo buscan que los estudiantes universitarios puedan llegar a ser un privilegio social, tomar conciencia de sus responsabilidades y logren disfrutar de las prerrogativas de la educación superior en nuestro país. Así mismo, las oportunidades de éxito en la vida de los estudiantes universitarios se basa no solamente en adquirir conocimientos o empoderar su área cognitiva, sino lograr su permanencia durante la vida académica a través de diseños, modelos estrategias o programas que formen e impulsen al estudiante al logro de sus metas.

Frente a esta perspectiva se aplicó una encuesta piloto a un grupo de estudiantes del V ciclo de la Escuela profesional de administración de la Universidad Autónoma del Perú, en quienes se pudo percibir que la ansiedad ante los exámenes en sus dimensiones fisiológicas, preocupación, falta de confianza e interferencia, resaltan dentro de su área académica y siendo la ansiedad uno de los principales problemas de los estudiantes que reprueban las asignaturas.

Por este motivo se elabora el presente programa para su aplicación resaltando sus dimensiones como dominio propio y cambio de conducta, que a través de estrategias durante cada sesión, los estudiantes universitarios lograrán disminuir la ansiedad ante los exámenes y mejorar sus resultados en su área académica.

IV. MARCO TELEOLÓGICO

4.1 OBJETIVOS

4.1.1 GENERAL

- Evaluar y mejorar el nivel de autocontrol – dominio propio frente a situaciones académicas para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú, después de aplicar el Programa “Dominando la ansiedad”.

- Evaluar el impacto de la reestructuración cognitiva, de la relajación autógena y de la administración del tiempo como estrategias para el manejo de la ansiedad ante las evaluaciones en los estudiantes universitarios de la Escuela profesional de administración.

4.1.2 ESPECÍFICOS

- Desarrollar en los estudiantes habilidades para la identificación y reestructuración de pensamientos negativos generadores de ansiedad, así como ejercer el dominio propio sobre ella.
- Desarrollar habilidades en los estudiantes para el buen empleo de la técnica de relajación progresiva de carácter fisiológico, diseñada por Jacobson.
- Desarrollar en los estudiantes habilidades para el manejo eficiente de su tiempo.

V. MARCO SUSTANTIVO

El dominio propio influye positivamente sobre la ansiedad ante los exámenes

en los estudiantes, y que éste a su vez, mejora el desarrollo cognitivo de los estudiantes universitarios, además de sus manifestaciones emocionales y físicas. Debido a ello el Programa "Dominando la ansiedad" se basa en las siguientes bases teóricas:

5.1 Bases teóricas:

5.1.1 DOMINIO PROPIO.

Concepto etimológico del dominio propio:

- Auto en castellano proviene de adjetivo griego autos (αὐτός) que significa 'sí mismo'.
- Control en castellano proviene del francés contrôlé que significa 'dominio', 'control' y 'obediencia'

El autocontrol emocional o dominio propio:

El autocontrol o dominio propio, es la habilidad de dominar las propias emociones, comportamientos y deseos.

Para Goleman (1995), el autocontrol o dominio propio consiste en: (p. 43-44)

(1) Conocer las propias emociones: El principio de Sócrates "conócete a ti mismo" se refiere a esta pieza clave tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.

(2) Manejar las emociones: La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar y dominar expresiones de ira, furia, tristeza, ansiedad e irritabilidad es fundamental en las relaciones

interpersonales y en el desarrollo de las actividades desarrolladas en distintos ámbitos de la vida diaria.

Por otro lado, Sócrates afirmó que la sabiduría es un principio básico para quien sabe controlarse, conociendo sus debilidades para aprender a dominarlas.

El control de las emociones es algo muy distinto de la supresión. Significa comprenderlas y, luego, utilizar esta comprensión para transformar las situaciones en nuestro beneficio. Para Goleman, las dos habilidades primarias de la autorregulación (manejar impulsos y vérselas con las inquietudes) están en el corazón de cinco aptitudes emocionales que son:

- (f) Autodominio o dominio propio. Manejar efectivamente las emociones y los impulsos perjudiciales.
- (g) Confiabilidad. Exhibir honradez e integridad.
- (h) Escrupulosidad. Responsabilidad en el cumplimiento de las obligaciones.
- (i) Adaptabilidad. Flexibilidad para manejar cambios y desafíos.
- (j) Innovación. Estar abierto a ideas y enfoques novedosos y a nueva información.

Así mismo, plantea que las personas que demuestran autodominio o dominio propio:

- Manejan bien los sentimientos impulsivos y las emociones perturbadoras.
- Se mantienen compuestas, positivas e imperturbables, aún en momentos difíciles.

- Piensan con claridad y no pierden la concentración cuando son sometidas a presión.

La práctica del dominio propio también induce a perfeccionar los

hábitos de labores académicas y diarias, contribuye en aprovechar más el tiempo, tener más cuidado en lo que hacemos, dar el extra cuando se necesite. En el campo académico y profesional siempre es necesario el perfeccionamiento, que sólo se alcanza con esfuerzo, alejando la pereza y la mentalidad conformista.

Dimensiones del dominio propio:

Tolerancia al cambio o amenaza:

Se reconoce la tolerancia como un suceso no deseable, y se admite que estos sucesos estuvieron dentro de lo posible que pasara, situamos el suceso en un continuo de mal. Se intenta cambiar el acontecimiento o aceptar la realidad, y si no se logra, se puede empezar a perseguir activamente otras metas.

Pensar antes de actuar:

La persona que aprende a controlarse interiormente tiene la capacidad de dominar sus pensamientos ante situaciones que originan presión sobre ellas mismas; además, tienen el privilegio de vivir una alegría auténtica, pues jamás se deja llevar por los pensamientos, disgustos y contratiempos; y tiene la tranquilidad del deber cumplido, pues por el control sobre la comodidad es capaz de cumplir con sus deberes oportunamente. Consecuentemente, todo esto le ayudará a tener éxito en su vida académica, profesional, personal y familiar.

La autorregulación emocional o dominio propio se englobaría dentro de lo que sería el proceso general de autorregulación psicológica, el cual es un mecanismo del ser humano que le permite mantener constante el balance psicológico. Para ello

necesita de un sistema de feedback de control que le permita mantener el estatus en relación a una señal de control.

Bonano (2001), propuso un modelo de autorregulación emocional o dominio propio, que se centra en el control, anticipación y exploración de la homeostasis emocional. La homeostasis emocional se conceptualizaría en términos de metas de referencia pertenecientes a frecuencias, intensidades o duraciones ideales de canales experienciales, expresivos o fisiológicos de respuestas emocionales. En este sentido, **Vallés y Vallés (2003)** indicaron que, puesto que las emociones tienen tres niveles de expresión (conductual, cognitivo y psicofisiológico) la regulación del comportamiento emocional afectará a estos tres sistemas de respuesta.

Por tanto, la autorregulación emocional o dominio propio no sería sino un sistema de control que supervisara que la experiencia emocional se ajustase a las metas de referencia.

Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional o de dominio propio:

Este modelo propuesto por **Bonano (2001)**, señala tres categorías generales de actividad autorregulatoria:

- **Regulación de Control:** Se refiere a comportamientos automáticos e instrumentales dirigidos a la inmediata regulación de respuestas emocionales que ya habían sido instigadas. Dentro de esta categoría se incluyen los siguientes mecanismos: disociación emocional, supresión emocional, expresión emocional y la risa.

- **Regulación Anticipatoria:** Si la homeostasis está satisfecha en el momento, el siguiente paso es anticipar los futuros desafíos, las necesidades de control que se puedan presentar. Dentro de esta categoría se utilizarían los siguientes mecanismos: expresión emocional, la risa, evitar o buscar personas, sitios o situaciones, adquirir nuevas habilidades, revaloración, escribir o hablar acerca de sucesos angustiosos.
- **Regulación Exploratoria:** En el caso de no tener necesidades inmediatas o pendientes los estudiantes se pueden involucrar en actividades exploratorias que nos permitan adquirir nuevas habilidades o recursos para mantener la homeostasis emocional. Algunas de estas actividades pueden ser: entretenimiento, actividades, escribir sobre emociones.

Modelo Autorregulatorio de las Experiencias Emocionales:

La idea principal de la que parten **Higgins, Grant y Shah (1999)** es que las personas prefieren algunos estados más que otros y que la autorregulación o dominio propio permite la ocurrencia de los estados preferidos más que de los no preferidos. Igualmente señalan que el tipo de placer y el tipo de malestar que la gente experimenta depende de qué tipo de autorregulación está funcionando.

Estos autores señalan tres principios fundamentales implicados en la autorregulación emocional o dominio propio:

- **Anticipación regulatoria:** Basándose en la experiencia previa, las personas pueden anticipar el placer o malestar futuro. De esta forma, imaginar un suceso placentero futuro producirá una

motivación de acercamiento, mientras que imaginar un malestar futuro producirá una motivación de evitación.

- **Referencia regulatoria:** Ante una misma situación, se puede adoptar un punto de referencia positivo o negativo. Por ejemplo, si dos personas desean casarse, una de ella puede anticipar el placer que significaría estar casados, mientras que la otra persona podría imaginar el malestar que les produciría no casarse. Por tanto la motivación sería la misma, pero una de ellas estaría movida por un punto de referencia positivo y la otra por un punto de vista negativo.

- **Enfoque regulatorio:** Los autores hacen una distinción entre un enfoque de promoción y un enfoque de prevención. Por tanto se distingue entre dos diferentes tipo de estados finales deseados: aspiraciones y autorrealizaciones (promoción) vs. responsabilidades y seguridades (prevención).

5.1.2 CAMBIO DE CONDUCTA:

5.1.2.1 Hábitos de vida saludable:

El término hábitos o estilo de vida saludable tiene en cuenta tanto aquellos comportamientos que implican un riesgo para la salud como aquellos otros que la protegen, tal y como lo afirmó Dellert S. Elliot (1993), uno de los estudiosos en la materia con más relevancia internacional. Según este autor, el estilo de vida saludable o hábitos de vida saludable se entiende cada vez más como un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable. Una de las aportaciones más importantes de Elliot ha sido su planteamiento sobre las características fundamentales del estilo de vida saludable, resumidas en los siguientes cuatro apartados: 4 Estilos de vida y Promoción de la

Salud: material didáctico:

- a. Posee una naturaleza conductual y observable. En este sentido, las actitudes, los valores y las motivaciones no forman parte del mismo, aunque sí pueden ser sus determinantes.
- b. Las conductas que lo conforman deben mantenerse durante un tiempo. Conceptualmente, el estilo de vida denota hábitos que poseen alguna continuidad temporal, dado que supone un modo de vida habitual. Por la misma regla, si un comportamiento se ha abandonado ya no forma parte del estilo de vida.
- c. El estilo de vida denota combinaciones de conductas que ocurren consistentemente. De hecho, se considera al estilo de vida como un modo de vida que abarca un amplio rango de conductas organizadas de una forma coherente en respuesta a las diferentes situaciones vitales de cada persona o grupo.
- d. El concepto de estilo de vida no implica una etiología común para todas las conductas que forman parte del mismo, pero sí se espera que las distintas conductas tengan algunas causas en común.

Para Perrenoud (1996), los hábitos son conductas que las personas aprenden por repetición. Se tienen hábitos buenos y malos en relación con la salud, la alimentación y el estudio, entre otros. Los buenos hábitos, sin duda, ayudan a los individuos a conseguir sus metas siempre y cuando estos sean trabajados en forma adecuada durante las diferentes etapas de la vida.

El hábito, en sentido etimológico, es la manera usual de ser y, por extensión, el conjunto de disposiciones estables que, al confluir la naturaleza y la cultura, garantizan una cierta constancia de nuestras reacciones y conductas. El hábito, es el conjunto de las costumbres y las maneras de percibir, sentir, juzgar, decidir y pensar.

El hábito es un tipo de conducta adquirido por repetición o aprendizaje y convertido en un automatismo.

Para Velázquez (1961), el hábito, como la memoria y los instintos, es una forma de conservación del pasado. Las dos fases del hábito son: 1) de formación y 2) de estabilidad. La primera corresponde al periodo en que se está adquiriendo el hábito y la segunda cuando ya se ha conseguido y se realizan los actos de forma habitual con la máxima facilidad y de manera automática.

Los hábitos son factores poderosos en la vida de las personas. Dado que se trata de pautas consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano expresan el carácter y generan nuestra efectividad o ineffectividad.

Según Covey (2009), el hábito requiere de tres elementos para ponerlo en acción: a) el conocimiento, b) las capacidades y c) el deseo. Autores como Bajwa, Gujjar, Shaheen y Ramzan (2011) mencionan que un estudiante no puede usar habilidades de estudio eficaces, hasta que no está teniendo buenos hábitos y argumentan que un individuo aprende con mayor rapidez y profundidad que otras personas debido a sus acertados hábitos de estudio. Además, reiteran que el estudiar de forma eficaz y eficiente consiste más que en la memorización de hechos, en saber dónde y cómo obtener la información importante y la capacidad de hacer uso inteligente de la misma. Al igual que cualquier otra actividad la habilidad y la dedicación son los puntos claves para el aprendizaje.

Los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso (Cartagena, 2008). Un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos se organizan en forma de jerarquías de familia, en función al número de refuerzos que las conductas

hayan recibido. Los hábitos de estudio son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que capacitan al sujeto para una más fácil y profunda asimilación, transformación y creación de valores culturales (Fernández, 1988). A través del proceso de aprendizaje, el sujeto deberá adquirir una serie de habilidades y contenidos que, internalizados en sus estructuras mentales, le permitirá aplicarlos en distintas situaciones y/o utilizarlos como recursos para adquirir nuevos conocimientos.

García- Huidobro (2000), desarrolló la definición de hábito de estudio como la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales. El hábito de estudio es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender en los estudiantes.

Según Kancepolski y Ferrante (2006), los hábitos de estudio tienen por objetivo lograr el aprendizaje, entendido este desde una postura cognitivista como un proceso de comprensión, de integración, de interacción entre el sujeto y el medio, de asimilación y acomodación. En este sentido, la capacidad que tiene el sujeto de pensar, percibir y relacionar hechos o ideas es determinante para lograr el aprendizaje.

5.1.2.2 Técnica eficaz en el estudio:

Las técnicas de estudio son estrategias, procedimientos o métodos, que se ponen en práctica para adquirir aprendizajes, ayudando a facilitar el proceso de memorización y estudio, para mejorar el rendimiento académico. El aprendizaje puede relacionarse con el manejo de un contenido teórico o el desarrollo de habilidades para dominar una actividad práctica. Es imprescindible conocer que no existe una estrategia de estudio única. Cada persona tiene que aprender a aprender con su propio ritmo y método. Sin embargo, los estudios realizados en esta área han permitido conocer diferentes

técnicas, que al ponerse en práctica, facilitan considerablemente la aprehensión de conocimientos.

(a) Gerenciar el tiempo: Gestionar el tiempo es clave para aprender algo sistemáticamente. El tiempo es un bien escaso; más aún que el dinero. El dinero va y viene, el tiempo sólo se va. Los hábitos solo se los puede cambiar construyendo nuevos hábitos. Y para ello se necesita tiempo. J.L. Servan-Schreiber afirmó que se cree que la diversidad cambia a las personas, y es la monotonía la que los cambia.

Las técnicas de estudio:

Una técnica de elevado valor para ayudar a los estudiantes a respetar el horario de actividades que se establece, consiste en la aplicación de un reforzamiento positivo. El reforzamiento, es una herramienta válida para aumentar la probabilidad de ocurrencia de una conducta deseada. Si se utiliza para reforzar la implementación de un horario de estudio, puede llevarse a cabo de la siguiente forma:

1. Crear una lista de reforzadores, es decir, premios (objetos o situaciones) que posean un elevado valor para el estudiante. Desde lo más sencillo hasta lo más elaborado.
2. Elegir un premio pequeño para utilizarlo de forma diaria, inmediatamente después de cada sesión de estudio. Los reforzadores, al igual que los castigos, son efectivos si son contingentes (utilizados inmediatamente después de ocurrida la conducta).
3. Escoger un premio moderado que el estudiante pueda ofrecerse si cumple con el horario que ha establecido para toda la semana.
4. Una semana antes de comenzar el proceso de auto-reforzamiento, se puede eliminar de la rutina aquellos objetos o situaciones que el estudiante seleccionó como premios, para aumentar su valor.
5. Realizar el auto-reforzamiento cuando el estudiante ha logrado su objetivo, tanto al finalizar cada sesión de estudio, como al final de la semana.

6. Luego de un tiempo de aplicación (uno o dos meses), una vez esté instaurada la conducta deseada (cumplido el horario de estudio), pasa a una modalidad intermitente de reforzamiento.

El estudio tiene repercusiones en diferentes ámbitos: mental, emocional, físico, social y espiritual.

Los principios para adoptar un buen estudio son:

- El estudio puede realizarse de tal forma que suponga una forma de satisfacción, una diversión, un reto y un desafío.
- Cada área, asignatura, cada nuevo aprendizaje, contribuye al desarrollo personal y ayuda también a configurar la personalidad.
- En la mayoría de los casos la clave no está en estudiar más tiempo, sino en estudiar mejor. Es preciso optimizar el rendimiento del tiempo de estudio.
- El estudio eficaz es un estudio activo, en el que el estudiante no es un mero receptor pasivo de contenidos, que se dedica a leer y memorizar. El estudiante debe ser un procesador de información, capaz de realizar actividades muy diversas.
- La actividad de estudio puede requerir menos esfuerzo y ser más eficaz, si se orienta a la solución de problemas reales, a la aplicación práctica y a la utilización posterior de los contenidos aprendidos.

5.1.2.3 Motivación:

Según Goleman (1995), una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional o dominio propio, conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las

actividades que emprenden.

5.1.2.4 Preparación mental:

Creer en la imaginación:

La evidencia empírica mantiene que la influencia positiva de la imaginación sobre la ejecución de tareas o actividades. Estudios como el de Robin S. Vealey (1991) y otros estudios científicamente controlados, como los informes experimentales del uso de la imaginación para mejorar la ejecución, han logrado aportar resultados positivos.

La imaginación es un proceso básico para la elaboración de información. Está directamente influenciada tanto por las sensaciones como por las emociones. Facilita, en la medida que se adapta a la realidad, una captación de las exigencias situacionales. La imaginación se utiliza para ordenar, explorar y examinar el pensamiento. Para reconocer una situación de forma veloz sin gran dificultad y sin gran despliegue de energía.

La regulación de la imaginación asume un significado profundo para el desarrollo de todos los procesos motrices. Se aprende, por medio de la imaginación: objetos, personas, condiciones ambientales y experiencias. Cada vivencia se compone de unas determinadas relaciones que modelan nuestro comportamiento frente a la existencia de los mismos. La imaginación influye, consciente o inconscientemente, en nuestra acción.

El entrenamiento mental es más que visual. Es también táctil, auditivo, kinestésico y muscular. Richard H. Cox en su libro *Sport Psychology: Concepts And Applications* dijo: afirmó que el entrenamiento mental es más efectivo que no entrenar, y en ciertas circunstancias es tan efectivo como el propio entrenamiento.

La imaginación puede presentarse de diferentes formas: verbal, acústica o cenestésica. Cada una de estas imágenes es percibida dentro de un contexto y dentro una experiencia previa que puede volver a revivirse en toda su magnitud. Estas imágenes como, fotos, sonidos e incluso olores y sabores rememorados están estrechamente ligadas a una situación real pero imaginada.

Este entrenamiento se realiza de dos maneras: " Como protagonista, el individuo se siente implicado en la acción, la vive desde el interior, imagina su cuerpo, sus músculos en acción. Siente todas las sensaciones que esto les pueda reportar. "Como espectador, desde una perspectiva externa. El individuo es ahora espectador de su acción. Vive mentalmente su actuación. Visualiza su acción.

Variantes del entrenamiento mental:

➤ Entrenamiento subvocal.

Consiste en repetirse mentalmente la secuencia práctica del movimiento o la acción, se verbaliza toda ella de forma consciente por medio de la autoconversación.

➤ Entrenamiento de la percepción.

En el entrenamiento de la percepción se debe observar por medio del recuerdo, de la evocación sistemática. Se adopta el papel de espectador, se observa desde una perspectiva externa.

➤ Entrenamiento ideomotor.

En contraposición al entrenamiento de la percepción, en el entrenamiento ideomotor se analiza de manera intensa y profunda la perspectiva interna de la actividad. Hay que autotrasladarse en el movimiento o actividad. Percibirlo, vivenciarlo y codificar e interiorizar los procesos internos que ocurren durante su ejecución.

Se trata de "sentir" el proceso.

El objetivo del entrenamiento mental consiste en trasladarse a un estado anímico que posibilite, sobre cualquier otro tipo de circunstancias externas, el desarrollo realista de las propias aptitudes para obtener un de rendimiento determinado.

Esta capacidad de rendimiento depende de condicionantes físico, social, material y psicológica.

Su aplicación contempla diversos campos, además del académico, entre ellos podemos hacer mencionar los siguientes:

- Acelerar y activar los procesos de aprendizaje motor, sobre todo las habilidades y destrezas en el desarrollo de ejercicios para reducir la ansiedad.
- Como técnica rehabilitadora en situaciones que reportan ansiedad.
- Como técnica reparadora complementaria en situaciones donde la carga física o psíquica es muy elevada, debido a situaciones de ansiedad.
- Como técnica que ayuda a disminuir la ansiedad y preocupación producidas por los eventos académicos como los exámenes.

Requisitos básicos para el entrenamiento mental:

- Sus inicios deben estar precedidos por un estado de relajación que no perturbe ni distraiga la concentración. Este estado de concentración ayuda a focalizar la concentración y mantenerla; desechando, eliminando y dominando todo aquel pensamiento negativo que no interesa.

- Es necesario tener una experiencia previa de la ejecución de la información que se desea imaginar, ya que no se puede sustituir una representación mental por otra.
- La información imaginada, que sirve de base para el entrenamiento mental, debe estar incluido en la actividad que pueda ser capaz de realizar con cierto éxito.
- La eficacia del entrenamiento mental radica en la capacidad de vivenciar y de actualizar la práctica de las estrategias que se desea adiestrar.
- Es necesario que cada acción transcurra en nuestro pensamiento de forma correcta. Para ello deben vivenciarse todas las sensaciones a través del mayor número de sentidos.
- De todas maneras, hay que hacer constar que si la repetición mental aumenta la precisión de un gesto, o inserta en la memoria una habilidad gestual, resulta a veces peligrosa para los principiantes, que se arriesgan a aprender mal una técnica y a memorizarla. Necesita de la ayuda de una persona competente, docente o psicólogo, que corrija el gesto. No es fácil sustituir una representación mental por otra, pero tampoco imposible.
- Si se quiere ser eficaz en la aplicación de este método, es conveniente apoyarse sobre una buena base técnica y mantener la disciplina.

5.1.2.5 Administración del tiempo:

La administración del tiempo es una habilidad en la que se combinan diferentes factores, y la ausencia de algunos de ellos la afecta.

El conocimiento de estos factores, y la consideración de las sugerencias que se presentan, son adaptadas a las necesidades particulares que ayudan a desarrollar esta habilidad.

La práctica continua de las sugerencias, hace su aplicación cada vez más fácil. El presente tiene dos objetivos. Primero: que el estudiante reflexione acerca de cómo usar tu tiempo y Segundo, que el

estudiante pueda organizar tus actividades a partir de sus propósitos personales.

Los propósitos, de acuerdo con el tiempo en que se pueden alcanzar, son a corto, mediano y largo plazo.

Propósito a corto plazo:

- Realizar la tarea de la próxima semana.
- Estudiar un tema de física.
- Aprobar los exámenes.

Propósito a mediano plazo:

- Concluir la preparatoria, secundaria o universidad.
- Terminar un ciclo de la enseñanza abierta.

Propósito a largo plazo:

- Ser un técnico o artesano autosuficiente.
- Concluir una carrera profesional.

Realizar los propósitos de los estudiantes representados en los exámenes, a corto plazo, puede servir las bases para el alcance de las metas que se ha trazado a mediano plazo, y éstos, a su vez llevarán a conseguir los propósitos a largo plazo.

Aprender a administrar el tiempo, es indispensable para lograr las metas de los estudiantes.

¿Qué significa planear?

Significa definir las actividades que tenemos que realizar para lograr lo que nos hemos propuesto y prever o anticipar las consecuencias que nos ocasionaría el no llevar a cabo estas actividades.

En relación a las actividades de tiempo, es conveniente que, para definir el tiempo que les vas a dedicar, consideres:

¿Qué significa organizar?

Significa ordenar, establecer la secuencia y el tiempo en que deben realizarse las actividades de acuerdo con nuestras posibilidades, circunstancias y experiencias.

En relación a las actividades de tiempo, es conveniente que, para definir el tiempo a dedicar, los estudiantes consideren:

a. Grado de dificultad de la actividad:

Las actividades más difíciles requieren más tiempo.

b. Habilidad personal:

Las actividades en las cuales eres hábil te toman menos tiempo.

c. Interés o necesidad:

Hay actividades que nos parecen poco atractivas, pero tenemos que cumplirlas.

d. Aplicación de técnicas de estudio.

5.2 Bases filosóficas y teológicas:

Doctrinas filosóficas sobre el autodomínio o dominio propio:

Sócrates:

Conócete a ti mismo (en griego: "Gnothi seauton"; en latín: "Nosce te ipsum"), el lema que estaba inscrito en lugar destacado en el templo de Delfos, fue muy utilizado por Sócrates en las enseñanzas a sus discípulos, iniciando así una tradición filosófica milenaria que solamente fue seriamente contestada 2500 años más tarde por Friedrich Nietzsche, que trastocó la fórmula inicial, sobre cada cual es quien mejor puede conocerse a sí mismo, en lo que respecta a nosotros mismos somos desconocidos para nosotros mismos.

De una forma o de otra, casi todos los filósofos occidentales siguieron esta línea socrática de pensamiento.

Los filósofos socráticos fueron los primeros pensadores que rompieron con las formas míticas de pensamiento para empezar a edificar una reflexión racional. Es decir, fueron los primeros que iniciaron el llamado paso del mito al logos, proceso propiciado por las especiales características de espíritu crítico y condiciones sociales que permitieron una especulación libre de ataduras a dogmas y textos sagrados. En este sentido, estos filósofos fueron tanto pensadores como cosmólogos y físicos y, más en general, sabios.

En base al conocimiento de uno mismo, lo mejor es tener autodominio; lo peor, carecer de él, porque indica la inferioridad de la persona en varios aspectos.

El que es esclavo de sí mismo se aleja de este objetivo de por sí lejano para todos. Es una esclavitud con la que renuncia de hecho al concepto de lo propio, necesario para conjeturar una vida feliz y avanzar hacia ella.

Por el contrario, cuanto más nos sorprende el hallazgo de una persona, a decir verdad, feliz, menos nos extraña que el dominio de sí misma esté entre las causas esenciales de su felicidad.

Además, conocerse a sí mismo conlleva a medir las experiencias y sucesos de la vida cotidiana en base al saber actuar y carácter de la persona. Tener carácter es decir “no” a aquellas situaciones que pueden ejercer malestar o dañar cada una de las áreas personales durante el transcurso de la vida.

Base teológica sobre el dominio propio.

C. H. Mackintosh.

Ejercer el dominio de uno mismo es, en efecto, una gracia extraordinaria y admirable, la cual comunica la influencia sobre toda la marcha, el carácter y la conducta del individuo. Este don -dominio propio- no sólo afecta

directamente uno, dos o veinte hábitos de la vida cotidiana, sino que ejerce su efecto sobre el yo en toda la gama y variedad de situaciones.

Las observaciones prácticas sobre el asunto del dominio propio, se consideran bajo las tres divisiones siguientes: a) los pensamientos, b) la lengua y c) el temperamento.

(d) Los pensamientos y el control, que habitualmente debemos ejercer sobre ellos. Se denotan pensamientos llamados perversos que suelen ser intrusos molestos que aparecen en la más profunda intimidad, perturbando continuamente el descanso de la mente, y que tan frecuentemente oscurecen la atmósfera alrededor de las personas y privan de mirar hacia el futuro o los objetivos propuestos. El salmista podía decir, “Los pensamientos vanos aborrezco” (La Biblia, Salmo 119:113). Asimismo, quizás no se puede evitar que los pensamientos negativos surjan en la mente, pero sí se puede ejercer dominio sobre ellos”.

(e) La lengua, es un miembro influyente tan fructífero para el bien como para el mal. Es el instrumento con el que podemos proferir acentos de dulce y tierna simpatía, o palabras negativas. Qué importancia enorme tiene el don del dominio propio en su aplicación a tal miembro. Graves daños, irreparables con el tiempo, puede causar la lengua en un instante. Palabras por las cuales se refieren a uno mismo en base a su estado emocional. El apóstol Pablo dice sobre este asunto en Santiago 3:2-8:

“Porque todos ofendemos en muchas cosas. Si alguno no ofende en palabra, éste es varón perfecto, que también puede con freno gobernar todo el cuerpo. He aquí nosotros ponemos frenos en las bocas de los caballos para que nos obedezcan, y gobernamos todo su cuerpo. Mirad también las naves: aunque tan grandes, y llevadas de impetuosos vientos, son gobernadas con un muy pequeño timón por donde quisiere el que las gobierna. Así también, la lengua es un miembro pequeño, y se gloria de grandes cosas. ¡He aquí, un pequeño fuego cuán grande bosque enciende!

Y la lengua es un fuego, un mundo de maldad. Así la lengua está puesta entre nuestros miembros, la cual contamina todo el cuerpo, é inflama la rueda de la creación, y es inflamada del infierno. Porque toda naturaleza de bestias, y de aves, y de serpientes, y de seres de la mar, se doma y es domada de la naturaleza humana: Pero ningún hombre puede domar la lengua, que es un mal que no puede ser refrenado; llena de veneno mortal.”.

(f) El temperamento:

Médicos de la antigüedad como el médico griego Hipócrates (460-370 a.c) y el médico griego Galeno (129-200) distinguían cuatro tipos de temperamentos, considerados como emanación del alma por la interrelación de los diferentes humores del cuerpo:

- Sanguíneos, las personas con un humor muy variable;
- Melancólicos, personas tristes y soñadoras;
- Coléricos, personas cuyo humor se caracterizaba por una voluntad fuerte y unos sentimientos impulsivos, en las que predominaba la bilis amarilla y blanca, y
 - Flemáticos, personas que se demoran en la toma de decisiones, suelen ser apáticas, a veces con mucha sangre fría, en las cuales la flema era el componente predominante de los humores del cuerpo.

Bases psicológicas:

A esto se suma los descubrimientos del fisiólogo ruso Iván Pávlov (1849-1936), quien enunció que las características del temperamento están dadas por el sistema nervioso que a su vez tiene tres características: fuerza, equilibrio y velocidad de correlación; de ahí que la combinación de estas características dan origen a los tipos de sistema nervioso que caracterizan a cada temperamento: sistema nervioso rápido y equilibrado (sanguíneo), sistema nervioso lento y equilibrado (flemático), sistema nervioso débil (melancólico) y sistema nervioso fuerte, rápido y desequilibrado (colérico).

Según la clasificación de Hipócrates existen 4 tipos de temperamentos

según la predominancia de uno de los cuatro humores dentro de la psicología:

Temperamento sanguíneo.

Basado en un tipo de sistema nervioso rápido y equilibrado que se caracteriza por poseer una alta sensibilidad, un bajo nivel de actividad y fijación de la concentración y una moderada reactividad al medio; es característica del sistema nervioso una moderada correlación de la actividad a la reactividad; es extrovertido y manifiesta alta flexibilidad a los cambios de ambiente.

Es una persona cálida y vivaz. Comunicativo y receptivo por naturaleza. Es considerado como una persona muy extrovertida. Siente verdaderamente las alegrías y tristezas de otros como si fueran las suyas, y posee un estado de ánimo muy variable.

Las impresiones externas encuentran fácil entrada en su interior en donde provocan un alud de respuestas. Tiende a tomar decisiones basándose en los sentimientos más que en la reflexión. Es tan comunicativo que, es considerado un superextrovertido. Tiene una capacidad insólita para disfrutar y por lo general contagia a los demás su espíritu que es amante de la diversión.

Características del temperamento sanguíneo

- Se trata de una persona cálida, campante, vivaz y que disfruta de la vida siempre que se pueda.
- Es receptiva por naturaleza, las impresiones externas encuentran fácil entrada en su interior en donde provocan un alud de respuestas.
- Tiende a tomar decisiones basándose en los sentimientos más que en la reflexión.
- Es tan comunicativo que, es considerado un superextrovertido.

- Tiene una capacidad insólita para disfrutar y por lo general contagia a los demás su espíritu que es amante de la diversión.
- El temperamento siempre es modificable por la cultura y la sociedad pues son ellos quien el sujeto convive siempre.

Temperamento flemático.

Basado en un tipo de sistema nervioso lento y equilibrado que se caracteriza por tener una baja sensibilidad pero una alta actividad y concentración de la atención; es característico de su sistema nervioso una baja reactividad a los estímulos del medio, y una lenta correlación de la actividad a la reactividad, es introvertido y posee baja flexibilidad a los cambios de ambiente.

Es tranquilo, nunca pierde la compostura y casi nunca se enfada. Por su equilibrio, es el más agradable de todos los temperamentos. Trata de no involucrarse demasiado en las actividades de los demás. Por lo general suele ser una persona apática, además de tener una buena verborrea. No busca ser un líder, sin embargo puede llegar a ser un líder muy capaz.

Características del temperamento flemático.

- Es un individuo calmoso, tranquilo, que nunca se descompone y que tiene un punto de ebullición tan elevado que casi nunca se enfada.
- Son personas serias, impasibles y altamente racionales.
- Son calculadores y analíticos
- Generalmente, ese temperamento da personas muy capaces y equilibradas.
- Es el tipo de persona más fácil de tratar y es por esa naturaleza el más agradable de los temperamentos.
- El flemático es frío y se toma su tiempo para la toma de decisiones.
- Prefiere vivir una existencia feliz, placentera y sin estridencias hasta el punto que llega a involucrarse en la vida lo menos que puede.

Temperamento melancólico.

Basado en un tipo de sistema nervioso débil, posee una muy alta sensibilidad, un alto nivel de actividad y concentración de la atención, así como una baja reactividad ante los estímulos del medio, y una baja correlación de la actividad a la reactividad; es introvertido y lo caracteriza una baja flexibilidad a los cambios en el ambiente.

Es abnegado, perfeccionista y analítico. Es muy sensible emocionalmente. Es propenso a ser introvertido, sin embargo, puede actuar de forma extrovertida. No se lanza a conocer gente, sino deja que la gente venga a él. Sus tendencias perfeccionistas y su conciencia hacen que sea muy fiable, pues no le permiten abandonar a alguien cuando están contando con él. Además de todo, posee un gran carácter que le ayuda a terminar lo que comienza. Pero es difícil convencerlo de iniciar algún proyecto, debido a que siempre está considerando todos los pros y contras en cualquier situación.

Características del temperamento melancólico.

- El melancólico es el más rico y complejo de todos los temperamentos.
- Suele producir tipos analíticos, abnegados, dotados y perfeccionistas.
- Es de una naturaleza emocional muy sensible, predispuesta a veces a la depresión.
- Es el que consigue más disfrute de las artes.
- Es propenso a la introversión, pero debido al predominio de sus sentimientos, puede adquirir toda una variedad de talentos.
- Tiende a ser una persona pesimista, pues busca la perfección en todo lugar, y al no encontrarla lo rechaza todo

Temperamento colérico.

Está basado en un tipo de sistema nervioso rápido y desequilibrado, posee alta sensibilidad y un nivel alto de actividad y concentración de la atención, aunque tiene alta reactividad a los estímulos del medio y una muy alta correlación también es flexible a los cambios de ambiente.

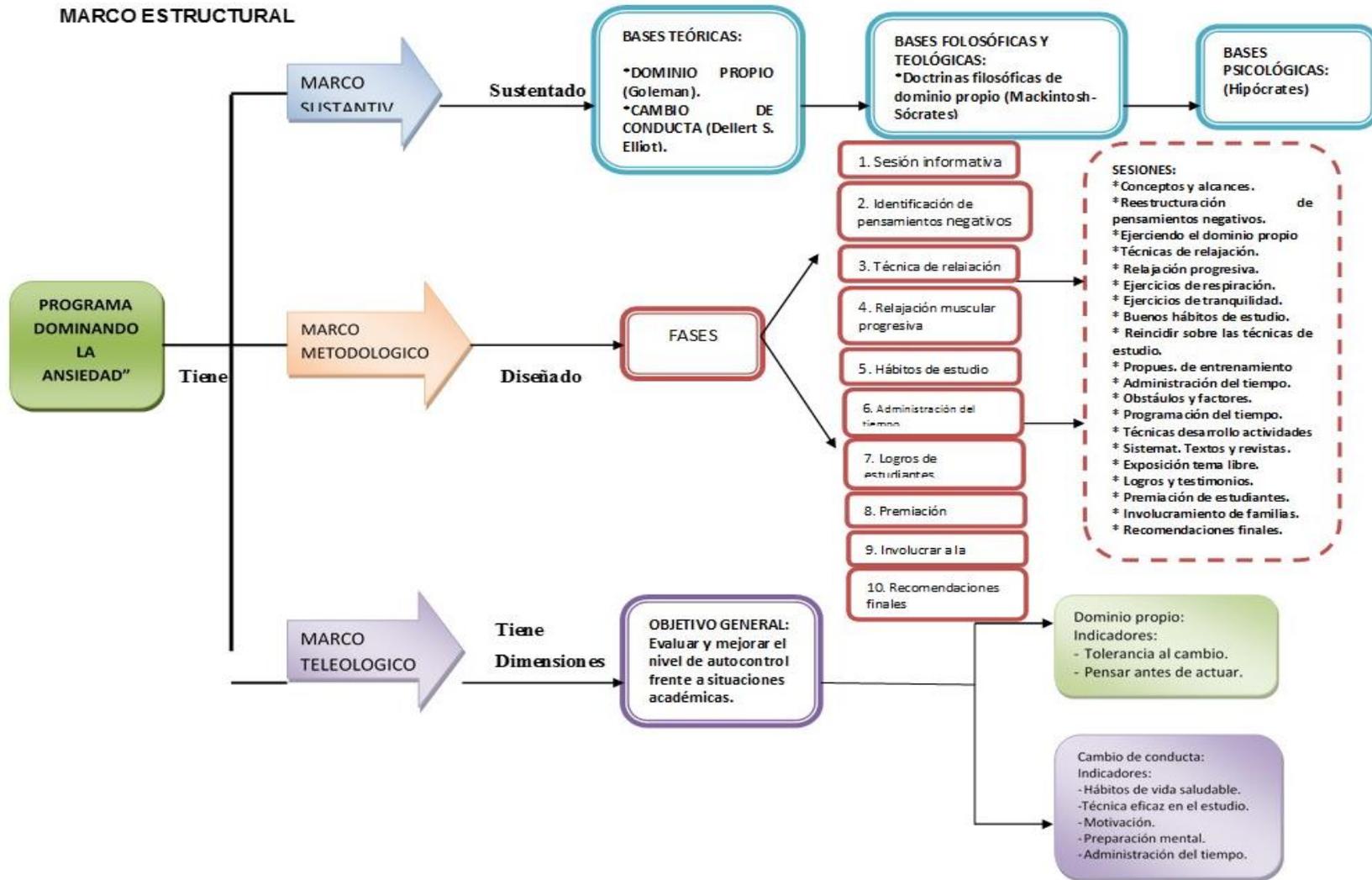
Es rápido, muy activo, práctico en sus decisiones, autosuficiente y sobre todo independiente. Es extrovertido, pero no tanto como la persona de temperamento sanguíneo. Se fija metas y objetivos. Es muy ambicioso. Valora rápida e intuitivamente y no reconoce los posibles tropiezos y obstáculos que puede encontrar en el camino si busca lograr una meta.

Características del temperamento colérico.

- Es caluroso, rápido, activo, práctico, voluntarioso, autosuficiente y muy independiente.
- Tiende a ser decidido y de firmes opiniones, tanto para él mismo como para otras personas, y tiende a tratar de imponerlas.
- Es extrovertido, no hasta el punto del sanguíneo.
- Generalmente, prefiere la actividad.
- No necesita ser estimulado por su ambiente, sino que más bien lo estimula él con sus inacabables ideas, planes, meta.
- Tiende a fijarse metas muy altas, porque considera que es capaz, pero no siempre las cumple, no por falta de capacidad sino de tiempo o tropiezos encontrados.

Una persona con temperamento melancólico, podría estar propensa a desarrollar más un estado de ansiedad, debido a que presenta un trastorno de personalidad ligado a un tipo de fobia o angustia.

Esta persona puede desarrollar un trastorno de personalidad por evitación, ya que con este trastorno presentan un nivel muy elevado de inhibición social, sentimientos de incompetencia y mucha susceptibilidad a la evaluación negativa. Estas personas suelen evitar las relaciones sociales llegando incluso a no trabajar si esto implica hacerlo en contacto con otras personas, les preocupa de forma exagerada ser criticadas o rechazadas en situaciones sociales, se sienten inferior a los demás, incompetentes, tienen mucho miedo al ridículo. Se trata de un trastorno mucho más grave y crónico que la fobia social y, por este motivo, más difícil de superar.



El programa “Dominando la ansiedad”, como se muestra en el esquema, tiene un Marco Sustantivo pues se sustenta en Bases teóricas, filosóficas y teológicas, principalmente en el dominio propio y cambio de conducta.

Tiene como propósito, evaluar y mejorar el nivel de autocontrol o dominio propio frente a los niveles de ansiedad en los estudiantes del V ciclo de la escuela profesional de administración de la Universidad Autónoma del Perú, en sus dimensiones: dominio propio y cambio de conducta. Para lo cual se ha planificado el desarrollo de sesiones y actividades con los estudiantes, diseñando diversas estrategias participativas, como: sociodramas, juegos de roles, lluvia de ideas, trabajo en equipo entre otras.

6. MARCO METODOLOGICO

La metodología de trabajo en cada una de las sesiones, ha sido diseñada en tres momentos el **inicio** donde básicamente se pone énfasis en la motivación para pre disponer a los participantes, recojo de saberes previos y preguntas de reflexión llegando al conflicto cognitivo.

Luego pasamos al **proceso** se desarrolla el tema a tratar con la participación activa de los estudiantes quienes deben desarrollar a partir de estrategias, fichas de información, juego de roles, testimonios y en el proceso **final** se realiza el proceso de evaluación de la actividad desarrollada y la realimentación de la sesión desarrollada.

7. MARCO ADMINISTRATIVO

7.1. Humanos:

- ✓ Directivos de la Universidad Autónoma del Perú.
- ✓ Estudiantes universitarios.
- ✓ Investigadora.

7.2. Servicios:

- ✓ Fotocopias (1,000 copias)
- ✓ Internet (200 horas)
- ✓ Impresiones (300 hojas)
- ✓ Anillados (05)
- ✓ Refrigerio (20 veces)

7.3 Materiales:

- ✓ Test
- ✓ Material de oficina
- ✓ Millar de papel bond, y Bulky
- ✓ Docenas de lapiceros
- ✓ 58 resaltadores
- ✓ Plumones
- ✓ Cartones de colores
- ✓ Papelotes

8. MARCO EVALUATIVO

Inicio: aplicación del pre-test; para que se lleve a cabo se debe efectuar una planificación adecuada de las diferentes dimensiones integrando dentro de ellos la realización del pre-test.

Proceso: desarrollo de sesiones y actividades programadas.

Salida: aplicación del post-test.; con la finalidad de medir la influencia del programa y se utilizará un cuestionario de preguntas con respecto a las Variables a medir, se desarrolla así dos pruebas aplicadas antes y después, llamadas pre test y pos test.

ANEXO 6.2: Sesiones del Programa

FASE N° 1: SESIÓN 1

SESIÓN INFORMATIVA CONOCIENDO LA ANSIEDAD

(Dimensión priorizada: Dominio propio)

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Institución Educativa** : Universidad Autónoma del Perú
- 1.2 Fase N° 1** : Fecha de Ejecución
- Inicio** :
- Final** :
- 1.3 Responsable** : Investigadora
- 1.4 Año Lectivo** : 2017

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Ansiedad: Definición.
- Factores de la ansiedad.
- Rasgos de la ansiedad.
- Situaciones ansiógenas.
- Actitudes que favorecen el manejo de ansiedad.

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reflexiona sobre el concepto y factores de la ansiedad a partir de un material bibliográfico y casos propuestos, con el fin de comprender situaciones ansiógenas.

IV. TEMA TRANSVERSAL:

La ansiedad: rasgos y factores.

V. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes y la investigadora se saludan cordialmente y se da la bienvenida. ✓ Se realiza una dinámica “rompe hielo” para motivar la participación y cohesión de los integrantes. ✓ Se muestran diversas adivinanzas. (Documento N° 01) 	<p>Recurso Verbal</p> <p>Papeles</p> <p>Material</p>	2 Horas

<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes comentan e interpretan las que conocen. ✓ Escogen una adivinanza para interpretarla a través de mímicas. ✓ Observan las representaciones y describen su comportamiento durante cada escena. ✓ Dialogan e identifican el tema. ✓ Profundizan conocimiento con la ayuda de la investigadora. ✓ Se informan sobre el tema. (Documento N° 02): <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es la ansiedad? ¿Cuáles son los rasgos de la ansiedad? ✓ En grupos comentan al respecto e identifican sus rasgos de ansiedad. ✓ Se realiza dinámica del “rompe hielo” asegurando un clima motivador y seguro. 	<p>impreso</p> <p>Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Multimedia</p> <p>Cartulinas de colores</p> <p>Hojas impresas</p>	
<p>Salida</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollan un cuestionario de preguntas para conocer sus rasgos de ansiedad en situaciones actuales y diversas. (Documento N° 3). ✓ Se agradece la participación de los participantes y a Dios por sus bendiciones. 		

VI. EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<p>✓ Los asistentes serán capaces de hacer juicios de valor debidamente sustentados sobre la conceptualización de la ansiedad, factores, rasgos y situaciones ansiógenas.</p>	<p>✓ Identifica y analiza los diferentes factores de la ansiedad y situaciones ansiógenas.</p>	<p>Cuestionario de identificación de la ansiedad.</p>

DOCUMENTO N° 1

ADIVINANZAS



Oro no es, plata no es,

? abre la cortina y verás lo que es.

?

Verde por fuera,

? blanca por dentro,

Si quieres que te lo diga ¡espera!

?

DOCUMENTO N° 2

ANSIEDAD

Consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego ante lo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida.

La ansiedad así como algunos de sus componentes muestran consistentemente relaciones negativas con diversas medidas de carácter académico; también como factor individual puede favorecer u obstaculizar el nivel académico, dependiendo de la intensidad con que se presenta, la naturaleza de la tarea y el aprendizaje previo del individuo.

DIMENSIONES DE LA ANSIEDAD.

La siguiente información nos ayudará a saber si el grado de ansiedad es alto o bajo.

Una persona con ansiedad:

- ✓ Tiene cambios físicos como: sudoración, dilatación pupilar, temblor, tensión muscular, palidez facial, entre otros.
- ✓ Demuestra experiencias de miedo, pánico, alarma, inquietud, aprensión, obsesiones, y pensamientos intrusivos de tipo catastrófico.
- ✓ Su conducta se muestra a través de su expresión facial, movimientos y posturas corporales, aunque principalmente se refiere a las respuestas de evitación y escape de la situación generadora de ansiedad

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ Navas, J. (1989). Ansiedad en la toma de exámenes: Algunas explicaciones cognoscitivas-conductuales. Revista de Aprendizaje y Comportamiento, Vol. 7, N° 1

DOCUMENTO N° 03

FICHA REFLEXIVA

 <p><i>Lo que más importa es como te ves a ti mismo.</i></p> <p>Preguntas</p>	Alternativas	
	Sí	No
1. Consideras que eres una persona nerviosa.		
2. Evades situaciones de peligro.		
3. Sientes que transpiran tus manos cuando estas nervioso.		
4. Consideras que estudias lo mejor que puedes.		
5. Te atemoriza lo que viene en el futuro.		
6. Tienes problemas para hablar con los demás.		
7. Te sientes angustiado cuando tienes problemas.		

FASE N° 1: SESIÓN N° 2
¿CÓMO SON MIS PENSAMIENTOS?
(Dimensión priorizada: Dominio propio)

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Institución Educativa** : Universidad Autónoma del Perú
1.2 Fase N° 1 : Fecha de Ejecución
Inicio :
Final :
1.3 Responsable : Investigadora
1.4 Año Lectivo : 2017

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- ✓ Reestructuración de los pensamientos negativos.
- ✓ Identificar verbalismos que hacen los pensamientos negativos.
- ✓ Trabajo aplicativo.
- ✓ Dinámicas.

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

Identifica los pensamientos negativos que interfieren en el avance académico y por ende, son generadores de ansiedad.

IV. TEMA TRANSVERSAL:

La ansiedad: pensamientos negativos.

V. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes saludan a la ponente cordialmente. ✓ Realizan la dinámica “Me siento bien, me siento mal” para poder conocer el grupo con quienes vamos a trabajar. ✓ Se repartirá tarjetas de colores a los participantes, para producir la formación de 	<p>Recurso Verbal</p> <p>Papeles</p>	2 Horas

	<p>grupos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En cada tarjeta estará escrita el nombre de un compañero cuidando de no dar a conocer el nombre que le tocó. En ella deberá anotar los pensamientos o frases vinculadas a comportamientos de ansiedad, luego de un tiempo prudencial se recogerá las tarjetas y se colocarán en la pizarra. ✓ Se invita a los asistentes a identificar los pensamientos o frases resaltantes que fueron escritos por ellos. ✓ Conversan sobre los pensamientos identificados. ✓ Se presentan figuras y responden a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué observas en la figura? ¿Qué habrá sucedido con esta persona? ¿Podrías dar alguna solución para este caso? ✓ Observan, interpretan y dan alternativas para dominar la situación. 	<p>Plumones Pizarra</p> <p>Papelotes</p>	
<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se enuncia el tema a tratar “Los pensamientos negativos y su reestructuración”. (Documento N° 4) ✓ Realiza dinámicas “lluvia de ideas” en base al tema. <ul style="list-style-type: none"> ¿A qué le pensamientos negativos? ¿Sabemos identificarlos? ✓ En grupo comentan al respecto y expresan sus respuestas. ✓ Observan una lámina y describen qué emoción es la que se da en el ejemplo. (Documento N° 5) ✓ En grupos dialogan sus respuestas y llegan a 	<p>Material impreso</p> <p>Multimedia</p>	

	<p>conclusiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Profundizan sus conocimientos dialogando con la ponente. ✓ Elaboran un acróstico con su nombre. (Documento N° 06) ✓ Realizan un listado de pensamientos positivos que pueden aliviar su nivel de ansiedad (Documento N° 07) ✓ Colocan los pensamientos positivos frente a una situación académica en una hoja de color. ✓ La investigadora destaca los comportamientos en base a pensamientos positivos frente a situaciones de ansiedad ante los exámenes. 		
Salida	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se evalúa a través de una ficha reflexiva. (Documento N° 08) ✓ Colorean un árbol indicando los resultados favorables durante los exámenes en las ramas del frondoso árbol y los pensamientos positivos en sus raíces. (Documento N° 09) 		

VI. EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los asistentes serán capaces de comprender que los pensamientos positivos motivan los resultados sobre los niveles de ansiedad ante los exámenes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica y domina los verbalismos que originan pensamientos negativos. ✓ Aceptan estrategias del dominio propio para propiciar respuestas positivas frente a los pensamientos negativos. 	Reflexión escrita.

DOCUMENTO N° 04

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Tu pensamiento es como un filtro que usas para interpretar y dar significado a todo lo que te sucede, y esas interpretaciones de tu realidad ejercerán una influencia muy importante en tus emociones, haciendo que te sientas de un modo u otro.

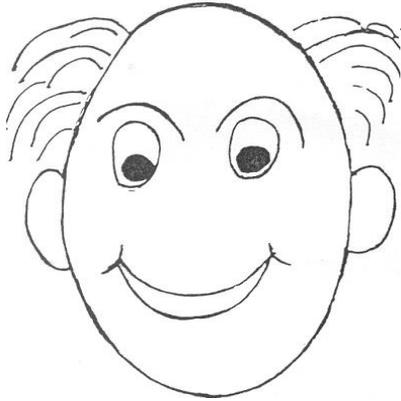
Es decir, es tu pensamiento el que determina si, tras un determinado acontecimiento, sentirás una ira intensa y descontrolada, ansiedad o preocupación sobre alguna situación, o por el contrario, sentirás simplemente malestar o un enfado moderado y controlable.

Puedes usar pensamientos positivos para modular la intensidad de tus emociones. Es decir, en vez de sentir esa ansiedad tan intensa cuando tienes que hacer algo que temes, puedes pasar a sentir tan solo cierta incomodidad o nerviosismo; en vez de sentir una ansiedad, temor o preocupación intensa que te empuja a evitar situaciones que te permita mantener el control y hablar de lo sucedido con calma; en vez de hundirte o huir del problema con el cual conseguirás que bloquee la claridad para buscar soluciones.

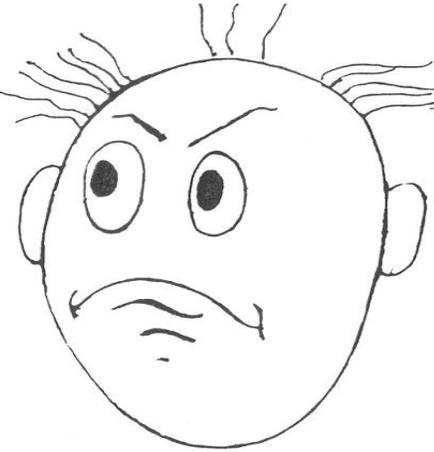
Cuando usas un pensamiento lógico, racional y constructivo, tus emociones, aunque sean negativas, serán sanas y adecuadas en vez de ser extremas y descontroladas.

DOCUMENTO N° 5

ALEGRÍA



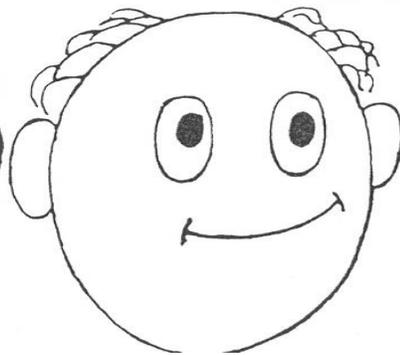
FURIA



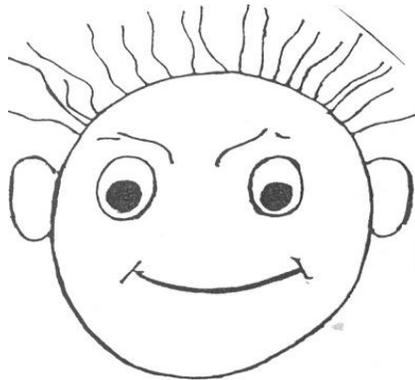
ANSIOSO



TRANQUILIDAD



SUSTO



DOCUMENTO N° 6

ACRÓSTICO

A MIGABLE

N EUTRAL SIN

A NSIEDAD

L IBRE

I NTELIGENTE



DOCUMENTO N° 7

PENSAMIENTOS POSITIVOS

Haz un listado de pensamientos positivos para lograr el dominio sobre los pensamientos negativos:

Pensamientos positivos:

+

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Cita (2) situaciones negativas que interfieren en tu área académica:

1. _____

2. _____

DOCUMENTO N° 8

FICHA REFLEXIVA

Preguntas	Alternativas	
	Si	No
1. Tus pensamientos negativos son frecuentes.		
2. Actúas de acuerdo a tus pensamientos en el día a día.		
3. De la manera cómo piensas, te comportas.		
4. El tema tratado te ayuda a identificar los pensamientos positivos y negativos.		
5. Diferencias los pensamientos positivos de los negativos.		
6. Tu nivel de confianza ha mejorado.		
7. Te identificas con algún pensamiento positivo.		

DOCUMENTO N° 9



FASE N° 2: SESIÓN N° 3
DOMINÁNDOME A MÍ MISMO
(Dimensión priorizada: Dominio propio)

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Institución Educativa** : Universidad Autónoma del Perú
1.2 Fase N° 2 : Fecha de Ejecución
Inicio :
Final :
1.3 Responsable : Investigadora
1.4 Año Lectivo : 2017

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- ✓ Ejerciendo el dominio propio sobre los pensamientos negativos.

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

Aprende a dominarse a sí mismo, en base a decisiones académicas.

IV. TEMA TRANSVERSAL:

La ansiedad: dominio propio sobre los pensamientos negativos.

V. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Observan una imagen virtual y responden ante las preguntas: ¿qué observan? ¿cuál es el mensaje? ✓ Recojo de ideas. Redondeo de las mismas ¿Qué viene a ser el dominio propio? ¿Cómo empoderar el dominio propio para combatir pensamientos negativos? ✓ Realizar dinámica “lluvia de ideas”. 	<p>Multimedia</p> <p>Cinta</p> <p>Plumones</p>	2 Horas
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formación de grupos de trabajo. Cada grupo recibe una tarjeta para realizar un listado de frases referidas a pensamientos positivos de valor que mejoran las actitudes de los estudiantes. (Documento N° 10) 	<p>Papelotes</p> <p>Tarjetas</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elige 3 de ellas, con las que más se identifiquen. ✓ Sustentar en pleno su elección. ✓ Profundizan conocimiento y refuerzan ideas con la ponente. 	Hojas para desarrollar	
Salida	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se evalúa a través de la realimentación de sus trabajos aplicados. ✓ Promueve el diálogo entre compañeros de trabajo ante un problema. ✓ Participa libremente proponiendo en práctica lo aprendido durante la sesión con tranquilidad y armonía. 		

VI. EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los asistentes son capaces de actuar siguiendo sus pensamientos positivos para reducir sus niveles de ansiedad ante los exámenes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplica el tema desarrollado en base a experiencias o situaciones vividas durante su proceso académico. 	Reflexión escrita.

DOCUMENTO N° 10

FRASES POSITIVAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

Responsable _____

Confiado _____

Inteligente _____

Puntual _____



FASE N° 3: SESIÓN N° 4**ME RELAJO Y DOMINO LA ANSIEDAD**

(Dimensión priorizada: Cambio de conducta)

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa** : Universidad Autónoma del Perú
- 1.2. Fase N° 3** : Fecha de Ejecución
- Inicio** :
- Final** :
- 1.3 Responsable** : Investigadora
- 1.3. Año Lectivo** : 2017

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- ✓ Conocimiento de la relajación.
- ✓ Beneficios.
- ✓ Importancia.

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reducir el nivel de ansiedad y lograr el dominio propio sobre las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad.

IV. TEMA TRANSVERSAL:

Lograr el dominio propio sobre manifestaciones fisiológicas.

V. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación de los participantes con el expositor de forma cordial. ✓ La ponente formula algunas preguntas: ¿Qué es relajación? ¿Qué beneficios trae? ✓ Los participantes contestan algunas referencias acerca de las preguntas formuladas, declarándose la actividad a llevarse a cabo. ✓ Dialogan sobre el tema. 	Recurso Verbal Colchonetas Mobiliario Televisor DVD Videos Papel bond	2 Horas

Proceso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Profundizan sus conocimientos sobre la relajación: importancia, beneficios, y contradicciones. (Documento N° 11) ✓ La ponente da las primeras indicaciones, para la relajación. ✓ Todos los participantes deben medir su pulso. (Documento N° 12) ✓ Reconocimiento del cuerpo, todos los participantes se ubicarán en una colchoneta y se recostarán, dándose inicio al proceso de relajación con la ayuda de música adecuada para la actividad. ✓ La ponente destaca la importancia de la relajación y los beneficios que favorecen en la disminución de la ansiedad en cada uno de los participantes. ✓ Aplicación del registro de tensión general. (Documento N° 12) ✓ Realizan la medición de su pulso y lo anotan. (Documento N° 12) 	Multimedia.	
Salida	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se evalúa con una ficha reflexiva. (Documento N° 13) ✓ Se entregará un diario de control de ansiedad y un ejemplo para su aplicación. (Documento N° 14) 		

VI. EVALUACIÓN:

Capacidad Específica	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los estudiantes son capaces de actuar y participar activamente en actividades y producir dominio propio sobre las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dialogan sobre lo eficaz que son las técnicas de relajación ante una situación de preocupación o ansiedad. ✓ Valorar la iniciativa para alcanzar mejores hábitos de vida. 	Reflexión escrita

DOCUMENTO N° 11

CONOCIENDO LA RELAJACIÓN

¿Qué es Relajación?

Se trata de una profunda toma de conciencia del cuerpo, serenidad, tranquilidad y descanso mínimo del cuerpo. Se agrega que es una liberación del cuerpo y de la mente.

Beneficios: Libera tensiones, reduce la tensión arterial, produce una sedación natural (sueño), incrementa la fuerza de voluntad, mejor control emocional, mayor seguridad de sí mismo, reduce los dolores musculares, así mismo actúa frente a los síntomas de colon irritable y úlceras.

Indicaciones:

- ✓ Personas no sometidas a sobrecargas físicas ni psíquicas, para conseguir agradables estados de distensión corporal.
- ✓ Como ejercicio útil para el desarrollo de la mente.
- ✓ Para ejercitar estados creativos personales.
- ✓ Como técnica preparatoria frente a situaciones conflictivas y como práctica reforzadora del equilibrio emocional.

Contraindicaciones:

- ✓ No debe realizarse durante las digestiones, deben de haber transcurrido 2 ó 3 horas tras una comida copiosa y 1 ó 2 horas tras una normal.
- ✓ No deben realizarse inmediatamente después de un ejercicio fuerte o una emoción intensa.
- ✓ Algunas personas durante los primeros ejercicios pueden sentir sensaciones indeseables como palpitaciones cardíacas, sofocos, ansiedad, etc., los mismos que indican que la persona padece de un desequilibrio nervioso.

Diario de control de la ansiedad:

Se entregará y explicará a cada participante la hoja del control, donde anotarán la hora en que se produce un



suceso determinado y donde percibe algún síntoma físico o emocional que puede estar relacionado con él. De esta forma, se logra descubrir y registrar las situaciones que le resultan estresantes o ansiosas y su modo característicos de reaccionar ante ellas.



Reconocimiento del cuerpo:

Todos los participantes se acostarán en el piso sobre una colchoneta, con los ojos cerrados y se concentrarán en las instrucciones impartidas por el facilitador y en la música, siguiendo los siguientes ejercicios:

- ✓ **Toma de conciencia:** “en primer lugar concentre su atención en el mundo exterior. Formule frases del tipo de soy consciente de ... (p.ej. soy consciente de que por la calle están pasando carros, de que corre una brisa suave, de que la alfombra es de color azul, etc.). Una vez que haya tomado conciencia de todo lo que le rodea, dirija su atención a su cuerpo y a sus sensaciones físicas, es decir, a su mundo interior (p.ej. soy consciente de que tengo frío, de que siento sensación de hambre, de tensión que siento en el cuello, de que noto un cosquilleo en la nariz, etc.)... Ahora pase de un tipo a otro de conciencia (p.ej. Soy consciente de que alrededor de la lámpara se forma un halo de luz, de que estoy sentado con la espalda encorvada, de que huele a incienso, etc.)... Finalmente se le indica a los participantes que deberán realizar estos ejercicios en sus ratos libres, para que logren aprender a separar y apreciar la diferencia que existe entre su mundo interno y su mundo externo”

- ✓ **Exploración del cuerpo:** “cierre los ojos... empiece por los dedos de los pies y vaya subiendo... pregúntese a sí mismo ¿dónde estoy más tenso?... allí donde descubra un área de tensión, exagérela un poco para que pueda tomar mejor conciencia de ella... reconozca los músculos que están tensos... luego dígame, por ejemplo, estoy contrayendo los músculos del cuello... me estoy haciendo daño a mí mismo... estoy

creando tensión en mi organismo... recuerde que toda la tensión muscular es autoinducida... al llegar a este punto, piense en alguna situación que pueda estar siendo la causa de su tensión y en qué puede hacer para cambiarla”.

- ✓ **Liberación del cuerpo:** “deje los pies muertos que descansen a los lados del cuerpo... siga con los ojos cerrados y pregúntese a sí mismo si está cómodo... puede que tenga que cambiar algo en su entorno... piense en su respiración.... Sienta cómo el aire penetra por la nariz y por la boca, llega a la laringe y baja hasta los pulmones... concéntrese en su cuerpo y deje que cada una de sus partes se le haga consciente de forma espontánea... ¿en qué parte ha pensado en primer lugar?... de cuáles tiene menos conciencia... fíjese en qué partes siente fácilmente y en cuáles tiene poca sensibilidad... ¿nota diferencia entre el lado derecho y el lado izquierdo de su cuerpo?...

ahora observe cualquier malestar físico que sienta en este momento... piense en él hasta que pueda describirlo con detalle... concéntrese y vea qué ocurre... el malestar puede cambiar... permita que su cuerpo haga lo que desee, continúe así de 5 a 10 minutos... deje la iniciativa a su cuerpo”.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ✓ Davis Robbins y Mc Kay (1985) Técnicas de autocontrol emocional. Ediciones Martínez Roca S.A.
- ✓ Shimabokuro Carmen (1998) Relajación Sistemática. Instituto Peruano de Seguridad Social.

DOCUMENTO N° 12

REGISTRO DE TENSION GENERAL

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: _____



INSTRUCCIONES: Medir el pulso por espacio de un minuto y llenar en las casillas correspondientes en cada sesión.

La medición se debe realizar antes e inmediatamente después de realizar los ejercicios.

Fecha	Sesiones	Antes	Después
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		

Nota: Durante la primera semana, el participante se medirá el pulso para que de esta forma se obtenga el promedio de su pulsación estándar, la evaluación se hará en forma individual, observándose que, cuando el pulso disminuye en forma significativa, es porque se logró relajar al participante.

DOCUMENTO N° 13

FICHA REFLEXIVA

 Preguntas	Alternativas	
	Si	No
1. Es sencillo para ti expresar tus emociones.		
2. Puedes controlar tus impulsos.		
3. Son nuestros pensamientos los que guían a nuestra conducta.		
4. Puedo expresar con facilidad cómo me siento.		
5. Al sentirte relajado piensas con mayor claridad y actúas con mejor.		
6. Las preocupaciones se disipan después relajarte, y puedes tomar mejores decisiones.		
7. Te consideras una persona optimista.		



FASE 4: SESIONES N° 5
ENTRENANDO PARA RELAJARME DE LA ANSIEDAD
(Dimensión priorizada: Cambio de conducta)

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. **Institución Educativa** : Universidad Autónoma del Perú
1.2. **Fase N° 4** : Fecha de Ejecución
Inicio :
Final :
1.3. **Responsable** : Investigadora
1.4. **Año Lectivo** : 2017

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- ✓ Relajación progresiva de Jacobson: Concepto, logros, métodos, entrenamiento.

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

La relajación como medio de soporte para el logro de la disminución de la ansiedad.

IV. TEMA TRANSVERSAL:

Lograr el dominio propio sobre manifestaciones fisiológicas.

V. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación de los participantes con el ponente de forma cordial. ✓ El expositor formula algunas preguntas y detalla los aspectos más importantes sobre la técnica de relajación progresiva de Jacobson: ✓ Higiene corporal, horas de sueño y descanso, alimentación, actividad física, actitud corporal. ✓ Los participantes permiten la influencia de las técnicas de Jacobson para su vida diaria o en situaciones debidamente ansiosas. 	<p>Recurso Verbal</p> <p>Videos</p> <p>Papel bond</p>	2 Horas

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dialogan sobre los beneficios de las técnicas de Jacobson para el manejo de la ansiedad. 		
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Profundizan sus conocimientos sobre la relajación: importancia, beneficios, y contradicciones, en base al Documento N° 11. ✓ La ponente da las primeras indicaciones, para la relajación. ✓ Todos los participantes miden su pulso recordando las indicaciones dadas en la sesión anterior, en base al Documento N° 12. ✓ Reconocimiento del cuerpo, nuevamente todos los participantes se ubicarán en una colchoneta y se recostarán, dándose inicio al proceso de relajación con la ayuda de música adecuada para la actividad. ✓ La ponente destaca la importancia de la relajación y los beneficios que favorecen en la disminución de la ansiedad en cada uno de los participantes. ✓ Se realiza las indicaciones para la aplicación del registro de tensión general, basado en el Documento N° 12. ✓ Realizan la medición de su pulso y lo anotan, recordando las pautas dadas en la sesión anterior, basada en el Documento N° 12. 	Hojas impresas	
Salida	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se re-evalúa con una ficha reflexiva, basada en el Documento N° 25. ✓ Se archiva los compromisos elaborados por cada participante para ser evidenciado como un logro en su momento oportuno. 		

VI. EVALUACIÓN:

Capacidad Específica	Indicadores	Instrumentos
<p>✓ Los estudiantes son capaces de actuar y participar activamente en actividades y producir dominio propio sobre las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad</p>	<p>✓ Dialogan sobre lo eficaz que son las técnicas de relajación ante una situación de preocupación o ansiedad.</p> <p>✓ Valorar la iniciativa para alcanzar mejores hábitos de vida.</p>	<p>Reflexión escrita</p>

FASE 4: SESIONES N° 6, 7
ME EJERCITO RESPIRANDO Y ME CONCENTRO TRANQUILAMENTE
PROMOVIENDO EJERCICIOS DE INTEGRACIÓN

(Dimensión priorizada: Cambio de conducta)

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.5. **Institución Educativa** : Universidad Autónoma del Perú
- 1.6. **Fase N° 4** : Fecha de Ejecución
- Inicio** :
- Final** :
- 1.7. **Responsable** : Investigadora
- 1.8. **Año Lectivo** : 2017

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- ✓ Relajación progresiva de Jacobson: Concepto, logros, métodos, entrenamiento.

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

La relajación como medio de soporte para el logro de la disminución de la ansiedad.

IV. TEMA TRANSVERSAL:

Lograr el dominio propio sobre manifestaciones fisiológicas.

V. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación de los participantes con el ponente de forma cordial. ✓ El expositor formula algunas preguntas y detalla los aspectos más importantes sobre la técnica de relajación progresiva de Jacobson: ✓ Los participantes permiten la influencia de las técnicas de Jacobson para su vida diaria o en situaciones debidamente ansiosas. 	<p>Recurso</p> <p>Verbal</p>	2 Horas

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dialogan sobre los beneficios de las técnicas de Jacobson para el manejo de la ansiedad. 		
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Profundizan sus conocimientos sobre la relajación y respiración: importancia, beneficios Documento N° 15. ✓ La ponente da las primeras indicaciones, para conservar una buena respiración como alternativa para reducir la agitación o ansiedad de los participantes ante los exámenes. ✓ Los participantes aprenden que es necesario realizar una espiración completa y lenta, ya que ella permite una inspiración profunda. El llenado de los pulmones es tan importante, que el volumen de aire que pueden contener se denomina Capacidad vital. ✓ La ponente destaca la importancia de la relajación y los beneficios que favorecen en la disminución de la ansiedad en cada uno de los participantes. ✓ Los participantes de manera integrada, con la expositora siguen las secuencias de respiración para generar buenos hábitos de vida saludable en ellos mismo. (Documento N° 16). 	<p>Videos</p> <p>Papel bond</p> <p>Hojas impresas</p>	
Salida	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes se despiden de la expositora y asumen el compromiso de practicar lo aprendido en situaciones donde identifican ansiedad. 		

VI. EVALUACIÓN:

Capacidad Específica	Indicadores	Instrumentos
✓ Los estudiantes son capaces de actuar y participar activamente en actividades y producir un cambio de conducta sobre las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dialogan sobre lo eficaz que son las técnicas de respiración ante una situación de preocupación o ansiedad. ✓ Valorar la iniciativa para alcanzar mejores hábitos de vida. 	Reflexión escrita

DOCUMENTO N° 15

Respiración: beneficios, importancia.

- ✓ Es necesario realizar una espiración completa y lenta, ya que ella permite una inspiración profunda, y el llenado de los pulmones es tan importante, que el volumen de aire que pueden contener, y aquel proceso se denomina capacidad vital.
- ✓ Otra cualidad importante de un buen proceso respiratorio es que la espiración dure el doble que la inspiración.
- ✓ La ESPIRACION no es más que la relajación de los músculos respiratorios. El tórax se hunde bajo su propio peso, y al hacerlo, expulsa el aire. Al ser lenta esta espiración, es silenciosa, lo cual nos señala el buen camino. La última etapa de la espiración puede ayudarse con la contracción de los músculos abdominales, que termina expulsando los últimos restos de aire viciado.
- ✓ Actualmente, la tecnología de las Neurociencias han ratificado con la lectura de los escáneres cerebrales una experiencia milenaria: la respiración abdominal (aflojar el abdomen para expulsar completamente el aire), influye drásticamente en el patrón de las ondas cerebrales.

La CORRECTA respiración ayuda a controlar cualquier desborde emocional en cualquiera de sus fases.

EFFECTOS PSICÓLOGICOS:

- Produce una expansión de la energía psíquica.
- Favorece el desarrollo de la autoconfianza, el autodominio y el entusiasmo vital.
- Induce tranquilización de la mente.

DOCUMENTO N° 16

RESPIRACIÓN

Lo más sencillo para poder hacer frente a una situación ansiógena, es utilizar y controlar una respiración adecuada.

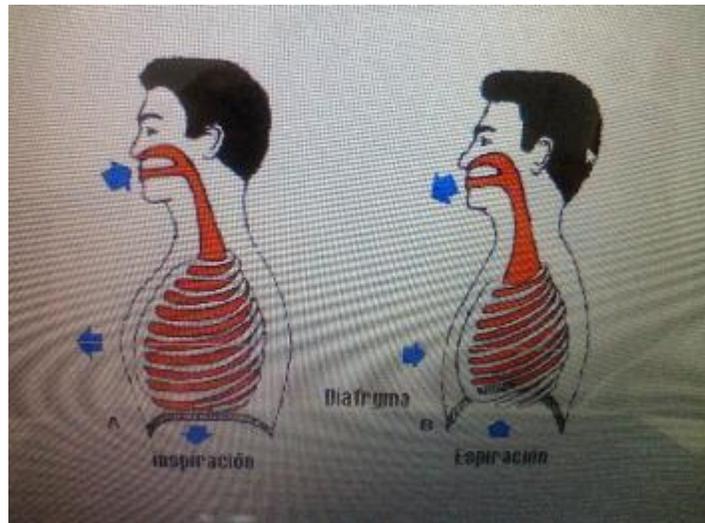
Una de las técnicas más utilizada para paliar la ansiedad, entre otras, ha sido la respiración; en la que se pueden diferenciar varios tipos: abdominal, costal, clavicular, completa.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL:

Este tipo de respiración que se centra en el abdomen, es la más utilizada.

Inspiración abdominal: Cuando entra aire en los pulmones el diafragma baja.

Espiración abdominal: En este caso el diafragma sube y el estómago desciende



¿Qué se logra?

Esta técnica mejora diversos aspectos del funcionamiento fisiológico y psicológico, pero las que van más relacionadas con un estudiante en situación de examen son:

- Mayor oxigenación en la sangre favoreciendo la eliminación de toxinas.
- Mejora el funcionamiento del sistema nervioso, incluyendo el cerebro, la columna, los centros nerviosos y los nervios.
- Los movimientos diafragmáticos estimula la circulación sanguínea en el estómago, el intestino, el hígado y el páncreas.
- La respiración lenta, profunda y rítmica provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático. Esto produce una reducción en los latidos del corazón y una relajación de los músculos.
- Favorece la relajación y la concentración, eliminando la tensión muscular. • Se produce un estado de tranquilidad psicológica, como consecuencia del grado de bienestar fisiológico.

¿NOS ENTRENAMOS?

Vamos a comprobar como respiras.

Haz la prueba inspirando profundamente, para ello coloca una mano en el vientre y otra encima

del estómago. En el ejercicio debes percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago. Si esto no ocurre así tu respiración es deficiente y no nos servirá como técnica de relajación.

ENTRENAMIENTO:

Posición de partida. La posición más cómoda es tendido de espaldas, pero como posiblemente tengas que aplicártela momentos antes de un examen, entrenaremos desde una posición sentada. Siéntate cómodamente situando tu espalda bien pegada al respaldo, cierra los ojos y piensa en algo positivo.

1er. paso: Vamos a entrenar la **ESPIRACIÓN**.

- Espire de forma lenta y relajada hasta los últimos restos de aire.
- Repita este ejercicio, ahora ayúdate de los músculos abdominales, contráelos para expulsar el mayor volumen de aire de los pulmones.
- Repite este ejercicio durante varios minutos, recuerda la espiración debe ser lenta, profunda, ayudándote de los abdominales y sin ruido.

2º paso: Vamos a entrenar la **INSPIRACIÓN**.

- Haz la prueba inspirando profundamente, para ello coloca una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debes percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago. Debe entrenar esto durante varios minutos.

3er. paso: Vamos a hacer durante 3 minutos los dos procesos ya entrenados **INSPIRACIÓN-ESPIRACIÓN**.

Si estás en situación de examen y sientes ansiedad, estás muy nervioso/a, a pesar de haber trabajado las autoinstrucciones, sientes miedo, sudoración, intranquilidad, etc. Si crees que lo necesitas este es el momento.

1. Échate para atrás en tu asiento.
2. Piensa en algo positivo, date ánimo.
3. Inicie tu proceso de inspiración-expiración abdominal al menos durante tres a cinco minutos.

FASE 5: SESIÓN N° 8, 9 Y 10

¿TIENES BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO? ¡AUTOEVALÚATE! (Dimensión priorizada: Cambio de conducta)

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. **Institución Educativa** : Universidad Autónoma del Perú
- 1.2. **Fase N° 5** : Fecha de Ejecución
- Inicio** :
- Final** :
- 1.3. **Responsable** : Investigadora
- 1.4. **Año Lectivo** : 2017

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Nivel de corrección, actividad para mejorar, planificación y normas para el hábito de estudio, técnicas de estudio.
- Reincidir sobre las técnicas de estudio.

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

La actividad para mejorar, planificación y normas para el hábito de estudio, técnicas de estudio. Motivación y estudio: Autoevaluación de la motivación en el aprendizaje, la automotivación en el estudio. Material informativo.

IV. TEMA TRANSVERSAL:

Técnicas de estudio.

V. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes y la expositora se saludan cordialmente y se da la bienvenida. ✓ Se realiza una dinámica del rompecabezas con tarjetas, para motivar la participación y cohesión en el grupo”. ✓ Lo primero que deben hacer los participantes es realizar un análisis de los hábitos (o no hábitos) que adoptan a la hora de estudiar. ✓ Para ello, los estudiantes desarrollan un test para comprobar si realmente tienen unos buenos hábitos, o si por el contrario es un aspecto que han de mejorar. 	<p>Recurso Verbal</p> <p>Papeles</p> <p>Material impreso</p> <p>Plumones</p>	2 Horas

<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Profundizan conocimiento con la ayuda de la ponente de acuerdo a los alcances sobre el hábito de estudios. ✓ Responden a las interrogantes: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Tienes un lugar fijo para estudiar? 2. ¿Estudias en un sitio alejado de ruidos (autos, T.V., radio,...)? 3. ¿Hay suficiente espacio en tu mesa de estudio 4. ¿La mesa está sin objetos que te puedan distraer? 5. ¿La mesa de estudio está ordenada? 6. ¿Hay luz suficiente para estudiar sin forzar la vista? 7. Cuando estudias, ¿tienes a mano (sin levantarte) todo lo que vas a necesitar? ✓ En grupos comentan al respecto y exponen respuestas. ✓ Las ideas y propuestas se plasmaran en un papelote para ser evidenciadas diariamente para su cumplimiento. 	<p>Pizarra</p> <p>Cartulinas de colores</p>	
<p>Salida</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollan un cuestionario de preguntas sobre la estructura de su organización. ✓ Se agradece la participación de los participantes y a Dios por sus bendiciones. 	<p>Hojas impresas</p>	

VI. EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los asistentes serán capaces de cumplir con sus labores académicas mediante un buen hábito de estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica y pone en práctica los ejercicios desarrollada durante las sesiones. ✓ Propone como mejorar las situaciones ansiógenas de los estudiantes. 	<p>Reflexión escrita</p>

FASE N°6: SESIÓN N° 11

¿CUÁNTO ME AYUDA ADMINISTRAR MI TIEMPO?

(Dimensión priorizada: Cambio de conducta)

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa** : Universidad Autónoma del Perú
- 1.2. Fase N° 6** : Fecha de Ejecución
- Inicio** :
- Final** :
- 1.3. Responsable** : Investigadora
- 1.4. Año Lectivo** : 2017

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Importancia de la administración del tiempo.
- Lluvia de idea: diferentes problemas en base a la administración del tiempo.

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reflexiona y aprende a administrar sus tiempos.

IV. TEMA TRANSVERSAL:

Administración del tiempo.

V. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes y la expositora se saludan cordialmente y se da la bienvenida. ✓ Observan un video sobre la buena administración del tiempo. ✓ Los participantes comentan e interpretan lo observado en el video. ✓ Se organizan en grupos de cinco participantes y eligen compartir las ideas más importantes plasmadas en el video. ✓ Se les hace entrega de una hoja resumen para completar y reforzar la información de acuerdo al 	<p>Recurso Verbal</p> <p>Papeles</p> <p>Video</p> <p>Material impreso</p> <p>Plumones</p>	2 Horas
Proceso		Pizarra	

Salida	<p>video observado. (Documento N° 15)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En grupos comentan al respecto y exponen respuestas. ✓ Los participantes resuelven un cuestionario breve, donde se manifiesta lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ¿Tienes un horario establecido de reposo, estudio, tiempo libre, actividades en familia, etc.? ¿Has programado el tiempo que dedicas al estudio diariamente? ¿Divides el tiempo entre las asignaturas a estudiar, ejercicios, cuadernillo o pruebas de evaluación? ¿Tienes programado el repaso de los temas estudiados? ¿Incluyes períodos de descanso en tu plan de estudio? ✓ Los participantes colocan sus respuestas en cartulinas de colores. ✓ Debaten en grupos y responden las preguntas dadas por la expositora. ✓ Elaboran un Plan de Acción Personal en relación a cómo aplicar las ideas más importantes aprendidas durante la sesión. ✓ Se agradece la participación de los estudiantes ya a Dios por sus bendiciones. 	<p>Cartulinas de colores</p> <p>Hojas impresas</p>	
---------------	--	--	--

VI. EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los participantes lograron establecer su planificación o administración de su tiempo de una manera efectiva.	✓ Propone buenas alternativas para administrar bien sus tiempos.	Reflexión escrita

DOCUMENTO N° 16

DESARROLLANDO TU BUENA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

PLANIFICACIÓN:

¿Tienes un horario establecido de reposo, estudio, tiempo libre, actividades en familia, etc.?

¿Has programado el tiempo que dedicas al estudio diariamente?

¿Divides el tiempo entre las asignaturas a estudiar, ejercicios, cuadernillo o pruebas de evaluación?

¿Tienes programado el repaso de los temas estudiados?

¿Incluyes períodos de descanso en tu plan de estudio?

FASE N° 6: SESIÓN N° 12, 13, 14, 15

OBSTÁCULOS EN LA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO/ PROGRAMACIÓN DEL TIEMPO/ DESARROLLO Y TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES

(Dimensión priorizada: Cambio de conducta)

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Institución Educativa** : Universidad Autónoma del Perú
- 1.2. Fase N° 6** : Fecha de Ejecución
- Inicio** :
- Final** :
- 1.3. Responsable** : Investigadora
- 1.4.. Año Lectivo** : 2017

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Factores que obstaculizan la administración del tiempo.
- Integración de los temas revisados durante la sesión anterior y la sesión actual.

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

Los estudiantes aprenden a dominar los pensamientos negativos y se preparan bajo técnicas para una buena administración del tiempo.

IV. TEMA TRANSVERSAL:

Cambio de conducta.

V. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes de la Institución saludan a la ponente cordialmente. ✓ Realizan la dinámica “Descubriendo a un amigo” para poder conocer el grupo con quienes vamos a trabajar con la presentación de cada participante. ✓ Cada participante mencionará una frase con la que se identifique. ✓ Luego de esta responden a interrogantes como: ¿Llevas el estudio y los entrenamientos al día? Al estudiar, ¿te señalas una tarea y la terminas? 	<p>Recurso Verbal</p> <p>Papeles</p> <p>Material impreso</p> <p>Plumones</p>	2 Horas

	<p>¿Sabes utilizar todos los medios de comunicación con los profesores?</p> <p>¿Has empezado a estudiar día a día?</p> <p>¿Para ti revisar significa haber estudiado y haberse ejercitado previamente en lo que se va a revisar?</p> <p>¿Realizas unos trabajos y ejercicios recomendados?</p> <p>¿Conoces los criterios y orientaciones de evaluación las asignaturas que has empezado a estudiar?</p> <p>¿Sabes cuánto tiempo de estudio planificado tienes antes del examen?</p> <p>✓ Luego se les pide que enlisten algunas de las presentaciones que hacen en su trabajo diario.</p>	<p>Pizarra</p> <p>Video</p> <p>Papelotes</p>	
Proceso	<p>✓ Los participantes observan un video sobre un caso de estudiantes con falta de administración del tiempo.</p> <p>✓ Realiza dinámicas “lluvia de ideas” en base al tema observado.</p> <p>✓ Los estudiantes elaborarán su propio calendario personal. Confeccionan su horario personal. Programan su trabajo mensual. Planifican su tiempo semanal y diario.</p> <p>✓ En grupo comentan al respecto y expresan sus respuestas.</p> <p>✓ En grupos enlistan las ideas más importantes de la presentación y como lo aplicarán a su trabajo.</p>		
Salida	<p>✓ Se evalúa a través de la elaboración de su Plan de acción en el tiempo que creen necesario.</p>		

VI. EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<p>✓ Los participantes serán capaces de entender la importancia de una buena administración del tiempo.</p>	<p>✓ Identifica y analiza la importancia de la administración del tiempo.</p> <p>✓ Propone cómo mejorar la administración de sus tiempos.</p>	<p>Reflexión escrita</p>

FASE N° 6: SESIÓN N° 16
LO ESTOY LOGRANDO. ESPOSICIÓN DE UN TEMA LIBRE
 (Dimensión priorizada: Cambio de conducta)

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. **Institución Educativa** : Universidad Autónoma del Perú
 1.2. **Fase N° 6** : Fecha de Ejecución
 Inicio :
 Final :
 1.3. **Responsable** : Investigadora
 1.4. **Año Lectivo** : 2017

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Focalizar las técnicas y estrategias de estudio y manejo de la ansiedad.
- Participación

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

Las técnicas y estrategias de estudio son indispensables para disminuir la ansiedad de los estudiantes universitarios.

IV. TEMA TRANSVERSAL:

Dominio propio y su énfasis en las estrategias de estudio.

V. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes de la Institución saludan a la ponente cordialmente. ✓ Realizan la dinámica “La unión hace la fuerza”. ✓ Comentan sobre la dinámica realizada. ✓ Se invita a los asistentes a identificar las técnicas y estrategias de estudio mientras forman sus grupos de trabajo. ✓ Se les propone una situación problemática y las posibles soluciones que le darían a nivel personal y luego en equipo. 	Recurso Verbal Papeles Material impreso Papelotes	2 Horas

Proceso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes eligen un tema libre y exponen sus ideas en base a los aspectos conocidos durante cada una de las sesiones. ✓ Realiza dinámicas “lluvia de ideas” en base al tema. ✓ Enlistan las ventajas de un trabajo de exposición. En grupos dialogan sus respuestas y llegan a conclusiones. ✓ Elaboran compromisos a nivel personal para mejorar sus actitudes frente a las estrategias de estudio. Documento N° 17. 	Plumones Pizarra	
Salida	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Al final de la sesión los estudiantes participan en medio de toda su creatividad, abarcando las técnicas y pautas dadas durante las sesiones para mejorar su nivel académico y reducir la ansiedad ante los exámenes. 		

VI. EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes serán capaces de considerar y tomar las pautas necesarias para las buenas técnicas de estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica y analiza los diferentes beneficios que proporcionan las técnicas de estudio. ✓ Elabora compromisos de participación efectiva en sus equipos de trabajo. 	Reflexión escrita

DOCUMENTO N° 18
MI COMPROMISO PERSONAL



YO.....

ME COMPROMETO A:.....

.....

.....

.....

.....



FASE N° 7 - 9: SESIÓN N° 17 - 19

LO LOGRÉ, HOY ME PREMIAN, MI CAMBIO Y MI FAMILIA
(Dimensión priorizada: Cambio de conducta)

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1 Institución Educativa	: Universidad Autónoma del Perú
1.2 Fase N° 7,8,9	: Fecha de Ejecución
Inicio	:
Final	:
1.3 Responsable	: Investigadora
1.4 Año Lectivo	: 2017

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Testimonios de los estudiantes que lograron reducir los niveles de ansiedad ante los exámenes.
- Premiación para estudiantes que lograron reducir sus niveles de ansiedad.

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

Disminuir la ansiedad de los estudiantes universitarios.

IV. TEMA TRANSVERSAL:

Dominando la ansiedad.

V. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes saludan a la ponente cordialmente. ✓ Realizan la dinámica “La unión hace la fuerza”. ✓ Comentan sobre la dinámica realizada. 	Recurso Verbal Papeles Material impreso Papelotes	2 Horas
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes comentan sus testimonios en base a sus logros, dando información acerca del dominio propio y el buen manejo de las estrategias dadas durante cada una de las sesiones. ✓ Realizan dinámicas “lluvia de ideas” en base al 	Plumones Pizarra	

	<p>tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes invitan a sus familias en la participación de todo el proceso, con el fin de establecer de una manera más asertiva, el cambio de conducta en ellos. ✓ Se premiarán a los participantes que han logrado reducir sus niveles de ansiedad, 		
Salida	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Al final de la sesión los estudiantes participan en medio de toda su creatividad, abarcando las técnicas y pautas dadas durante las sesiones para mejorar su nivel académico y reducir la ansiedad ante los exámenes. 		

VI. EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes serán capaces de considerar y tomar las pautas necesarias para las buenas técnicas de estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica y analiza los diferentes beneficios que proporcionan las técnicas de estudio, además de concientizar sobre sus efectos positivos. ✓ Participa activamente en los procesos, sobre todo son sus testimonios. 	<p>Reflexión escrita</p>

FASE N° 10: SESIÓN N° 20
MIS RECOMENDACIONES FINALES
(Dimensión priorizada: Cambio de conducta)

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Institución Educativa** : Universidad Autónoma del Perú
1.2 Fase N° 10 : Fecha de Ejecución
Inicio :
Final :
1.3 Responsable : Investigadora
1.4 Año Lectivo : 2017

II. CONTENIDOS BÁSICOS:

- Recomendaciones finales.

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

Disminuir la ansiedad de los estudiantes universitarios.

IV. TEMA TRANSVERSAL:

Cambio de conducta a partir del indicador.

V. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes saludan a la ponente cordialmente. ✓ Realizan la dinámica “Sí se puede”. ✓ Comentan sobre la dinámica realizada. 	Recurso Verbal Papeles Material impreso Papelotes	2 Horas
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes empoderan y resuelven sus dudas en base a nuevos testimonios y ejemplos. ✓ La ponente resume e indica los temas más sobresalientes durante las sesiones. ✓ Las familias de los participantes también pueden intervenir en el proceso. 	Plumones Pizarra	

Salida	✓ Al final de la sesión la ponente agradece la asistencia y estabilidad de los estudiantes, además de su confianza puesta en este programa.		
---------------	---	--	--

VI. EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los participantes logran establecer dominio propio sobre la ansiedad y establecen cambios de conducta a favor de su avance académico.	✓ Participa activamente en los procesos, que conllevan firme a un mejor dominio de la ansiedad, teniendo nuevos hábitos de conducta.	Reflexión escrita

ANEXO 7: Otras evidencias

7. 1- Autorización.

Año del buen servicio al ciudadano

SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS

Señora: Pilar Locatelli Román

Directora de calidad académica de la Universidad Autónoma del Perú

Reciba usted un cálido y afectuoso saludo y al mismo tiempo permítame exponerle lo siguiente:

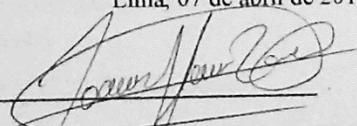
Yo, Joanna Paola Herrera Zavaleta, estudiante de Maestría en Psicología educativa de la Universidad César Vallejo, sede Lima-norte, con DNI n° 40692979, expongo que, por motivo de estudio en post grado, es necesario el desarrollo y aplicación del Programa "Dominando la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del IV ciclo de la Escuela profesional de Administración", consistente en el curso referente al Desarrollo del proyecto de investigación. Siendo éste requisito indispensable para la aprobación y sustentación del trabajo de investigación.

Por tal motivo, he seleccionado una muestra de 30 estudiantes de la comunidad universitaria que representa a la institución. Para lo cual solicito me autorice realizar la aplicación del Programa mencionado, con el fin de motivar a los estudiantes y encaminarlos para su cumplimiento académico profesional reduciendo sus niveles de ansiedad. Los datos obtenidos serán consolidados con la mayor reserva de la identidad de los estudiantes.

Las fechas programadas para la aplicación del Programa serán los meses de abril y mayo del presente, con una frecuencia de dos veces por semana, siendo un total de 20 sesiones.

Por tanto, agradeceré a usted acceda a mi solicitud, teniendo en cuenta que dicho programa traerá beneficio para los estudiantes de la comunidad universitaria además generar la autonomía en los mismos.

Lima, 07 de abril de 2017


 Lic. Joanna Paola Herrera Zavaleta
 DNI: 40692979



OK

ANEXO 7.2
FOTOGRAFÍAS



Estudiantes de administración en las sesiones de intervención.



Estudiantes de administración aplicando fichas evaluativas.



Estudiantes aplicando lo aprendido, representación sin preocupación.



Estudiantes aplicando lo aprendido, representación sin preocupación.



Exposición "libres de ansiedad"



ANEXO 7.3 RESULTADOS EXAMEN PARCIAL

Autónoma		ACTA DE NOTAS EXAMEN PARCIAL		Código
				01
				Fecha : 01/06/2017
				Página : 1 de 2
ESCUELA: Administración de Empresas				
ASIGNATURA: AB41- ÉTICA Y LIDERAZGO				
NOMBRE: HERRERA ZAVALA JOANNA PAOLA				
AULA: SEMESTRE 201701				
SECCIÓN: B GRUPO: BT1				
		Primera Unidad		
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	EP		FIRMA
1	ASTUVILCA PALACIN, ASTRICK KAROLINA	18.00		
2	BENAVIDES MACETO, LESLY MIRELLA	17.00		
3	BRAMON CHUMPITAZ, DANNY ROBINSON	16.00		
4	CAPCHA HUAMANI, CRISTHIAN ALEXIS	15.00		
5	CENTENO RIVAS, MIRELLA MARGOT	15.00		
6	CHOQUICHANCA ROJAS, NICOL CYNTHIA	16.00		
7	COLAN GUTIERREZ, LESLY LEE	17.00		
8	CONDORI ARTEAGA, JESUS ALFREDO	17.00		
9	DE LA CRUZ TACZA, ESMERALDA	18.00		
10	DIAZ SOMOZA, LUCY PAOLA	16.00		
11	GOMEZ QUICARÑO, JOHANNA CYNTHIA	17.00		
12	HUAMAN CURO, JUAN CARLOS	15.00		
13	LOPEZ GUTIERREZ, MIGUEL ALEXANDER	15.00		
14	LOPEZ QUISPE, NAOMI KRISS	15.00		
15	LOYOLA HUARACA, SINTIA CAREN	17.00		
16	MANDROS SERAFIN, LUIS DAVID	16.00		
17	ÑAHUI SANCHEZ, ANTHONI HERNAN	15.00		
18	PARIONA ACHATA, EDITH MARITZA	17.00		
19	PEZO GARCIA, THANA ALESSANDRA	18.00		
20	QUILLAS CUEVAS, ESTEFANY JOSELYN	16.00		
21	RAMOS QUISPE, ANA ANGELICA	17.00		
22	REYES VARGAS, JOSSELIN MILAGROS	18.00		
23	RODRIGUEZ CONTRERAS, KEVIN DURAN	15.00		
24	SALINAS JAIMES, JONATHAN	15.00		
25	SUAREZ GONZALES, JANET CLAUDIA	17.00		
26	UNCHUPAICO ORTIZ, SAMUEL KEVIN	15.00		
27	VALDEZ RETES, ALEXSANDRA SOLEDAD	17.00		

FUENTE

Impreso por JHERRERAZ