



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN  
EDUCACIÓN**

Análisis comparativo de los niveles de ansiedad ante los exámenes en  
estudiantes de secundaria de dos Instituciones Privadas, UGEL 05,  
2019.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Doctora en Educación

**AUTORA:**

Sairitupac Santana, Sofia (ORCID: 0000-0002-0779-3854)

**ASESORA:**

Dra. Torres Cáceres, Fátima del Socorro (ORCID: 0000-0001-5505-7715)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y aprendizaje

**LIMA – PERÚ**

**2020**

## **Dedicatoria**

A Dios, mi guía y fuerza ante las adversidades. A mis padres María Elena Santana Saravia y Julián Sairitupac Araujo, quienes me brindan su amor incondicionalmente, y a mi esposo Roosbell Mallqui Vilca quien me acompaña en esta trayectoria y me impulsa a ser mejor día a día.

## **Agradecimiento**

Agradezco profundamente a todas las personas quienes en la medida de sus posibilidades y capacidades me apoyaron de manera directa o indirecta en la ejecución y elaboración de este estudio.

A la Mgtr. Roxana Patricia Varas Loli, coordinadora de la C.P. de Psicología de la Universidad César Vallejo campus Lima-Este, quien aceptó la realización de la investigación en los centros de prácticas pre profesionales con los que se tiene convenio; asimismo, agradezco a los asesores y/o jefes inmediatos de las I.E.P. que en todo momento estuvieron predispuestos a apoyarme en la recolección de datos.

A mi asesora metodológica Dra. Fátima Torres Cáceres, quien me orientó y brindó todas las pautas necesarias para superar los obstáculos que se presentaron durante la elaboración de la tesis.

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas .....	v
Índice de figuras .....	vii
Índice de abreviaturas .....	ix
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
Resumo.....	xii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	10
III. METODOLOGÍA.....	22
3.1 Tipo y diseño de investigación .....	23
3.2 Variables y operacionalización.....	24
3.3 Población, muestra y muestreo.....	24
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	25
3.5 Procedimientos .....	27
3.6 Método de análisis de datos .....	27
3.7 Aspectos éticos .....	29
IV. RESULTADOS.....	30
V. DISCUSIÓN.....	66
VI. CONCLUSIONES .....	71
VII. RECOMENDACIONES.....	73
VIII. PROPUESTA.....	75
REFERENCIAS.....	81
ANEXOS .....	90

## Índice de tablas

Tabla 1	Niveles de ansiedad ante los exámenes	31
Tabla 2	Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión preocupación	33
Tabla 3	Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Reacciones fisiológicas	35
Tabla 4	Niveles de ansiedad ante los exámenes en la dimensión Situaciones.	37
Tabla 5	Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión reacciones de evitación	39
Tabla 6	Niveles de ansiedad ante los exámenes por género	41
Tabla 7	Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Preocupación por género	43
Tabla 8	Niveles de ansiedad ante los exámenes en la dimensión Reacciones fisiológicas por género	45
Tabla 9	Niveles de ansiedad ante los exámenes en la dimensión Situaciones por género	47
Tabla 10	Niveles de ansiedad ante los exámenes en la dimensión Reacciones de evitación por género	49
Tabla 11	Variable ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones	52
Tabla 12	Valor del estadístico de contraste	54
Tabla 13	Valor del estadístico de contraste	57
Tabla 14	Valor del estadístico de contraste	59

Tabla 15	Valor del estadístico de contraste	62
Tabla 16	Valor del estadístico de contraste	64

## Índice de figuras

Figura 1	Niveles de ansiedad ante los exámenes	32
Figura 2	Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión preocupación	34
Figura 3	Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión reacciones fisiológicas	36
Figura 4	Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Situaciones.	38
Figura 5	Niveles de ansiedad en su dimensión Reacciones de evitación	40
Figura 6	Niveles de ansiedad ante los exámenes por género.	42
Figura 7	Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Preocupación por género	44
Figura 8	Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Reacciones fisiológicas por género	46
Figura 9	Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Situaciones por género	48
Figura 10	Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Reacciones de evitación, por género	50
Figura 11	Medianas de los niveles de ansiedad ante los exámenes	54
Figura 12	Medianas de los niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Preocupación	57
Figura 13	Medianas de los niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión reacciones fisiológicas	59

Figura 14	Medianas de los niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión situaciones	62
Figura 15	Medianas de los niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Reacciones de evitación.	64

## **Índice de abreviaturas y siglas**

DSM–V - Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition

A P A - American Psychological Association

## Resumen

La investigación cuyo objetivo fue identificar las diferencias entre los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Privadas, UGEL, 2019. La metodología de investigación empleada fue; de método hipotético deductivo, de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, de diseño no experimental, descriptivo-comparativo, dado que se pretende especificar las propiedades, características de los sujetos de estudio a fin de someterlo a un análisis comparativo. La variable de estudio es ansiedad ante los exámenes. La población seleccionada para realizar esta investigación la conformaron 42 estudiantes de 5to de secundaria de las instituciones educativas Cristony con 20 estudiantes y Fermín Tangüis con 22 estudiantes, ambos colegios tienen un convenio vigente de prácticas preprofesionales con la Universidad César Vallejo. Se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento de recolección de datos: el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX). Para la validez del instrumento se aplicó el juicio de expertos. Se concluye que existen diferencias significativas entre los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019; según el Test U de Mann-Whitney con un p valor de 0,002.

**Palabras clave:** Niveles de ansiedad, estudiantes de secundaria, exámenes

## **Abstract**

The research whose objective was to identify the differences between the levels of anxiety before the exams in high school students from two Private Institutions, UGEL, 2019. The research methodology used was; hypothetical deductive method, quantitative approach, applied type, non-experimental, descriptive-comparative design, since it is intended to specify the properties, characteristics of study subjects in order to subject it to a comparative analysis. The study variable is test anxiety. The population selected to carry out this research was made up of 22 fifth-year students from the Cristony educational institutions with 20 students and Fermín Tangüis with 22 students, both schools have a current pre-professional internship agreement with the César Vallejo University. The survey technique was used as the data collection instrument: the exam anxiety questionnaire (CAEX). For the validity of the instrument it was applied. It is concluded that there are significant differences between the levels of anxiety before the exams in high school students of two Private Educational Institutions of SJL, UGEL, 2019; according to the Mann-Whitney U Test with a p value of 0.002.

**Keywords:** Anxiety levels, high school students, procrastination, exams

## Resumo

A pesquisa cujo objetivo foi identificar as diferenças entre os níveis de ansiedade antes dos exames em estudantes do ensino médio de duas instituições privadas, UGEL, 2019. A metodologia de pesquisa utilizada foi; método dedutivo hipotético, abordagem quantitativa, tipo aplicado, não experimental, delineamento descritivo-comparativo, uma vez que se pretende especificar as propriedades e características dos sujeitos do estudo para submetê-lo a uma análise comparativa. A variável de estudo é a ansiedade do teste. A população selecionada para a realização desta pesquisa foi composta por 22 alunos do quinto ano das instituições de ensino Cristony, com 20 alunos, e Fermín Tangüis, com 22 alunos. Ambas as escolas possuem um contrato de estágio pré-profissional atual com a Universidade César Vallejo. A técnica de pesquisa foi utilizada como instrumento de coleta de dados: o questionário de ansiedade do exame (CAEX). Para a validade do instrumento foi aplicado. Conclui-se que existem diferenças significativas entre os níveis de ansiedade antes dos exames em estudantes do ensino médio de duas Instituições de Ensino Privadas da SJL, UGEL, 2019; de acordo com o teste U de Mann-Whitney com um valor de p de 0,002.

Palavras-chave: Níveis de ansiedade, estudantes do ensino médio, exames

# **I. INTRODUCCIÓN**

En el presente capítulo se detalla la situación problemática observada para el desarrollo de la investigación, asimismo, se formuló los problemas y se planteó la justificación, los objetivos y las hipótesis.

La ansiedad es un mecanismo avanzado de adaptación cuya finalidad es garantizar la supervivencia de nuestra especie en un medio hostil, siendo una de sus características más destacadas su carácter anticipatorio, en el cual, prevé o señala el riesgo para el propio individuo, otorgándole un valor práctico importante (Sandín, Chorot, Valiente y Lostao, 2009). No obstante, cuando la ansiedad sobrepasa del rango de lo normal en cuanto a las medidas de energía, repetición y consistencia; o se perturba con estímulos que no son peligrosos para el organismo, provoca manifestaciones patológicas tanto en niños, adolescentes y adultos. En ese sentido, cuando la ansiedad se torna desmesurada, sin control y alterando el normal funcionamiento de la vida del sujeto puede desencadenar en un problema psiquiátrico llamado Trastorno de Ansiedad Generalizada (American Psychiatric Association, 1995). Según la Organización Mundial de la Salud (2019), en el mundo, aproximadamente 260 millones de personas presentan problemas de ansiedad. En América, se estima que aproximadamente el 7,7% de las mujeres y el 3,6% de los varones padecen de estas patologías.

Delgado, Castro y Pérez (2020) manifiestan que el conocer las circunstancias que le generan ansiedad al estudiante es un elemento previo e importante para que se diseñen propuestas con el fin de que mejore cada procedimiento de enseñanza-aprendizaje, de tal manera que este tema es importante y está vigente. Estados o ciudades con un adecuado rendimiento académico presentan sus vivencias respecto a las actividades que han realizado, por ejemplo, en el tema de ansiedad hacia las matemáticas, concluyendo que es posible el trabajo exitoso sobre la temática mencionada.

Este trastorno es una respuesta emotiva, habitual que pasan los estudiantes de los diferentes niveles de educación ante situaciones de carácter evaluativo, como son los exámenes y, por consiguiente, dependiendo de la

capacidad de afrontamiento del individuo, influye en su desempeño académico (Tamayo, 2017).

A nivel cognitivo, la ansiedad ante los exámenes surge cuando el estudiante concibe pensamientos automáticos negativos, considerando la posibilidad de reprobado o de obtener un bajo rendimiento del deseado (Navas, 1989). Las consecuencias que podrían conllevar su inadecuado desempeño serían el retraso académico, la deserción, las dificultades en el ingreso a una universidad, problemas para el acceso a becas u otros fracasos académicos. El valor y atribución que el estudiante otorgue respecto a su inadecuado desempeño ante los exámenes repercutirán en la disminución de su autoestima y le generará sentimientos de incapacidad. (Gutiérrez, 1996). Ello constituye un claro problema en el sistema educativo peruano, dado que los alumnos valoran como amenazante los casos evaluativos que son parte de su cotidianidad, por ejemplo: formular preguntas en clase, emitir opiniones ante un tema específico a modo evaluación oral o escrito; y de alguna manera evitan recurrentemente la exposición a éstos (Furlán, 2013). Para Valdez, Becerra-Ureta, Melgarejo-Solano y Huaranca-Mallqui (2019), la ansiedad ante las evaluaciones no solo constituye un problema por lo mencionado anteriormente, sino porque influye negativamente sobre su rendimiento académico.

Según Acevedo, Arenas & Calderon (2020) a partir de que se ha venido hablando sobre las dificultades que encuentran los alumnos respecto a las matemáticas, llegaron a definirlo como la ansiedad matemática. Este término se da en situaciones especiales normalmente cuando se cruzan factores como el de personalidad, ambiental e intelectual. Cuando se refieren al primer factor está relacionado con la autoestima y el miedo a realizar una pregunta. Respecto al segundo factor este se refiere a que posiblemente los alumnos han sufrido algún desenlace negativo cuando estaban aprendiendo matemáticas, así como alguna actitud negativa tanto de sus padres o de los docentes, y en función del tercer factor, el sentirse incompetente para el aprendizaje de las matemáticas, o la sensación de que, si les va a servir o no ese curso, la mala conexión con los docentes para el aprendizaje o una falta de estilo adecuado.

Pla, Portolés, & López (2018) lo define como el miedo generado por una situación que se relaciona al momento de aprender de la ciencia. Este tema resulta de la creencia que tiene cada persona y no se refiere a lo aprendido. En cuanto a los factores causantes de este fenómeno pueden relacionarse a una experiencia mala antes de las clases, o que se hayan cruzado en el camino con docentes que generaban ansiedad, o por un estereotipo determinado.

Rodríguez, Canedo & Fernández (2019) definen este término como una situación en donde la persona ante los exámenes se siente amenazada, en el cual logra experimentar preocupación o que va a fracasar, a eso se le suma temas fisiológicos, emocionales los cuales se elevan de manera exponencial a lo habitual. De acuerdo a lo mencionado la ansiedad se experimenta como un elemento emocional en la cual se puede observar dos dimensiones: la emocional y la preocupación, que desarrollan tres manifestaciones, “cognitiva”, “emocional” y “fisiológica”, que le dan un carácter de constructo genérico.

Para Valle, Betegón, & Iruña (2018) La ansiedad es un estado emocional manifestándose en la experiencia subjetiva, en la cual se activa psicofisiológicamente y en el comportamiento. Este fenómeno es una respuesta adaptativa, pero en el caso se produzca niveles inadecuados puede resultar disruptiva, perjudicando el proceso cognitivo, interfiriendo con el proceso de adaptación al entorno que afectan el rendimiento académico.

Según Torrano, Ortigosa, Riquelme, & López (2017) al finalizar la niñez y cuando se inicia la adolescencia se producen los miedos ante los centros escolares. Estas sensaciones se dan por el rendimiento académico, o las relaciones personales de cada individuo, hasta por algún tema social. Cuando se realizan evaluaciones, es común que los individuos se sientan preocupados a un mal rendimiento, sobre todo al momento de desarrollar sus actividades académicas y teniendo como consecuencia problemas con la autoestima o perder un beneficio deseado.

Para Torrecillas & Segura (2017) Este problema de ansiedad genera en muchos alumnos diversas emociones de índole negativo en el cual a futuro se inhiben a ejecutar su potencial académico. Este problema puede generar desequilibrios respecto a su salud, ya que en muchas ocasiones pueden parecer trastornos físicos, como insomnio, dolores de cabeza, náuseas, vómito, etc. agudizando más cuando se acercan los exámenes.

En cuanto a López, Mato, & Chao (2020) cuando se dan altos grados de ansiedad van a influir en los procedimientos cognitivos del individuo: la parte de la atención y la memoria se predisponen hacia información que se reciben, así como al momento de realizar sus actividades cognitivas se verán alteradas; reduciendo de esta manera el aprendizaje eficiente, disminuyendo la concentración dando como resultado un mal rendimiento académico. Estos problemas van a interferir en los procedimientos al momento de pensar, disminuyendo la disciplina, impidiendo que cada persona sea consciente de su potencial.

En el contexto nacional, se realizó una investigación en el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado –Hideyo Noguchi (2019), en él se encontró que el 10.6% de las personas en edad de adultez del distrito de Lima, aproximadamente más de 600 mil han tenido, alguna vez en su vida, altos estados de preocupación y ansiedad. Pero de esta población, un bajo porcentaje, continúa con un tratamiento psicológico, debido a poco tiempo, recursos económicos, apoyo en la familia o percepción de no mejoría, u otras razones. Según Pomalima (2012) alrededor del 13% de niños y adolescentes que viven en el Perú con edades que oscilan entre 9 y 17 años vivencian una forma de este trastorno predominando las niñas.

En ese sentido, una problemática relacionada con el ámbito académico y que puede desencadenar un problema ansioso en los alumnos de 5to de secundaria, son las metodologías de enseñanza de las Instituciones Educativas Privadas, ya que evidencian una alta presión académica en la obtención de altas calificaciones en los exámenes o simulacros de examen de admisión, el cual va incrementándose conforme se van aproximando las fechas de los exámenes de

admisión y de esta manera garantizar el ingreso a las universidades nacionales. Esto se aprecia en un estudio realizado en Lima por Chávez, Chávez, Ruelas y Gómez (2014) en los estudiantes de la CEPRE-UNMSMS, donde se encontró que el 27% de los alumnos presentó ansiedad alta, de los cuales el 17% eran mujeres y 10% varones.

Respecto a Carbajal & Castilla (2018) manifestó que ciertos grados de ansiedad, se consideran como el resultado de una respuesta adaptativa e incluso va a favorecerlo en su rendimiento; pero cuando se presentan ciertas situaciones que origina respuestas ansiosas, lo cual genera riesgos en el bienestar y el desarrollo personal de los niños, resultando un desarrollo inadecuado a nivel social y personal, que se refleja en el día a día.

El sistema de enseñanza de las Instituciones Educativas Privadas es cíclica mas no lineal, ya que la enseñanza en ese nivel se puede enseñar primer grado de secundaria, pero de forma más básica y cuando el estudiante pasa de grado, los temas se profundizan, según Wilmer Carrasco, director de la Asociación Educativa Saco Oliveros y Apeiron (Villalobos, 2017), Sin embargo, dado que su misión es que ingresen los alumnos de las universidades estatales peruanas, en muchos de los casos se selecciona a los mejores estudiantes para “prepararlos” y en su afán de cumplir con el objetivo, los atiborran de información enfocándose en cursos de aptitud verbal y matemática, dejando de lado las ciencias sociales, el arte la educación, la educación física, etc., menciona Idel Vexler, exministro de educación, en una entrevista al diario. Eso hace incluso que las Instituciones Educativas Privadas compitan entre ellas, por la cantidad de estudiantes de sus colegios que ingresan a la universidad (Taipe, 2014)

Asimismo, la presión no solo proviene de las Instituciones Educativas Privadas, sino también de los padres de familia que anhelan el ingreso de sus hijos a las universidades ya que ello involucra incrementar su estatus social. No escatiman en gastos y los matriculan en Instituciones Educativas Privadas, para ver a sus hijos en las mejores universidades nacionales del país, siendo esta otra presión que se ejerce en los alumnos de quinto de secundaria. Se genera el

pensamiento de que ser universitario en el Perú, es un privilegio, dado que, de la universidad de la cual se egrese determinará las posibilidades laborales en el futuro.

Para Lozano & Vega (2018) las alteraciones de la ansiedad, es un problema común en cuanto a la salud mental, la mayoría son revisados y tratados. El predominio de esta enfermedad por ejemplo en los Estados Unidos es de 29% de las personas que la padecen, y una de sus consecuencias es la reducción de su calidad de vida, lo que ocasiona disminución de su producción y en consecuencia mayor uso de los servicios de salud.

Así mismo estas alteraciones se dan de manera frecuente en pacientes psiquiátricos y que acuden a o centros de salud de manera ambulatoria, en el hospital de Lima se encuentran aproximadamente en un 23,6%, trastorno de pánico en un 13,8%, agorafobia en un 4,7% y fobia social en un 6,3%. (Martín, Saura, Cornejo, Maciá, Vicent y García, 2016)

En el presente trabajo de investigación se obtendrá el nuevo conocimiento bajo el rigor científico que siguen las investigaciones cuantitativas, donde se estable un marco teórico previo teniendo en cuenta bibliografía científica y luego con los resultados aplicar alternativas de solución, lo que dará lugar a una nueva información que será el granito de arena que se aportará a la ciencia.

Justificación teórica, el estudio contribuirá en la profundización del modelo tridimensional propuesto por Lang, defiende que la ansiedad se manifiesta según tres sistemas de respuesta, estos son: cognitivo, fisiológico y conductual. Estos tres sistemas dan lugar a perfiles de respuesta diferentes, regulados por el contexto y las normas. En esta línea, el presente estudio brinda una revisión de la bibliografía científica; asimismo, la presente investigación servirá de base para futuras investigaciones.

Justificación pedagógica, se afirma que los exámenes son uno de los elementos más importantes del procedimiento educativo en nuestro país, teniendo

en consideración que los estudiantes perciben las evaluaciones como una experiencia negativa, provocando miedo y malestar antes, durante y después de su ejecución. Es también conocido que la ansiedad es un estado emocional tan intenso, que de alguna manera afecta el rendimiento de los estudiantes, por ende, es vital que los estudiantes aprendan a controlar sus reacciones ansiógenas.

Justificación social, en base a lo indicado por la OMS (2019) refiere que entre 1990 y 2013, se ha incrementado cerca de un 50% la cantidad de personas con depresión o ansiedad. Por ende, los resultados encontrados en la presente investigación, permitirá encontrar acciones concretas y/o proponer medidas de prevención frente a la presencia de ansiedad ante las evaluaciones en aras de una salud mental y el desarrollo integral de los alumnos de 5to de secundaria.

En cuanto a la justificación epistemológica de la investigación, está fundamentada en el paradigma positivista y el enfoque cuantitativo utilizando el método deductivo; orientado a buscar la certeza de verificación de las hipótesis planteadas a través de la estadística y seguir el método científico a fin de generar un conocimiento válido que aporte a la solución de un problema.

Según lo indicado, el presente trabajo pretende resolver la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué diferencias existen entre los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL 05, 2019? Asimismo, los siguientes problemas específicos:

PE1: ¿Qué diferencias existen entre los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión preocupación?

PE2: ¿Qué diferencias existen entre los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión reacciones fisiológicas?

PE3: ¿Qué diferencias existen entre los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión situaciones?

PE4: ¿Qué diferencias existen entre los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión reacciones de evitación?

Por otro lado, para el presente estudio, se plantea el objetivo principal: Identificar las diferencias entre los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL 05, 2019. Así como los siguientes objetivos específicos:

OE1: Identificar las diferencias en los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión preocupación.

OE2: Identificar las diferencias entre los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión reacciones fisiológicas.

OE3: Identificar las diferencias entre los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión situaciones, en estudiantes de secundaria.

OE4: Identificar las diferencias entre los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión reacciones de evitación.

Finalmente, la hipótesis general del presente trabajo de investigación es: Existen diferencias significativas entre los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL 05, 2019. Y las hipótesis específicas son:

H01: Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión preocupación.

H02: Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión reacciones fisiológicas.

H03: Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión situaciones.

H04: Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión reacciones de evitación.

## **II. MARCO TEÓRICO**

El presente capítulo contiene las antecedentes nacionales e internacionales, los fundamentos científicos y el marco conceptual de la variable.

Entre las investigaciones nacionales, se pudo determinar que Elguera y Llerena (2018) desarrollaron un estudio cuyo objetivo fue determinar como un programa en base a habilidades mindfulness en un grupo de alumnos de Psicología que tenían alguna preocupación excesiva, y se identificó aplicando una prueba de tamizaje. Fue una investigación de tipo cuasiexperimental y se fundamentó en la terapia cognitivo conductual con mindfulness integrado. Utilizaron el cuestionario de preocupación de Pensilvania de Meyer, tomando a la población objetivo. Las autoras demostraron lo efectivo del programa porque hubo una reducción significativa en el grupo que participó en la prueba. El presente trabajo de investigación aportará en la metodología debido a que se desarrolló con el diseño cuasiexperimental. Así como, profundizó en la teoría cognitivo-conductual enfocado en mindfulness.

Tamayo (2017) ejecutó una investigación cuyo objetivo fue comprobar la eficiencia de la técnica de relajación muscular progresiva en la reducción de la ansiedad ante los exámenes y el incremento del rendimiento académico en 292 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima. Se utilizó el diseño cuasiexperimental, separando un grupo experimental del grupo control. Se ejecutó la técnica para relajar los músculos de manera progresiva de Jacobson. Se demuestra la efectividad de la técnica para reducir la ansiedad en un 78.4%, sin embargo, en los resultados no fueron concluyentes respecto al aumento del rendimiento académico de los estudiantes. El presente trabajo de investigación aportará en la metodología debido a que se desarrolló con el diseño cuasiexperimental. Además, aportará un adecuado marco teórico sobre la variable ansiedad ante los exámenes.

Según Rosales, y otros (2019) tuvo como propósito el análisis de la conexión entre las conductas problemas con el apoyo social percibido, contó con un muestreo de 627 alumnos del nivel de Instituciones Educativas públicas, y se le aplicó el "Inventario de Problemas Conductuales y la Escala multidimensional

del apoyo social percibido”. Los resultados indicaron la existencia significativa de la relación entre las conductas problemas con el apoyo social percibido. Los resultados arrojaron que perciben el apoyo social total en el nivel medio. Existiendo diferencias significativas en los comportamientos difíciles, siendo las mujeres quienes manifiestan este tipo de problemas, encontrándose mucha diferencia en la media con el contraste que hay con los varones; que perciben más apoyo familiar que las mujeres y las mujeres cuentan con mayor apoyo social de amigos. El apoyo familiar y amical son importantes como elementos protectores de la salud mental en los adolescentes.

Respecto a las investigaciones internacionales, se consideró a Spence y Cavanagh (2019) quienes realizaron una investigación cuyo objetivo fue examinar la eficacia de tres enfoques diferentes para la formación mental. Fue un estudio cuasi experimental, donde participaron 72 sujetos adultos quienes acudieron al estudio a través de una convocatoria por periódico y se basó en tres enfoques para la formación mental apoyado en la perspectiva contemplativa del Este (Kabat-Zinn, 1990), perspectiva cognitivo-atencionales (Wells y Matthews, 1994) y la perspectiva socio-cognitiva (Langer, 1989). Se utilizaron las Escalas de Atención – MAAS (Brown y Ryan, 2003) y de Estrés - DASS-21 (Lovibond y Lovibond, 1995). Los resultados indicaron que todas las formas de entrenamiento de la mente se asociaron con un aumento significativo en la atención, con cada método de entrenamiento que muestra un patrón diferente de mejoras en las variables de bienestar y salud mental. El trabajo de investigación aporta un marco teórico adecuado sobre Mindfulness según Kabat-Zinn (1999). Asimismo, aportará en la metodología debido a que se desarrolló con el diseño cuasiexperimental.

Según Calvo, Cascante, Ayala, y Quesada (2017) en su estudio se realizó un muestreo de 3 725 alumnos de secundaria y tuvo como propósito analizar el grado de ansiedad en el curso de matemática, con los resultados llegaron a la conclusión de que hay diferencias en los grados de ansiedad por género, en la cual las mujeres tienen mayor grado que los varones, así mismo indican que se observó solo un 24% de alumnos que tiene un grado de ansiedad alto.

Respecto a Herreras (2018) estudio la ansiedad en el curso de matemáticas, fue un estudio no experimental, descriptivo, muestra de 25 313 alumnos en España, considero varias variables todas relacionadas a las pruebas PISA 2012, con los resultados obtenidos indicaron que el bajo rendimiento va a variar de acuerdo al grado de ansiedad que tengan y que está relacionado con la escala ordinal de la propuesta, así mismo encontraron que no hay una conexión directa entre las variables de su estudio.

En cuanto a Márquez, Azofeifa y Rodríguez (2018) La finalidad de su investigación fue definir qué factores se asocian y motivan el logro, compromiso y entrega en el aprendizaje y ansiedad ante el error durante las clases de educación física, se tuvo una muestra de 323 alumnos, fue de análisis descriptivo, como resultados concluyeron que la relación entre el aprendizaje y la ansiedad ante el error está relacionada con la motivación del logro. Así como la ansiedad ante el error respecto al género es importante generar refuerzos positivos en las mujeres.

Según Hernández, Ramírez, López, y Macias (2015) el objetivo del estudio fue explorar la conexión entre las calificaciones académicas con el comportamiento que cuentan de manera emocional de ansiedad en el entorno escolar, estudio empírico descriptivo transversal, muestra de 385 alumnos, los resultados obtenidos se demostró que los alumnos con buen promedio en los exámenes de ingreso, cuentan con los mejores promedios en secundaria y tienen menos riesgo a desertar. Así mismo cuando realizaron la prueba de ansiedad, está refleja de manera significativa que obtuvieron promedios de 7 en el examen de admisión logrando buenas calificaciones y está relacionado con la capacidad de aprendizaje.

Jiménez (2018) elaboró una investigación cuyo objetivo fue examinar cuáles son los protocolos existentes con técnicas de mindfulness propuestas para tratar el Trastorno de Ansiedad Generalizada. Fue una investigación de tipo descriptivo y se fundamentó en las teorías Mindfulness Based Stress Reduction, Mindfulness Based Cognitive Therapy, Acceptance Based Behavioral Therapy y

Emotion Regulation Therapy. Se eligieron estudios con participantes varones y/o mujeres, entre 18 y 75 años de edad. Se encontró resultados confortantes sobre la eficacia de estos tratamientos, ya que consigue reducir el grado de ansiedad y preocupación de los enfermos. El trabajo de investigación aporta un marco teórico sobre Mindfulness según Kabat-Zinn (1999) y el modelo MSBR dicha teoría se aplicará para la creación del programa de Mindfulness, el cual se aplicará en el presente estudio.

Según Vásquez y Pérez (2016) Buscó identificar la conexión que existe entre la ansiedad y la autoestima con un muestreo de 207 adolescentes con edades que oscilaban entre 12 a 18 años, motivados por los problemas que se presentaban en los institutos de educación secundaria, se obtuvieron resultados y estos indicaban que existe una conexión negativa entre ambas variables, siendo la ansiedad quien prevalece más, a su vez las mujeres presentan un grado menor de autoestima y altos de ansiedad.

Martín (2015) elaboró su investigación con el fin de reconocer el perfil socioemocional de los individuos beneficiados por un análisis de intervención Mindfulness y realizar el análisis que había entre la relación de sus variables que se aplicaron a profesionales de atención primaria. Fue un estudio cuasi-experimental y se fundamentó en los estudios de Kabal-Zinn (2002), el cual hace referencia a concientizar y mejorar la atención. Aplicando el programa Mindfulness-ProAp diseñado expresamente para este estudio. Se llegó a la conclusión que la práctica del Mindfulness supone un elemento básico para buscar el bienestar subjetivo, disminuyendo los grados de estrés, ansiedad y angustia. El presente trabajo de investigación aportará en la metodología debido a que se desarrolló con el diseño cuasiexperimental.

Yagüe, Sánchez, Mañas, Gómez y Franco (2015) desarrollaron una investigación cuyo objetivo fue indagar la eficacia de un programa para entrenar en Mindfulness buscando la reducción de los grados de ansiedad. Los autores emplearon el diseño cuasi experimental y se fundamentó en el programa de entrenamiento psicoeducativo desarrollado por Jon Kabat-Zinn: Based Stress

Reduction el cual es un programa de entrenamiento general, en la cual que al aplicarlo demostró que fue efectivo en diversos problemas tanto en el terreno de la salud mental como física. Se muestreo a 20 participantes con problemas de ansiedad. Los cuestionarios ASI-3 (índice de sensibilidad a la ansiedad), MAAS (Escala de atención consciente) y SCL-90 (Inventario de Síntomas de Derogatis) se utilizaron como instrumentos para recolectar los datos. Los resultados coincidieron con otras investigaciones que se realizaron respecto a este tema. El trabajo de investigación aporta un marco teórico sobre Mindfulness según Kabat-Zinn y el modelo MSBR, dicha teoría se aplicará para la creación del programa de Mindfulness, el cual se aplicará en el presente estudio. Asimismo, aportará aporta un marco teórico sobre la ansiedad, así como en la metodología debido a que se desarrolló con el diseño cuasiexperimental.

Furlán (2013) desarrolló una investigación con el propósito de evaluar que tan efectivo fue reducir la ansiedad ante los exámenes a partir de un programa, en 19 alumnos de universidades de Argentina. Fue una investigación de tipo cuasi experimental y se fundamentó en la terapia cognitiva (Beck, 1983) y racional emotiva (Ellis, 1962) así como la reestructuración cognitiva, la identificación y modificación de pensamientos automáticos (Serrano, Escolar y Delgado, 2010). Se concluyó que implementar del programa produce resultados positivos, porque los que participan experimentaron mejorías a nivel cognitivo generando pensamientos más sanos ante una evaluación. El presente trabajo de investigación aportará en la metodología debido a que se desarrolló con el diseño cuasiexperimental. Asimismo, aportará en la profundización del marco teórico sobre la ansiedad ante los exámenes.

Según Acosta & Clavero (2018) Tuvo como propósito el análisis predictor de la ansiedad, felicidad e Inteligencia Emocional (IE). Con una población de 811 personas. Se elaboró un cuestionario con el fin de realizar una evaluación de la felicidad, igualmente para medir la IE. La edad y género son los predictores de la Ansiedad, encontrándose una conexión inversa entre Ansiedad y Felicidad

Las teorías que explican la ansiedad y en que se basa esta investigación son: Teoría Psicoanalítica de Sigmund Freud, confeccionó tres teorías de la ansiedad. En el año 1894, Freud indicó que la ansiedad sería un reflejo de la acumulación de la libido o energía sexual reprimida, ello se transformaba en somatizaciones, derivados de procesos fisiológicos. Esto explica el síntoma físico de la ansiedad, más no la forma de sentir displicentemente. En el año 1925, Freud define la ansiedad como la activación del organismo ante el peligro y emita una respuesta rápida, generando situaciones que no son de agrado y que se dan en los primeros años de vida. En 1926, modifica la teoría y divide la psique en ello, yo y superyó, Además diferencia tres tipos de ansiedad: Ansiedad real, el cual consiste en dar una advertencia, de un real peligro que se pueda dar de manera externa, respondiendo con ansiedad. Ansiedad neurótica, lo define como que el yo trata de cumplir los deseos del ello, pero las características de los mismos producen amenazas, al temer el ello se produce un descontrol del yo. Ansiedad moral, el súper-yo obliga a la persona ante una circunstancia amenazante que el yo se descontrole sobre impulsos, dándose lugar a una ansiedad vengativa (Mencionado en Altundag, 2018)

Así mismo tenemos la Teoría cognitiva según Ellis (1994), la ansiedad se refiere a una condición emocional extraña en la que uno siente peligro, pierde potencia y la tensión experiencias exponiendo un peligro esperado. En general, se clasifican en tres tipos: Rasgo, estado y situación- específica ansiedad. La ansiedad rasgo se refiere a un aspecto de la personalidad. Sobre la ansiedad estado como un estado emocional incómodo que se experimenta como una respuesta a la situación definitiva. Por último, la ansiedad situación-específica para cada situación tiene que ver con la aprehensión resultante de situaciones y eventos específicos. (Mencionado en Andrews, Hobbs, Borkovec, Beesdo, Craske, Heimberg, Rapee, Ruscio & Stanley, 2010)

Beck (1993) menciona que el individuo ante una situación de peligro, realiza un procesamiento de la información erróneo, por ello, lo percibe de forma distorsionada o sesgada, además infravalora sus capacidades de afrontamiento a esa situación, generando síntomas afectivos, conductuales, motivacionales y

fisiológicos que tienden a la patología. (Mencionado en Abdollahi, Carlbring, Vaez, 1993)

Vanin (2008) describe la ansiedad como una actitud negativa hacia la propia capacidad de llevarse bien con situaciones estresantes académicas. Los estudiantes creen que no tienen las habilidades para hacer frente a una amenaza en particular. Por lo tanto, juzgan que están perdiendo su control sobre ello (Mencionado en Arana, 2002).

Teoría Conductista, Watson, menciona que, en cualquier momento de nuestra vida, las conductas son aprendidas y, por lo general son asociados a estímulos favorables o desfavorables, generando una nueva conducta que se ejecuta posteriormente y perdura en el tiempo. En tal sentido, la ansiedad es resultado de asociaciones erróneas a situaciones o estímulos que han sido experimentados como amenazantes, hasta incluso tornándose hechos traumáticos, de forma tal que, en similares situaciones, cuando el individuo genere algún tipo de contacto con dicho estímulo se desencadena automáticamente una fuerte angustia (Mencionado en Aydin, 2014)

Asimismo, según el modelo tridimensional de Lang (1968), indica que la ansiedad ante los exámenes se ha definido como las respuestas cognitivas, fisiológicas y de comportamiento que rodean a las preocupaciones acerca de las posibilidades de un pobre rendimiento en una prueba (Borkovec, Ray, Stöber, 1998) o las consecuencias de la evaluación negativa en una próxima prueba (Zeidner, 1998). Tomado en su conjunto, todas estas reacciones se producen en asociación con las preocupaciones sobre los resultados negativos resultantes de fracaso en situaciones de evaluación (Segool et al., 2013). Es decir, los individuos están involucrados en tres procesos diferentes para expresar la ansiedad ante los exámenes incluyendo su cognición (es decir, preocupación), el comportamiento (es decir, relevante para la tarea y la tarea acciones irrelevantes), y la fisiología (es decir, la excitación, emocional).

La fundamentación técnica en la investigación estuvo compuesta por la Ley General de Educación 28044 (2003) en su Artículo 2º considera la educación como un procedimiento de enseñanza-aprendizaje que se da a lo largo de toda la vida del ser humano, contribuyendo de esta forma a la formación integral y holística de las personas; al pleno desarrollo de todas sus potencialidades; a la creación de cultura, y al desarrollo de la familia y de la comunidad nacional, latinoamericana y mundial. Finalmente, se indica que la educación se desarrolla tanto en las Instituciones educativas como en diversos ámbitos de la sociedad.

Además, en el artículo 31º menciona como propósito la educación básica es formar de manera integral al alumno en los ámbitos relacionados a lo físico, afectivo y cognitivo logrando que se identifiquen de manera personal y socialmente, ejerciendo una ciudadanía y desarrollando alguna actividad laboral y económica lo que va a permitir que sus vidas estén organizadas contribuyendo de esta manera al país.

Según el DSM - 5 manual de síntomas psicopatológicos y físicos es el principal referente en la salud mental mundial, dice que el trastorno de ansiedad por separación y el mutismo selectivo, antes incluidos en los trastornos con inicio habitual en la infancia, la niñez o la adolescencia, se incluyen dentro de esta entidad, ya que se considera que pueden tener su inicio más allá de los 18 años.

Marco conceptual de la variable Ansiedad ante los exámenes, es una forma de respuesta emocional habitual entre los alumnos cuando vayan a enfrentarse a emplazamientos de tipo evaluativo. Esta emoción va a ayudar a que se anticipe situaciones de manera potencial que son aversivos para cada persona y tiene como fin preservarse, evitando o manteniendo bajo control los posibles daños que puedan ocasionarle (Furlán, 2013).

Asimismo, la ansiedad como un estado y rasgo de personalidad. La ansiedad-estado, se trata de un nivel emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de nerviosismo, acompañado de cambios fisiológicos en el sujeto ante una situación externa amenazante; por otro lado, la ansiedad-rasgo hace

referencia a las diferencias individuales, es decir, que es una característica de personalidad del individuo. (Spielberger, 1980)

Rasgo específico, se caracteriza por predisponer el efecto de dar una respuesta de una manera elevada con altos niveles de ansiedad en donde la aptitud y el conocimiento que se adquieren de cada persona se evalúan cuando se experimenta alguna respuesta cognitiva, fisiológica, situacional o de evitar. (Valero 1999)

La dimensión ansiedad ante los exámenes, Como lo menciona (Valero, 1999) se mencionan las siguientes dimensiones:

**Preocupación:** Hace referencia al aspecto cognitivo de la ansiedad, según el autor son los pensamientos y preocupaciones de tipo cognitivo sobre el examen. Por tanto, engloba pensamientos pesimistas e inseguridad de sí mismo, de la situación y de la consecuencia en torno a los exámenes.

**Reacciones fisiológicas:** Es el conjunto de características fisiológicas que aparecen como respuesta a la ansiedad. Su aparición surge ante la activación del sistema nervioso autónomo, dando lugar a los siguientes signos como taquicardia, sudoración, aceleramiento del ritmo cardíaco, entre otros.

**Situaciones:** Abarca las situaciones y tipos de exámenes más comunes que se rinden para evaluar las competencias educativas. Se evidencia síntomas de afrontamiento a los exámenes según la tipología de los mismos.

**Respuestas de evitación:** Hace referencia a “los comportamientos de evitación o de escape, el cual es una característica propia de los problemas de ansiedad.

La elevada ansiedad ante los exámenes se relaciona con las dificultades cuando ejecutan y se ve la reducción del rendimiento académico. Estos resultados de forma negativa, se explican a partir de los procedimientos de

interrupción cognitiva y cuando se divide la atención. El alumno con ansiedad se da cuenta de las exigencias de cada situación que amenaza a su ego, conduciéndolo a una autofocalización que va a dividir la atención en los procedimientos al ejecutar las labores académicas y las cogniciones sin importancia que se asocian al “sí mismo”, lo que llega a disminuir su rendimiento. (Furlan, Rosas, Heredia, Piemontesi, & Illbele, 2009)

La ansiedad ante los exámenes, es una característica de personalidad específico para demostrar ansiedad de manera intensa y repetitiva de lo habitual, con problemas que se presentan en la atención, concentración y realización de exámenes. (Dominguez-Lara, 2016)

Las evaluaciones son las situaciones que estresan y que se perciben por los alumnos, denotando que a mayor grado de estrés es mayor la percepción negativa en la eficacia y rendición académica. (Jiménez & Polanco, 2017)

La ansiedad ante los exámenes (AE) es un trastorno transcultural experimentado por numerosos estudiantes a lo largo de su vida académica, al enfrentarse a situaciones sociales en las que sus aptitudes personales son evaluadas. La AE, está íntimamente relacionada con el malestar psicológico y el bajo rendimiento académico, y se encuentra determinada por una interacción compleja y dinámica entre factores objetivos que rodean la situación de evaluación, variables subjetivas familiares y sociales del estudiante. (Francisquelo y Furlan, 2016)

La ansiedad ante los exámenes es definida como una tendencia que sufre cada persona y que se percibe en situaciones cuando se realizan evaluaciones que suelen ser para estos individuos amenazantes, en donde se experimenta tipos de preocupaciones, pensamiento a fracasar, también grados que se activan fisiológicas y emocionales que están elevados más de lo normal antes y/o durante los exámenes. (Rodríguez, Canedo, Cerviño, & Enríquez, 2019)

La ansiedad en los exámenes se define como una característica específica, que se caracteriza por predisponer a reacciones don altos niveles de ansiedad en entornos relacionados con el rendimiento. (Arias, 2015)

Se entiende como un rasgo específico-situacional, caracterizado porque se predispone al alumnado a que actúe con bastante ansiedad en entornos que se relacionan con el rendimiento. En el cual también agregan ansiedad ante cada examen haciéndose tendencia en la mayoría de los alumnos a que respondan con altos grados de ansiedad cuando están siendo evaluados, teniendo como punto central la manera como se desempeñaban durante un examen y las consecuencias para su autoestima, estatus, etc. (Casari, Anglada, & Daher, 2014)

### **III. METODOLOGÍA**

En este capítulo se indica el tipo y diseño de la investigación; se presentan la variable y operacionalización en el anexo respectivo; se detalla la población, muestra y muestreo; la técnica e instrumento utilizado como su validez y confiabilidad. Asimismo, se detalla el proceso, el método de análisis y los aspectos éticos.

### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

El enfoque fue cuantitativo donde a través de la estadística busca medir la variable (Sánchez y Reyes, 2015).

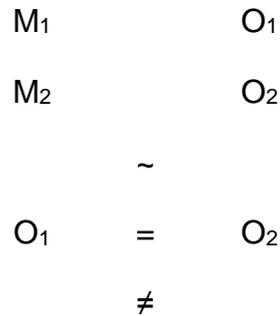
Fue un estudio aplicado porque su fin fue resolver un problema práctico para hacer, actuar, construir, modificar la realidad coyuntural antes que se desarrolle un conocimiento, siendo la práctica del saber científico (Sánchez y Reyes, 2015).

Según el alcance fue comparativo buscando en la investigación es comparar en diferentes muestras, la ansiedad, para encontrar diferencias en las unidades de análisis descriptivo porque busca a presentar una realidad tal como se presenta. (Sánchez y Reyes, 2015).

#### **Diseño de la investigación**

Según Hernández y Mendoza (2018), “el diseño es la planificación o estrategia en donde se están desarrollando para la obtención de información que se necesita en una investigación” (p.185). Fue un análisis no experimental porque no se efectuó una manipulación deliberada de la variable y en los que sólo se observó los fenómenos en su ambiente para después analizarlos (Hernández y Mendoza, 2018). Corte transversal porque estudia a la unidad de análisis en un mismo momento.

El diagrama es el siguiente:



*Dónde:*

$M_1$  = Estudiantes 5to secundaria

$M_2$  = Estudiantes 5to secundaria

O = Aplicación del instrumento (observación de variable)

### 3.2. Variable y Operacionalización

Se define como una cualidad específica, que se caracteriza por la tendencia de que se responda con altos grados de ansiedad en entorno donde las aptitudes y el conocimiento que se han adquirido, son evaluados, por el cual se experimenta soluciones cognitivas, fisiológicas, situacional y de evitación. (Valero, 1999)

### 3.3. Población, muestra y muestreo

El concepto de población se refiere a la cantidad total de personas a estudiar, donde cada uno de ellos tiene características comunes. Para la investigación, se consideró a los estudiantes de 5to. de secundaria del colegio Fermín Tangüis 20 estudiantes y 22 alumnos de la Institución Educativa Cristony de la EBR de la UGEL 05 de San Juan de Lurigancho.

#### **Muestra**

Para Hernández y Mendoza (2018) la muestra viene a ser características que van a definir por ciertos componentes con el propósito de presentar una necesidad significativa. La muestra fue elegida por conveniencia para la investigación y por

haber observado la situación del problema. Se muestreo a estudiantes de 5to. de secundaria del colegio Fermín Tangüis 20 estudiantes y 22 estudiantes de la Institución Educativa Cristony de la EBR de la UGEL 05 de San Juan de Lurigancho.

Se consideró los siguientes criterios:

**Criterios de inclusión**

Colegiales/ de secundaria de la Institución Educativa,  
Pertencen al mismo grado y a la misma sección  
Estudiantes de asistencia regular

**Criterios de exclusión**

Estudiante con necesidades diferentes  
Estudiantes nuevos

**Muestreo**

Se consideró no probabilístico por conveniencia pues fueron elegidos por ser representativos. “Para Hernández y Mendoza (2018, p. 200), se trata de un grupo pequeño que se obtiene de la población que no tienen la probabilidad de ser elegidos solo si cumplen con ciertos parámetros.

**3.4. Técnicas e instrumentos de investigación**

**Técnica**

Para Sánchez y Reyes (2015) es el conjunto de normas y procesos que van a permitir que se establezcan las relaciones con el propósito o sujeto del estudio. Las técnicas variarán y se van a seleccionar tomando en consideración el método para investigar y su empleabilidad. Se utilizó la encuesta como técnica en el presente estudio.

**Instrumento**

Son los mecanismos con los que se van a proceder a recolectar los datos que van a ser necesarios en función de los propósitos del estudio.

Según Sánchez y Reyes (2015) indicaron al cuestionario como herramienta constituye un documento o formato escrito de cuestiones o preguntas relacionadas con los objetivos del estudio” (p.56).

En el presente trabajo de investigación se utilizará el Cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX), cuyo autor fue Luis Valero Aguayo, en el año 1999, cuyo objetivo fue recoger la variedad de respuestas motoras, verbales, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar estos problemas, junto con la tipología de exámenes más frecuentes

### **Validez de contenido**

Según Hernández et al. (2014) indica que es el nivel que mide las herramientas en su defecto es lo que se necesita medir (p. 201). La herramienta para medir no siempre debe ser válida en todo caso debe ser de confianza; de tal modo que debe ser confiable y legal. (p. 204).

La validez de las herramientas, antes de que se aplique, debe ser verificable por expertos, y su calificación de cada una de las herramientas debe ser aplicable, con lo cual confirmaría la validez de dichos instrumentos.

Los expertos a quienes se les consultó la validez de la prueba fueron: Dra. Fátima Torres Cáceres, Dr. Ignacio de Loyola Pérez Díaz, Dra. Eris Zoila Ortega Reyna, Dra. Lucy Glicería Aquino Fabián y Dr. Giancarlo Ojeda Mercado y por unanimidad el dictamen fue aplicable.

### **Confiabilidad del instrumento**

La confiabilidad, se refiere al nivel que se aplica cada prueba, en donde el resultado puede ser igual al utilizaren el mismo individuo (Hernández *et al.*, 2014). De tal manera, esta confiabilidad se realiza cuando se aplica el coeficiente Alfa de Cronbach, por ser un instrumento con una escala de calificación tipo Likert donde: No siento nada (0); Ligera ansiedad; (1); Un poco intranquilo (2); Bastante Nervioso (3); Muy nervioso (4); Completamente nervioso (5); el cual fue determinado para un grupo de 20 alumnos fuera de la muestra. El resultado que

se obtuvo en el Alfa de Cronbach fue de .971, lo cual indica que el nivel de confiabilidad de la herramienta es excelente.

### **3.5. Procedimientos**

El procedimiento que se adoptó después de recoger toda la información fue la determinación de la población y muestra, elaborar la encuesta, contactar con la muestra determinar para aplicar el instrumento. Tabular la encuesta haciendo uso de una hoja de cálculo en Excel. Trasladar lo recolectado a una hoja de SPSS de la versión 25. Maniobrar los comandos para procesar la información. Obtener tablas y figuras para realizar la interpretación descriptiva de los resultados, en la estadística inferencial se realizó la prueba de normalidad para conocer el estadígrafo que debemos utilizar, aplicar prueba de hipótesis. Interpretar acerca de los resultados y finalmente plantear conclusiones y recomendaciones.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Para analizar la información, se utilizó un software estadístico (SPSS vr 23), mientras que para la representación en sus correspondientes figuras se utilizó una hoja de cálculo (Excel 2016).

Para el análisis descriptivo se crearon las tablas y figuras correspondientes de la distribución de frecuencias.

Mientras que para analizar el inferencial se realizó el cálculo respectivo del estadístico U de Mann Whitney por ser utilizado en la comparación de grupos independientes, ya que se buscó establecer las diferencias entre los niveles de ansiedad de los estudiantes, su fórmula es la siguiente:

$$U_1 = n_1n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

Fuente: Henry B. Mann y D. R. Whitney - 1947.

Dónde:

$n_1$  y  $n_2$  son los tamaños respectivos de cada muestra;

$R_1$  y  $R_2$  es la suma de los rangos de las observaciones de las muestras 1 y 2 respectivamente.

El estadístico  $U$  se define como el mínimo de  $U_1$  y  $U_2$ .

Este reparto de la estadística; se calculó el estadístico  $U$ , que se distribuye en el muestreo con 20 observaciones aproximadamente, observándose que se acerca de manera correcta a un reparto normal.

La aproximación a la normal,  $z$ , cuando se tiene muestras de manera suficiente en niveles altos dada por la expresión:

$$z = (U - m_U) / \sigma_U$$

Dónde:

$m_U$  y  $\sigma_U$  son la media y la desviación estándar de  $U$  si la hipótesis nula es cierta, y vienen dadas por las siguientes fórmulas:

$$m_U = n_1 n_2 / 2.$$

$$\sigma_U = \sqrt{\frac{n_1 n_2 (n_1 + n_2 + 1)}{12}}.$$

El instrumento tiene un total de 50 Ítems, estableciéndose una escala de valoración, según los criterios de evaluación donde: No siento nada=0 Ligera ansiedad=1; Un poco intranquilo=2; Bastante; Nervioso=3; Muy nervioso=4; Completamente nervioso=5; el total del instrumento es 250, los cuales se clasifican en los siguientes niveles o rangos: De 0 – 25 (Ausencia de ansiedad), de 26 – 38 (Ansiedad muy leve), de 39 – 50 (Ansiedad leve), de 51 – 69 (Ansiedad), De 70 – 84 (Ansiedad moderada) y mayor a 85 (grave presencia de ansiedad)

### **3.7. Aspectos éticos**

En toda investigación en donde se tenga en cuenta a las personas, es importante que se aplique los principios de beneficencia, autonomía, justicia y no maleficencia. El principio de autonomía, se basa en que toda persona tiene la facultad en sí mismo de desenvolverse como persona, es decir, definir su propia regla; tiene la posibilidad de elegir libremente, en el cual aplica su propio razonamiento y una vez que analiza los consecuencias positivas y negativas, va a definir qué tipo de conducta seguirá (Pérez, 2002)

Este estudio se elaboró en función del criterio de uniformidad, autoría y respeto de autoría de la bibliográfica, referenciando a los autores citados. De la misma manera las herramientas que se aplicaron son con el permiso correspondiente

## **IV. RESULTADOS**

En el capítulo IV se aprecian los resultados descriptivos, dichos datos se presentan en tablas de frecuencias con sus porcentajes, así como sus figuras. Además, se entregan el resultado de la prueba de normalidad y la estadística inferencial (contraste de hipótesis general y específicas), para ello se analizó la base de datos arrojado según el cuestionario aplicado.

#### 4.1. Análisis descriptivo de los resultados.

Tabla 1

*Niveles de ansiedad ante los exámenes*

		Institución Educativa	
		I.E.P FERMIN TANGÜIS	I.E.P. CRISTONY
Ausencia de ansiedad	Recuento	3	1
	%	15,0%	4,5%
Ansiedad muy leve	Recuento	3	2
	%	15,0%	9,1%
Ansiedad leve	Recuento	4	1
	%	20,0%	4,5%
Ansiedad	Recuento	4	1
	%	20,0%	4,5%
Ansiedad Moderada	Recuento	2	1
	%	10,0%	4,5%
Grave presencia de Ansiedad	Recuento	4	16
	%	20,0%	72,7%
Total	Recuento	20	22
	%	100,0%	100,0%

*Fuente: Instrumento aplicado*

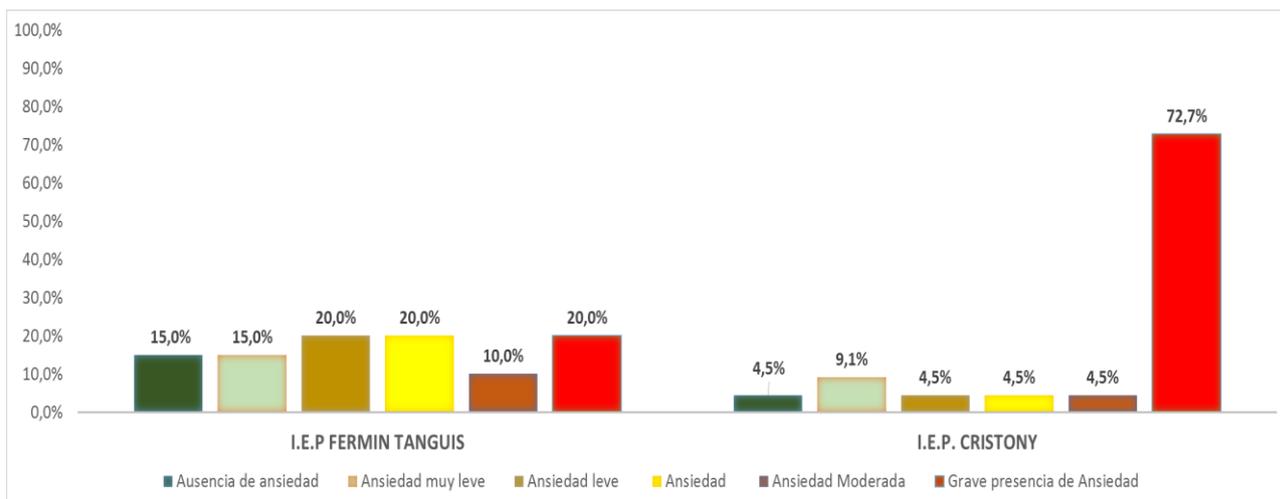


Figura 1. Niveles de ansiedad ante los exámenes  
Fuente: Tabla 1

Según los resultados obtenidos del procesamiento del instrumento aplicado, se observa que son los alumnos de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan mayores niveles de ansiedad ante los exámenes, es así que obtienen 72,7% en el nivel Grave presencia de Ansiedad frente a 20% de la Institución Educativa Fermín Tangüis.

En otros resultados hallados se tiene que para la:

Institución Educativa Particular Cristony muestran que un 4,5% en Ansiedad Moderada, Ansiedad, y Ansiedad leve, también se tiene 9,1% de Ansiedad muy leve, y finalmente un 4,5% no presenta grados de ansiedad.

Mientras que para los alumnos de la IEP Fermín Tangüis se tiene 10% presenta Ansiedad Moderada, 20% en el nivel de Ansiedad, un 20% en Ansiedad leve, también se tiene 15% de Ansiedad muy leve, y finalmente similar 15% no presenta niveles de ansiedad.

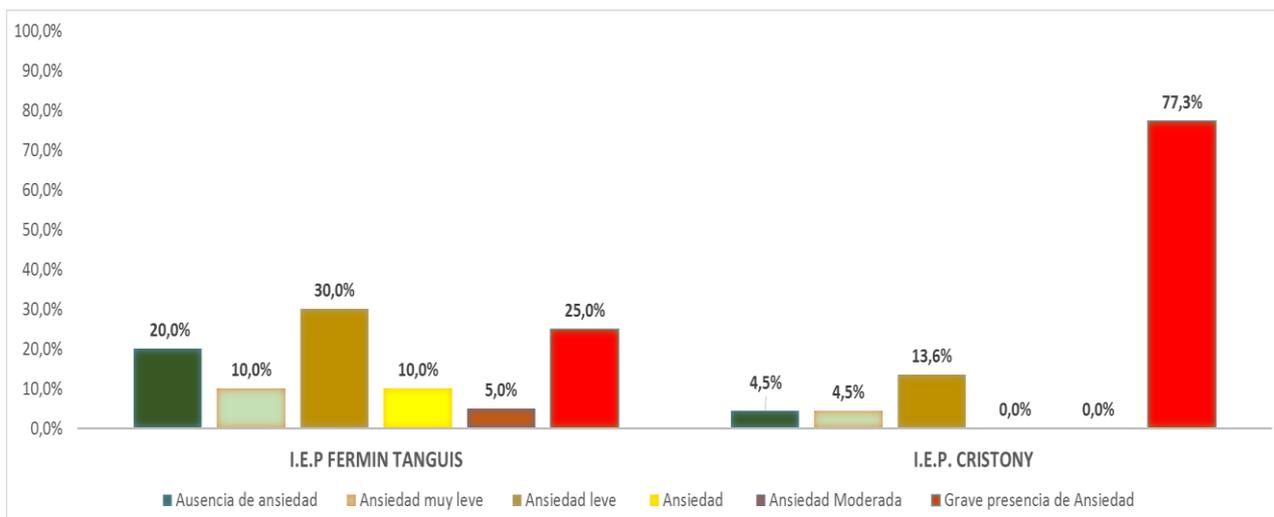
Por lo tanto, se concluye que los niveles de ansiedad son diferentes en ambas Instituciones de estudio.

Tabla 2

*Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión preocupación*

		Institución Educativa	
		I.E.P FERMIN TANGÜIS	I.E.P. CRISTONY
Ausencia de ansiedad	Recuento	4	1
	%	20,0%	4,5%
Ansiedad muy leve	Recuento	2	1
	%	10,0%	4,5%
Ansiedad leve	Recuento	6	3
	%	30,0%	13,6%
Ansiedad	Recuento	2	0
	%	10,0%	0,0%
Ansiedad Moderada	Recuento	1	0
	%	5,0%	0,0%
Grave presencia de Ansiedad	Recuento	5	17
	%	25,0%	77,3%
Total	Recuento	20	22
	%	100,0%	100,0%

*Fuente: Instrumento aplicado*



*Figura 2. Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión preocupación*  
Fuente: Tabla 2

Según los resultados obtenidos del procesamiento del instrumento aplicado, se observa que son los alumnos de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan altos grados de ansiedad cuando se presentan los exámenes en la dimensión preocupación, es así que obtienen 77,3% en el nivel Grave presencia de Ansiedad frente a 25% de la Institución Educativa Fermín Tangüis.

En otros resultados hallados se tiene que para la:

Institución Educativa Particular Cristony muestran que un 13,6% se ubica en Ansiedad leve, también se tiene 4,5% de Ansiedad muy leve, y finalmente similar 4,5% no presenta grados de ansiedad.

Mientras que para los alumnos de la IEP Fermín Tangüis se tiene que 5% presenta Ansiedad Moderada, 10% en el nivel de Ansiedad, un 30% en Ansiedad leve, también se tiene 10% de Ansiedad muy leve, y finalmente 20% que no presenta niveles de ansiedad.

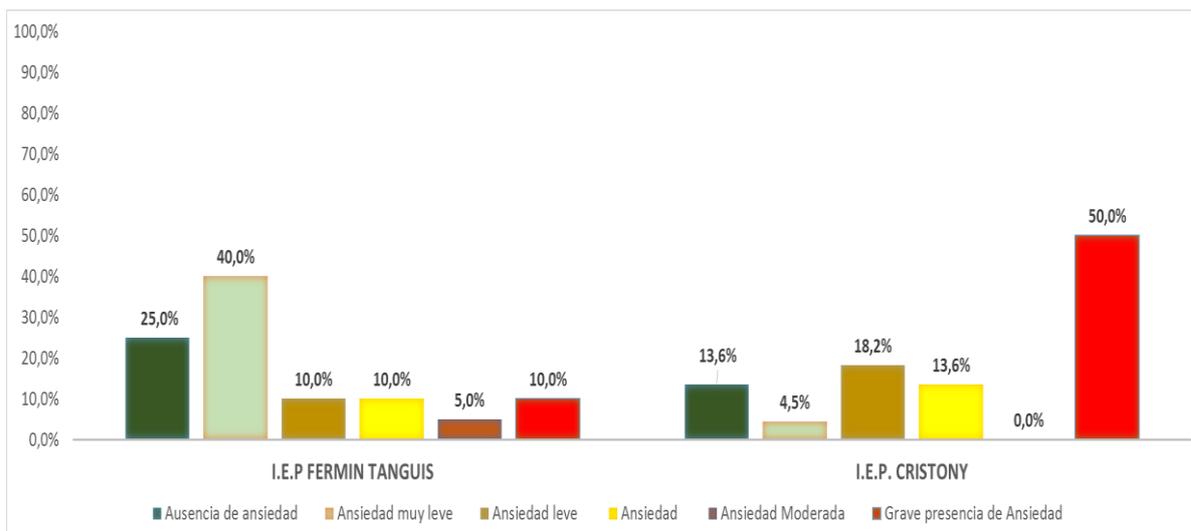
Por lo tanto, se concluye que los niveles de ansiedad son diferentes en ambas Instituciones de estudio.

Tabla 3

*Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión reacciones fisiológicas*

		Institución Educativa	
		I.E.P FERMIN TANGÜIS	I.E.P. CRISTONY
Ausencia de ansiedad	Recuento	5	3
	%	25,0%	13,6%
Ansiedad muy leve	Recuento	8	1
	%	40,0%	4,5%
Ansiedad leve	Recuento	2	4
	%	10,0%	18,2%
Ansiedad	Recuento	2	3
	%	10,0%	13,6%
Ansiedad Moderada	Recuento	1	0
	%	5,0%	0,0%
Grave presencia de Ansiedad	Recuento	2	11
	%	10,0%	50,0%
Total	Recuento	20	22
	%	100,0%	100,0%

*Fuente: Instrumento aplicado*



*Figura 3. Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Reacciones fisiológicas*

*Fuente: Tabla 3*

Según los resultados obtenidos del procesamiento del instrumento aplicado, se aprecia que son los alumnos de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan mayores niveles de ansiedad en la dimensión Reacciones fisiológicas ante los exámenes, es así que obtienen 50% en el nivel Grave presencia de Ansiedad frente a 10% de la Institución Educativa Fermín Tangüis.

En otros resultados hallados se tiene que para la:

Institución Educativa Particular Cristony muestran que un 13,6% tiene ansiedad, un 18,2% en Ansiedad leve, también se tiene 4,5% de Ansiedad muy leve, y finalmente un 13,6% no presenta grados de ansiedad.

Mientras que para los alumnos de la IEP Fermín Tangüis se tiene 5% presenta Ansiedad Moderada, 10% en el nivel de Ansiedad, un 10% en Ansiedad leve, también se tiene 40% de Ansiedad muy leve, y finalmente 25% no presenta niveles de ansiedad.

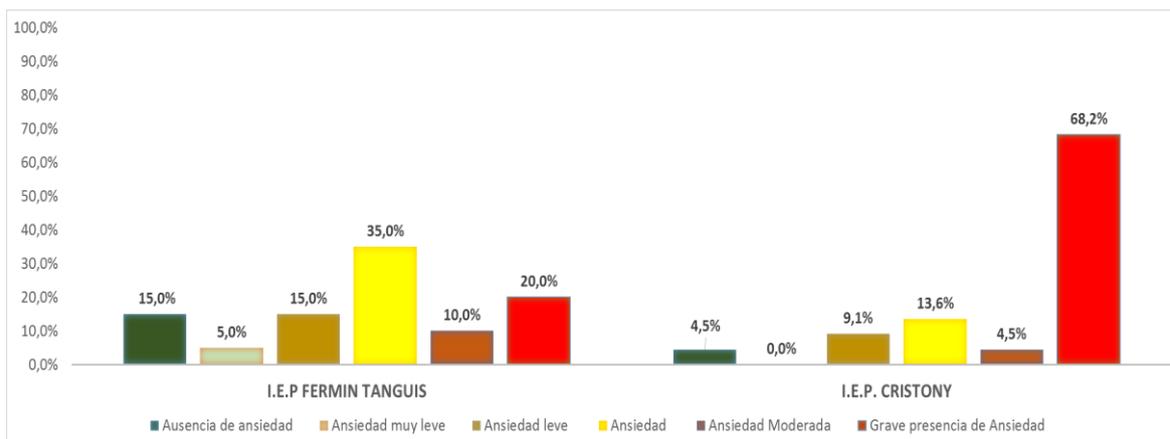
Por lo tanto, se concluye que los niveles de ansiedad son diferentes en ambas Instituciones de estudio.

Tabla 4

*Niveles de ansiedad ante los exámenes en la dimensión Situaciones.*

		Institución Educativa	
		I.E.P FERMIN TANGÜIS	I.E.P. CRISTONY
Ausencia de ansiedad	Recuento	3	1
	%	15,0%	4,5%
Ansiedad muy leve	Recuento	1	0
	%	5,0%	0,0%
Ansiedad leve	Recuento	3	2
	%	15,0%	9,1%
Ansiedad	Recuento	7	3
	%	35,0%	13,6%
Ansiedad Moderada	Recuento	2	1
	%	10,0%	4,5%
Grave presencia de Ansiedad	Recuento	4	15
	%	20,0%	68,2%
Total	Recuento	20	22
	%	100,0%	100,0%

*Fuente: Instrumento aplicado*



*Figura 4. Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Situaciones*  
Fuente: Tabla 4

Según los resultados obtenidos del procesamiento del instrumento aplicado, se aprecia que son los alumnos de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan mayores niveles de ansiedad en la dimensión Situaciones ante los exámenes, es así que obtienen 68,2% en el nivel Grave presencia de Ansiedad frente a 20% de la Institución Educativa Fermín Tangüis.

En otros resultados hallados se tiene que para la:

Institución Educativa Particular Cristony muestran que un 4,5% en Ansiedad Moderada, 13,6% en el nivel de Ansiedad, un 9,1% en Ansiedad leve, y finalmente un 4,5% no presenta grados de ansiedad.

Mientras que para los alumnos de la IEP Fermín Tangüis se tiene 10% presenta Ansiedad Moderada, 35% en el nivel de Ansiedad, un 15% en Ansiedad leve, también se tiene 5% de Ansiedad muy leve, y finalmente 15% no presenta grados de ansiedad.

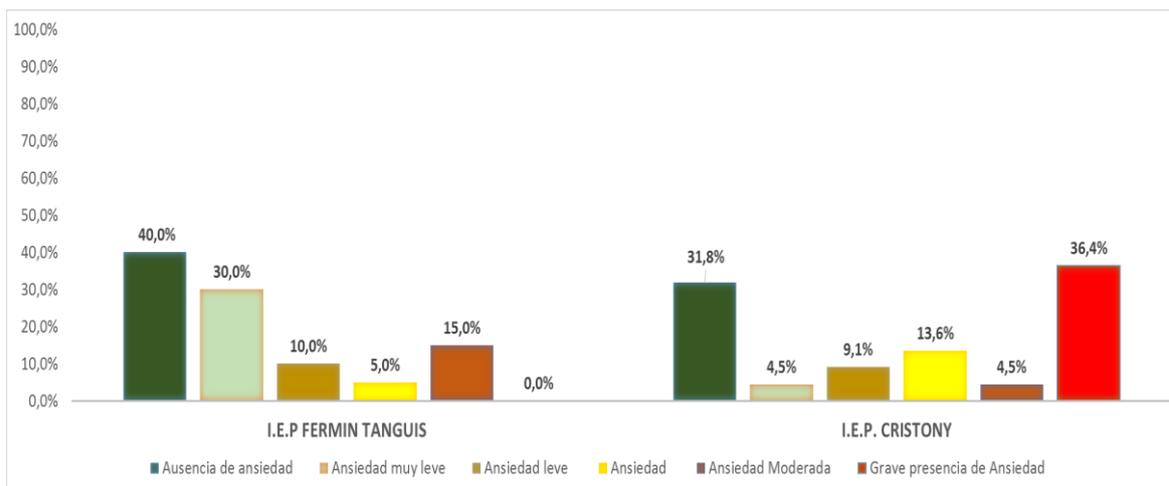
Por lo tanto, se concluye que los niveles de ansiedad son diferentes en ambas Instituciones de estudio.

Tabla 5

*Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Reacciones de evitación*

		Institución Educativa	
		I.E.P FERMIN TANGÜIS	I.E.P. CRISTONY
Ausencia de ansiedad	Recuento	8	7
	%	40,0%	31,8%
Ansiedad muy leve	Recuento	6	1
	%	30,0%	4,5%
Ansiedad leve	Recuento	2	2
	%	10,0%	9,1%
Ansiedad	Recuento	1	3
	%	5,0%	13,6%
Ansiedad Moderada	Recuento	3	1
	%	15,0%	4,5%
Grave presencia de Ansiedad	Recuento	0	8
	%	0,0%	36,4%
Total	Recuento	20	22
	%	100,0%	100,0%

*Fuente: Instrumento aplicado*



*Figura 5 Niveles de ansiedad en su dimensión Reacciones de evitación*

*Fuente: Tabla 5*

Según los resultados obtenidos del procesamiento del instrumento aplicado, se aprecia que son los alumnos de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan altos grados de ansiedad en la dimensión Reacciones de evitación ante los exámenes, es así que obtienen 36,4% en el nivel Grave presencia de Ansiedad frente a 0% de la Institución Educativa Fermín Tangüis.

En otros resultados hallados se tiene que para la:

Institución Educativa Particular Cristony muestran que un 4,5% en Ansiedad Moderada, 13,6% en el nivel de Ansiedad, un 9,1% en Ansiedad leve, también se tiene 4,5% de Ansiedad muy leve, y finalmente un 31,8% no presenta grados de ansiedad.

Mientras que para los alumnos de la IEP Fermín Tangüis se tiene 15% presenta Ansiedad Moderada, 5% en el nivel de Ansiedad, un 10% en Ansiedad leve, también se tiene 30% de Ansiedad muy leve, y finalmente 40% no presenta niveles de ansiedad.

Por lo tanto, se concluye que los niveles de ansiedad son diferentes en ambas Instituciones de estudio.

## Estadística Descriptiva por Género del estudiante.

Tabla 6

### Niveles de ansiedad ante los exámenes por género

Género				Institución Educativa	
				I.E.P FERMIN TANGÜIS	I.E.P. CRISTONY
Mujer	ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES	Ausencia de ansiedad	Recuento	1	1
			% dentro de Institución Educativa	9,1%	12,5%
		Ansiedad muy leve	Recuento	1	1
			% dentro de Institución Educativa	9,1%	12,5%
		Ansiedad leve	Recuento	4	0
			% dentro de Institución Educativa	36,4%	0,0%
		Ansiedad	Recuento	2	0
			% dentro de Institución Educativa	18,2%	0,0%
		Ansiedad Moderada	Recuento	1	1
			% dentro de Institución Educativa	9,1%	12,5%
	Grave presencia de	Recuento	2	5	
	Ansiedad	% dentro de Institución Educativa	18,2%	62,5%	
	Total	Recuento	11	8	
		% dentro de Institución Educativa	100,0%	100,0%	
Varón	ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES	Ausencia de ansiedad	Recuento	2	0
			% dentro de Institución Educativa	22,2%	0,0%
		Ansiedad muy leve	Recuento	2	1
			% dentro de Institución Educativa	22,2%	7,1%
		Ansiedad leve	Recuento	0	1
			% dentro de Institución Educativa	0,0%	7,1%
		Ansiedad	Recuento	2	1
			% dentro de Institución Educativa	22,2%	7,1%
		Ansiedad Moderada	Recuento	1	0
			% dentro de Institución Educativa	11,1%	0,0%
	Grave presencia de	Recuento	2	11	
	Ansiedad	% dentro de Institución Educativa	22,2%	78,6%	
	Total	Recuento	9	14	
		% dentro de Institución Educativa	100,0%	100,0%	

Fuente: Instrumento aplicado

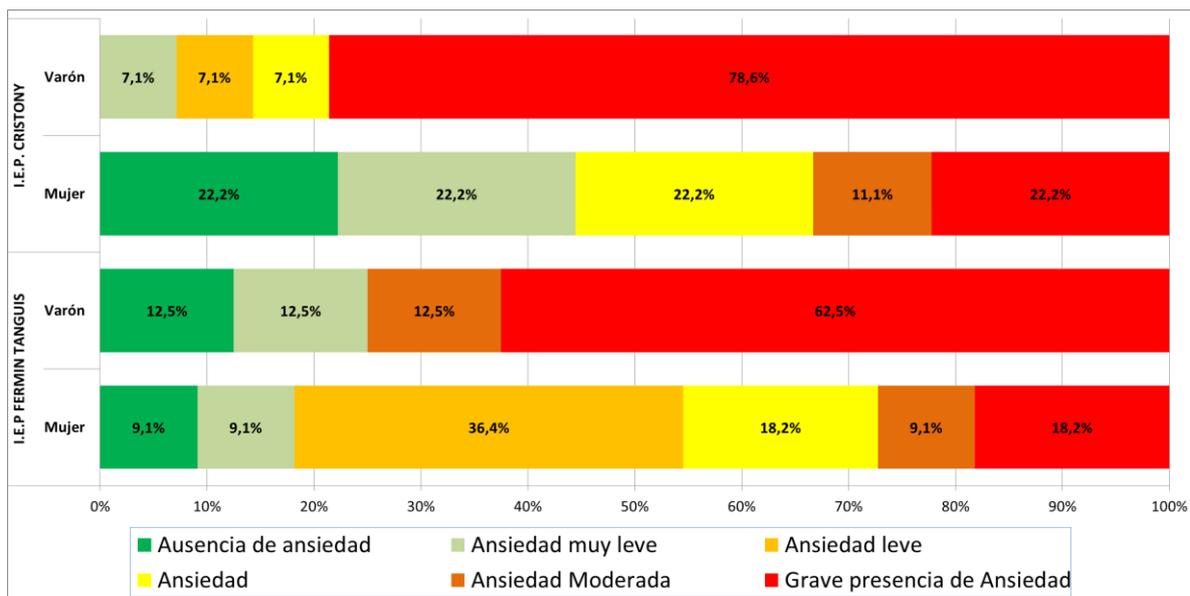


Figura 6. Niveles de ansiedad ante los exámenes por género

Fuente: Tabla 6

Según los resultados obtenidos del procesamiento del instrumento aplicado, se aprecia que son los alumnos de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan mayores niveles de ansiedad por género es así que son los varones los que presentan mayores porcentajes en el nivel Grave presencia de ansiedad con 78,6%; las mujeres presentan solo un 22,2%.

Mientras que para la IEP Fermín Tangüis son los varones los que obtienen mayores niveles de ansiedad grave con 62,5%, las mujeres sólo presentan el 18,2%.

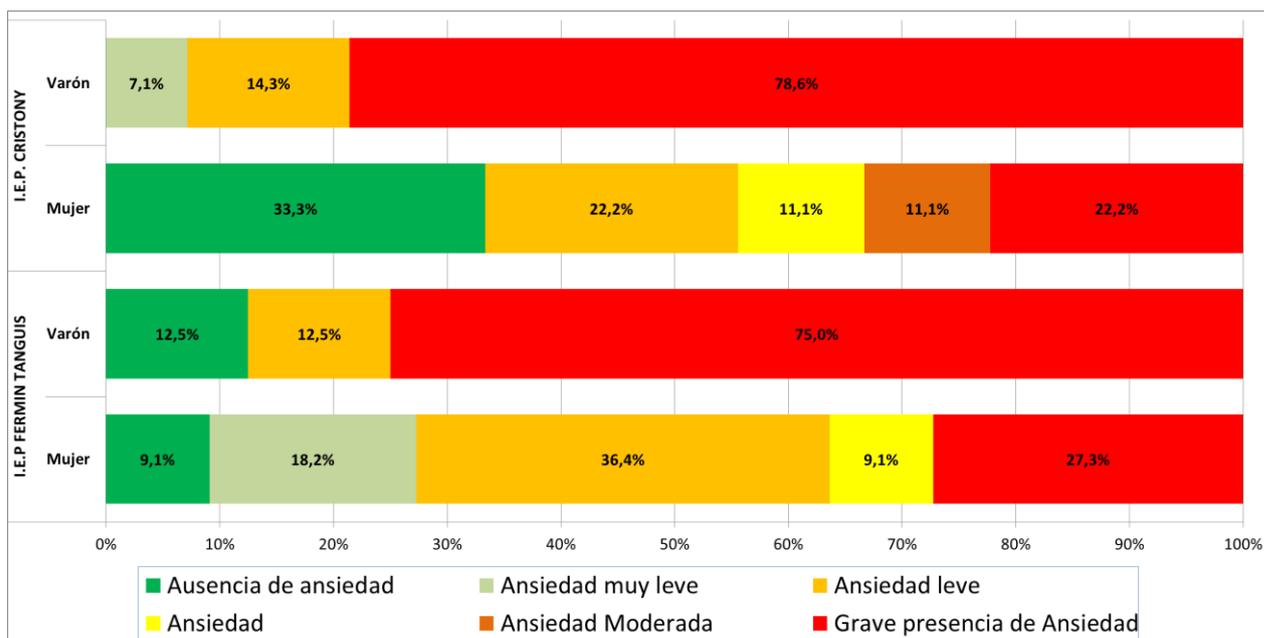
Se concluye que existen diferencias entre los valores obtenidos en los niveles de ansiedad por género en las Instituciones de estudio; con los varones que presentan mayores niveles de ansiedad.

Tabla 7

*Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Preocupación por género*

				Institución Educativa	
				I.E.P	
				FERMIN	I.E.P.
sexo				TANGÜIS	CRISTONY
Mujer	Preocupación	Ausencia de ansiedad	Recuento	1	1
			% dentro de Institución Educativa	9,1%	12,5%
		Ansiedad muy leve	Recuento	2	0
			% dentro de Institución Educativa	18,2%	0,0%
		Ansiedad leve	Recuento	4	1
			% dentro de Institución Educativa	36,4%	12,5%
		Ansiedad	Recuento	1	0
			% dentro de Institución Educativa	9,1%	0,0%
		Grave presencia de	Recuento	3	6
		Ansiedad	% dentro de Institución Educativa	27,3%	75,0%
Total		Recuento	11	8	
		% dentro de Institución Educativa	100,0%	100,0%	
Varón	Preocupación	Ausencia de ansiedad	Recuento	3	0
			% dentro de Institución Educativa	33,3%	0,0%
		Ansiedad muy leve	Recuento	0	1
			% dentro de Institución Educativa	0,0%	7,1%
		Ansiedad leve	Recuento	2	2
			% dentro de Institución Educativa	22,2%	14,3%
		Ansiedad	Recuento	1	0
			% dentro de Institución Educativa	11,1%	0,0%
		Ansiedad Moderada	Recuento	1	0
			% dentro de Institución Educativa	11,1%	0,0%
	Grave presencia de	Recuento	2	11	
	Ansiedad	% dentro de Institución Educativa	22,2%	78,6%	
Total		Recuento	9	14	
		% dentro de Institución Educativa	100,0%	100,0%	

*Fuente: Instrumento aplicado*



*Figura 7 Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Preocupación por género*

*Fuente: Tabla 7*

Según los resultados obtenidos del procesamiento del instrumento aplicado, se aprecia que son los alumnos de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan mayores niveles de ansiedad en preocupación por género, es así que son los varones los que presentan mayores porcentajes en el nivel Grave presencia de ansiedad con 78,6%; las mujeres presentan solo un 22,2%.

Mientras que para la IEP Fermín Tangüis son los varones los que obtienen mayores niveles de ansiedad grave con 75,0%, las mujeres sólo presentan el 27,3%.

Se concluye que existen diferencias entre los valores obtenidos en los niveles de ansiedad por género en las Instituciones de estudio. Como los varones los que tienen mayores grados de ansiedad.

Tabla 8

*Niveles de ansiedad ante los exámenes en la dimensión Reacciones fisiológicas por género*

sexo	Reacciones fisiológicas			Institución Educativa	
				I.E.P FERMIN TANGÜIS	I.E.P. CRISTONY
Mujer	Ausencia de ansiedad	Recuento	3	2	
		% dentro de Institución Educativa	27,3%	25,0%	
	Ansiedad muy leve	Recuento	5	0	
		% dentro de Institución Educativa	45,5%	0,0%	
	Ansiedad leve	Recuento	1	1	
		% dentro de Institución Educativa	9,1%	12,5%	
	Ansiedad	Recuento	1	2	
		% dentro de Institución Educativa	9,1%	25,0%	
	Ansiedad Moderada	Recuento	1	0	
		% dentro de Institución Educativa	9,1%	0,0%	
	Grave presencia de Ansiedad	Recuento	0	3	
		% dentro de Institución Educativa	0,0%	37,5%	
	Total	Recuento	11	8	
		% dentro de Institución Educativa	100,0%	100,0%	
Varón	Ausencia de ansiedad	Recuento	2	1	
		% dentro de Institución Educativa	22,2%	7,1%	
	Ansiedad muy leve	Recuento	3	1	
		% dentro de Institución Educativa	33,3%	7,1%	
	Ansiedad leve	Recuento	1	3	
		% dentro de Institución Educativa	11,1%	21,4%	
	Ansiedad	Recuento	1	1	
		% dentro de Institución Educativa	11,1%	7,1%	
	Grave presencia de Ansiedad	Recuento	2	8	
		% dentro de Institución Educativa	22,2%	57,1%	
	Total	Recuento	9	14	
		% dentro de Institución Educativa	100,0%	100,0%	

*Fuente: Instrumento aplicado*

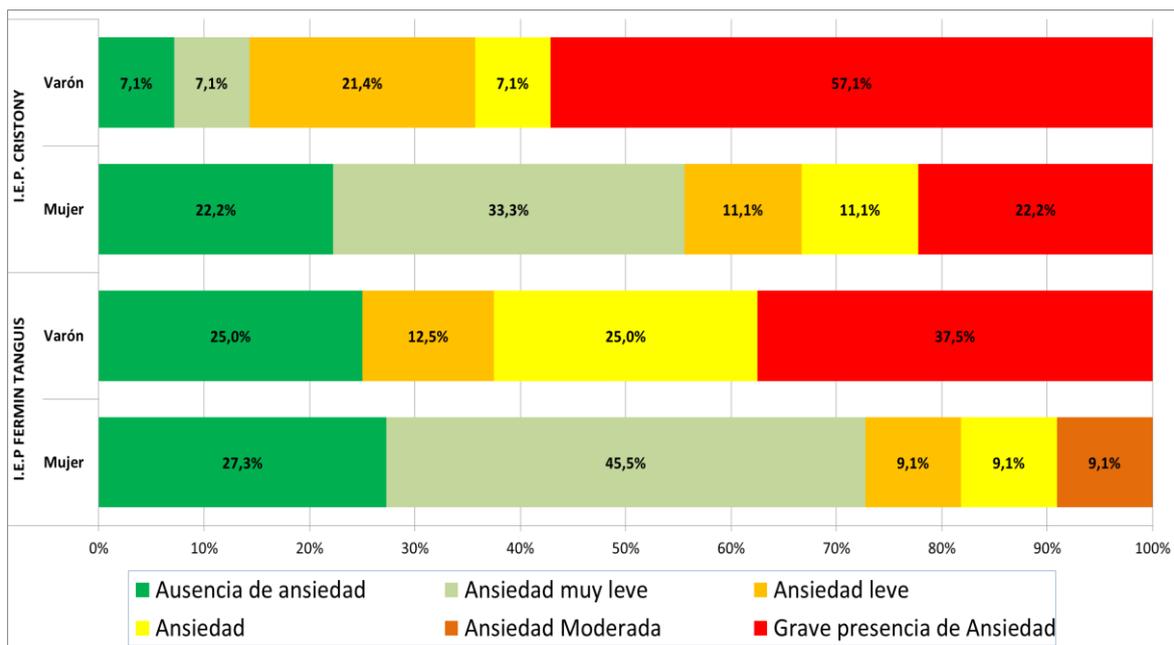


Figura 8. Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Reacciones fisiológicas por género

Fuente: Tabla 8

Según los resultados obtenidos del procesamiento del instrumento aplicado, se aprecia que son los alumnos de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan mayores niveles de ansiedad en *Reacciones fisiológicas* por género es así que son los varones los que presentan mayores porcentajes en el nivel Grave presencia de ansiedad con 57,1%; las mujeres presentan solo un 22,2%.

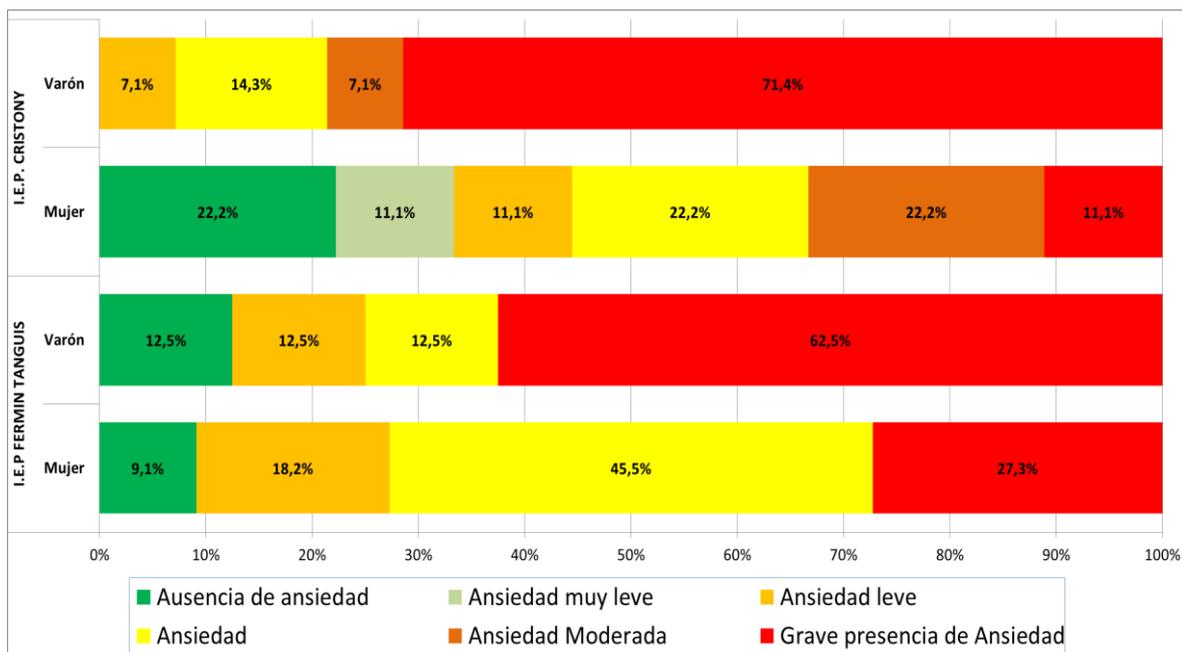
Mientras que para la IEP Fermín Tangüis son los varones los que obtienen mayores niveles de ansiedad grave con 37,5%, las mujeres no presentan este nivel de ansiedad, solo presentan el mayor porcentaje en ansiedad leve con 45,5%.

Se concluye que existen diferencias entre los valores obtenidos en los niveles de ansiedad en *Reacciones fisiológicas* por género en las Instituciones de estudio. Con los varones los que tienen mayores grados de ansiedad.

Tabla 9

*Niveles de ansiedad ante los exámenes en la dimensión Situaciones por género*

Género	Situaciones		Institución Educativa	
			I.E.P FERMIN TANGÜIS	I.E.P. CRISTONY
Mujer	Ausencia de ansiedad	Recuento	1	1
		% dentro de Institución Educativa	9,1%	12,5%
	Ansiedad leve	Recuento	2	1
		% dentro de Institución Educativa	18,2%	12,5%
	Ansiedad	Recuento	5	1
		% dentro de Institución Educativa	45,5%	12,5%
	Grave presencia de Ansiedad	Recuento	3	5
		% dentro de Institución Educativa	27,3%	62,5%
	Total	Recuento	11	8
		% dentro de Institución Educativa	100,0%	100,0%
Varón	Ausencia de ansiedad	Recuento	2	0
		% dentro de Institución Educativa	22,2%	0,0%
	Ansiedad muy leve	Recuento	1	0
		% dentro de Institución Educativa	11,1%	0,0%
	Ansiedad leve	Recuento	1	1
		% dentro de Institución Educativa	11,1%	7,1%
	Ansiedad	Recuento	2	2
		% dentro de Institución Educativa	22,2%	14,3%
	Ansiedad Moderada	Recuento	2	1
		% dentro de Institución Educativa	22,2%	7,1%
	Grave presencia de Ansiedad	Recuento	1	10
		% dentro de Institución Educativa	11,1%	71,4%
	Total	Recuento	9	14
		% dentro de Institución Educativa	100,0%	100,0%



*Figura 9. Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Situaciones por género*

*Fuente: Tabla 9*

Según los resultados obtenidos del procesamiento del instrumento aplicado, se aprecia que son los alumnos de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan mayores niveles de ansiedad en situaciones por género es así que son los varones los que presentan mayores porcentajes en el nivel Grave presencia de ansiedad con 71,4%; las mujeres presentan solo un 11,1%.

Mientras que para la IEP Fermín Tangüis son los varones los que obtienen mayores niveles de ansiedad grave con 62,5%, las mujeres sólo presentan el 27,3%.

Se concluye que existen diferencias entre los valores obtenidos en los niveles de ansiedad por género en situaciones de las Instituciones de estudio; siendo los varones los que presentan los mayores niveles.

Tabla 10

*Niveles de ansiedad ante los exámenes en la dimensión Reacciones de evitación por género*

Género	Reacciones de evitación			Institución Educativa	
				I.E.P FERMIN TANGÜIS	I.E.P. CRISTONY
Mujer	Ausencia de ansiedad	Recuento	4	2	
		% dentro de Institución Educativa	36,4%	25,0%	
	Ansiedad muy leve	Recuento	5	1	
		% dentro de Institución Educativa	45,5%	12,5%	
	Ansiedad leve	Recuento	1	2	
		% dentro de Institución Educativa	9,1%	25,0%	
	Ansiedad	Recuento	1	2	
		% dentro de Institución Educativa	9,1%	25,0%	
	Grave presencia de Ansiedad	Recuento	0	1	
		% dentro de Institución Educativa	0,0%	12,5%	
Total	Recuento	11	8		
	% dentro de Institución Educativa	100,0%	100,0%		
Varón	Ausencia de ansiedad	Recuento	4	5	
		% dentro de Institución Educativa	44,4%	35,7%	
	Ansiedad muy leve	Recuento	1	0	
		% dentro de Institución Educativa	11,1%	0,0%	
	Ansiedad leve	Recuento	1	0	
		% dentro de Institución Educativa	11,1%	0,0%	
	Ansiedad	Recuento	0	1	
		% dentro de Institución Educativa	0,0%	7,1%	
	Ansiedad Moderada	Recuento	3	1	
		% dentro de Institución Educativa	33,3%	7,1%	
Grave presencia de Ansiedad	Recuento	0	7		
	% dentro de Institución Educativa	0,0%	50,0%		
Total	Recuento	9	14		
	% dentro de Institución Educativa	100,0%	100,0%		

*Fuente: Instrumento aplicado*

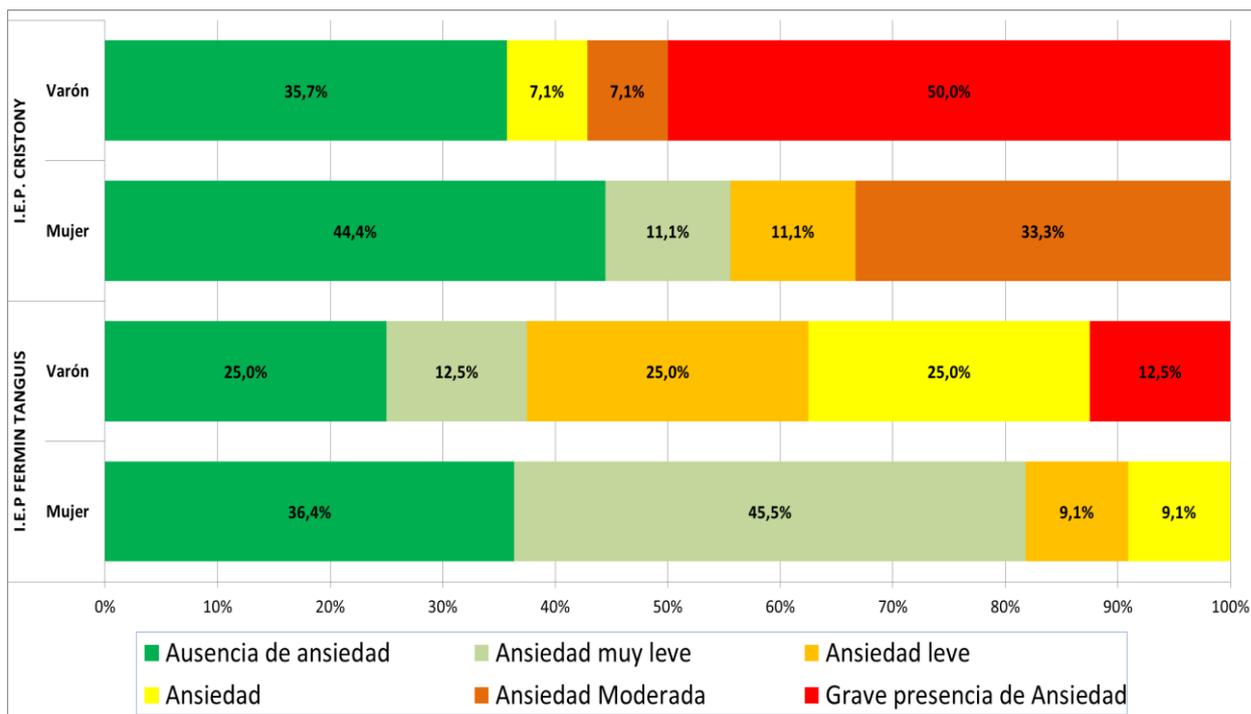


Figura10: Niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Reacciones de evitación, por género.

Fuente: Tabla 10

Según los resultados obtenidos del procesamiento del instrumento aplicado, se aprecia que son los alumnos de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan mayores niveles de ansiedad en *Reacciones de evitación* por género es así que son los varones los que presentan mayores porcentajes en el nivel Grave presencia de ansiedad con 50%; las mujeres no presentan el nivel grave pero un 33,3% presenta una ansiedad moderada.

Mientras que para la IEP Fermín Tangüis son los varones los que presentan la mayor representatividad en ansiedad y ansiedad leve con 25% para las mujeres su porcentaje más representativo se encuentra en el nivel de ansiedad muy leve con 45,5%.

Se concluye que existen diferencias entre los valores obtenidos en los niveles de ansiedad por género en *Reacciones de evitación* de las Instituciones de estudio; siendo los varones los que presentan mayores niveles de ansiedad.

## Prueba de normalidad de los datos

La hipótesis de normalidad está dada por la siguiente expresión:

$H_0$  Si  $p \geq 0,05$  datos se distribuyen de forma normal.

$H_1$  Si  $p < 0,05$  datos no se distribuyen de forma normal

Nivel de significancia. 5% (0,05)

Estadístico de prueba: Test de Normalidad Shapiro-Wilk. El test de Shapiro-Wilk es un contraste de ajuste que se usó para la comprobación si unos de los datos determinados ( $X_1, X_2, \dots, X_n$ ) han sido extraídos de una población normal. Los parámetros de la distribución no tienen por qué ser conocidos y está adecuado para muestras pequeñas ( $n \leq 50$ ).

El estadístico propuesto por Shapiro-Wilk es:

$$W = \frac{D^2}{nS^2}$$

Donde D es la suma de las diferencias corregidas.

Regla de decisión.

$p \geq 0,05$  Los datos se distribuyen de forma normal.

$p < 0,05$  Los datos no se distribuyen de forma normal.

Tabla 11.

Variable Ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones

	Institución Educativa	Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.
ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES	I.E.P FERMIN TANGÜIS	,816	20	,013
	I.E.P. CRISTONY	,600	22	,000
Preocupación	I.E.P FERMIN TANGÜIS	,876	20	,015
	I.E.P. CRISTONY	,568	22	,000
Reacciones fisiológicas	I.E.P FERMIN TANGÜIS	,830	20	,003
	I.E.P. CRISTONY	,792	22	,000
Situaciones	I.E.P FERMIN TANGÜIS	,901	20	,044
	I.E.P. CRISTONY	,654	22	,000
Reacciones de evitación	I.E.P FERMIN TANGÜIS	,790	20	,001
	I.E.P. CRISTONY	,800	22	,000

*Fuente: SPSS vr. 25*

**Conclusión:**

Para los datos de la variable Ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones tanto de la IEP Fermín Tangüis como de la I.E.P. Cristony, el valor del estadístico shapiro wilk tiene un  $p < 0,05$ , por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula de normalidad, concluyendo que los datos no tienen una distribución normal, y es por ello que para el contraste de hipótesis se deben utilizar pruebas no paramétricas. (Prueba U de Mann Whitney por ser 2 grupos).

## **Prueba de hipótesis general y específicas**

### **Contraste de Hipótesis General**

Ho (Me1 = Me2). No existen diferencias importantes entre los niveles de ansiedad ante algún examen en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019

Ha. (Me1 ≠ Me2). Existen diferencias importantes entre los grados de ansiedad ante algún examen en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019

Nivel de Significancia 5% (0,05)

Estadístico de prueba: U de Mann Whitney

La fórmula del estadístico a utilizarse es la siguiente:

$$U_1 = n_1n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

### **Regla de Decisión**

Si  $p \leq 0.05$  se rechaza Ho

Tabla 12.

Valor del Estadístico de Contraste.

	Institución Educativa		Valor Estadístico U Mann Whitney	
	I.E.P FERMIN TANGÜIS	I.E.P. CRISTONY		
ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES	Ausencia de ansiedad	15,0%	4,5%	U= 106,500 Z = -3,036 p = 0,002
	Ansiedad muy leve	15,0%	9,1%	
	Ansiedad leve	20,0%	4,5%	
	Ansiedad	20,0%	4,5%	
	Ansiedad Moderada	10,0%	4,5%	
	Grave presencia de Ansiedad	20,0%	72,7%	
	Total	100,0%	100,0%	

Variable de agrupación: Institución Educativa

Fuente: SPSS v25

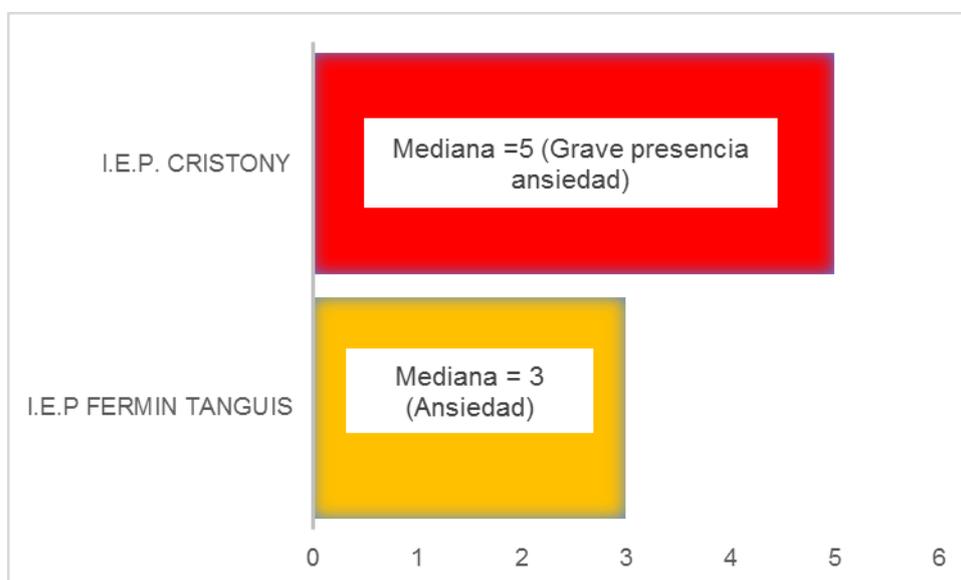


Figura 11: Medianas de los niveles de ansiedad ante los exámenes

Fuente: Tabla 12

**Conclusión:**

El valor del estadístico U de Mann Whitney con p valor  $<0,05$ , nos indica que existen diferencias importantes en el grado de ansiedad de los alumnos de las dos Instituciones educativa privadas en estudio.

Asimismo, la figura de medianas correspondiente demuestra que son los alumnos de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan altos grados de ansiedad que podrían generar dificultades en su rendimiento académico y/o salud mental y física (Grave presencia de ansiedad)

Por lo tanto, podemos concluir que hay diferencias importantes entre los grados de ansiedad ante los exámenes en alumnos de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019

### **Contraste de Hipótesis específica 1**

Ho (Me1 = Me2). No existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad, en torno a las preocupaciones ante algún examen, en alumnos de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019

Ha. (Me1 ≠ Me2). Se encuentra que hay diferencias importantes en los grados de ansiedad, en torno a las preocupaciones ante los exámenes, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019

Nivel de Significancia 5% (0,05)

Estadístico de prueba: U de Mann Whitney

La fórmula del estadístico a utilizarse es la siguiente:

$$U_1 = n_1n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

### **Regla de Decisión**

Si  $p \leq 0.05$  se rechaza Ho

Tabla 13.

*Valor del Estadístico de Contraste.*

		Institución Educativa		Valor Estadístico U Mann Whitney
		I.E.P FERMIN TANGÜIS	I.E.P. CRISTONY	
PREOCUPACIONES ANTE LOS EXÁMENES	Ausencia de ansiedad	20,0%	4,5%	U= 108,500 Z = -3,055 p = 0,002
	Ansiedad muy leve	10,0%	4,5%	
	Ansiedad leve	30,0%	13,6%	
	Ansiedad	10,0%	0%	
	Ansiedad Moderada	5%	0%	
	Grave presencia de Ansiedad	25%	77,3%	
Total		100,0%	100,0%	

Variable de agrupación: Institución Educativa

Fuente: SPSS v25

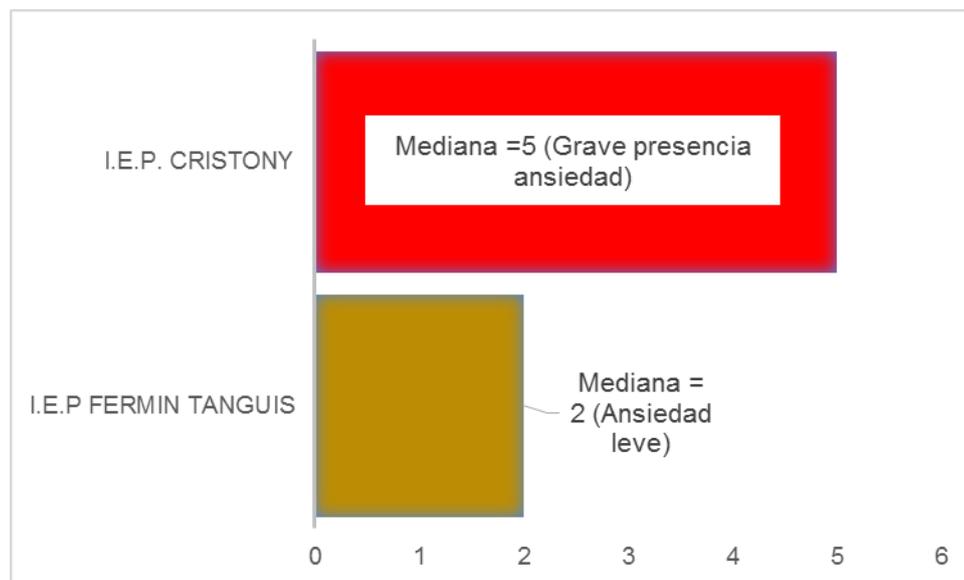


Figura 12. Medianas de los niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Preocupación

Fuente: Tabla 16

## **Conclusión:**

El valor del estadístico U de Mann Whitney con p valor <0,05, nos indica que hay diferencias importantes en el grado de ansiedad de los alumnos de las dos Instituciones educativa privadas en estudio.

Asimismo, la figura de medianas correspondiente demuestra que son los alumnos de la Institución Educativa Particular Cristony los que tienen altos grados de ansiedad que son hasta peligrosos para la salud mental y física, asimismo, afecta su rendimiento académico (Grave presencia de ansiedad)

Concluyendo que hay diferencias importantes entre los grados de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019

## **Contraste de Hipótesis específica 2**

Ho (Me1 = Me2). No existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad, en torno a las reacciones fisiológicas ante los exámenes, en alumnos de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019.

Ha. (Me1 ≠ Me2). Existen diferencias importantes en los grados de ansiedad, en torno a las reacciones fisiológicas ante los exámenes, en alumnos de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019.

Nivel de Significancia 5% (0,05)

Estadístico de prueba: U de Mann Whitney

La fórmula del estadístico a utilizarse es la siguiente:

$$U_1 = n_1n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

## **Regla de Decisión**

Si  $p \leq 0.05$  se rechaza Ho

Tabla 14.

Valor del Estadístico de Contraste.

		Institución Educativa		Valor Estadístico U Mann Whitney
		I.E.P FERMIN TANGÜIS	I.E.P. CRISTONY	
REACCIONES FISIOLÓGICAS ANTE LOS EXÁMENES	Ausencia de ansiedad	25,0%	13,6%	U= 110,500 Z = -2,830 p = 0,005
	Ansiedad muy leve	40,0%	4,5%	
	Ansiedad leve	10,0%	18,2%	
	Ansiedad	10,0%	13,6%	
	Ansiedad Moderada	5%	0%	
	Grave presencia de Ansiedad	10,0%	50,0%	
Total		100,0%	100,0%	

Variable de agrupación: Institución Educativa

Fuente: SPSS v25

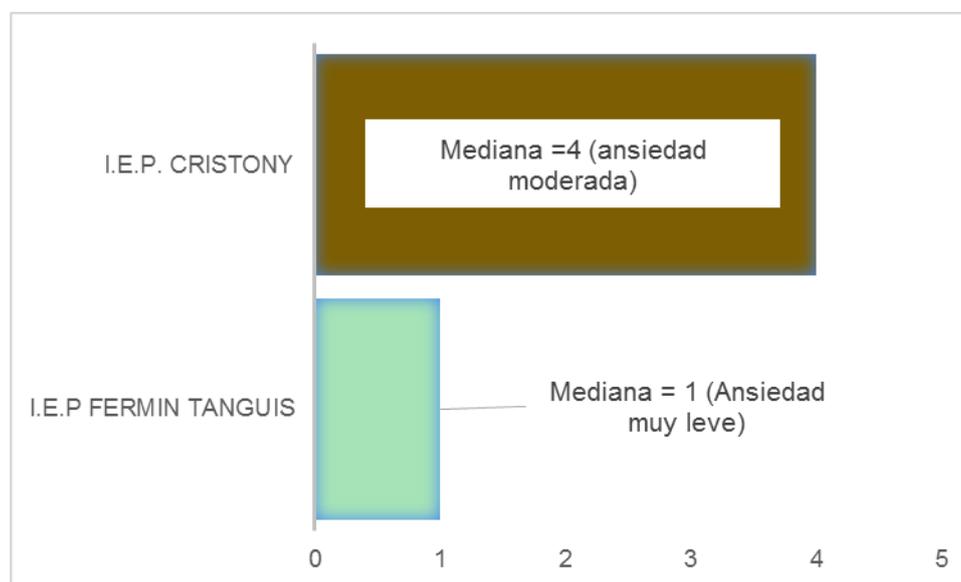


Figura 13. Medianas de los niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión reacciones fisiológicas

Fuente: Tabla 14

**Conclusión:**

El valor del estadístico U de Mann Whitney con p valor  $<0,05$ , nos indica que hay diferencias importantes en el grado de ansiedad de los alumnos de las dos Instituciones educativa privadas en estudio.

Asimismo, la figura de medianas correspondiente demuestra que son los alumnos de la Institución Educativa Particular Cristony los que tienen altos grados de ansiedad que podrían generar dificultades en su rendimiento académico, asimismo en su salud mental y física (Grave presencia de ansiedad)

Por lo tanto, podemos concluir que hay diferencias importantes entre los grados de ansiedad ante algún examen en alumnos de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019

### **Contraste de Hipótesis específica 3**

Ho (Me1 = Me2). No existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad, en torno a las situaciones ante los exámenes, en alumnos de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019

Ha. (Me1 ≠ Me2). Hay diferencias importantes en los grados de ansiedad, en torno a las situaciones ante los exámenes, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019

Nivel de Significancia 5% (0,05)

Estadístico de prueba: U de Mann Whitney

La fórmula del estadístico a utilizarse es la siguiente:

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

#### **Regla de Decisión**

Si  $p \leq 0.05$  se rechaza Ho

Tabla 15.

*Valor del Estadístico de Contraste.*

		Institución Educativa		Valor Estadístico U Mann Whitney
		I.E.P FERMIN TANGÜIS	I.E.P. CRISTONY	
SITUACIONES ANTE LOS EXÁMENES	Ausencia de ansiedad	15,0%	4,5%	U= 111,000 Z = -2,907 p = 0,004
	Ansiedad muy leve	5,0%	0%	
	Ansiedad leve	15,0%	9,1%	
	Ansiedad	35,0%	13,6%	
	Ansiedad Moderada	10,0%	4,5%	
	Grave presencia de Ansiedad	20,0%	68,2%	
	Total	100,0%	100,0%	

Variable de agrupación: Institución Educativa

Fuente: SPSS v25

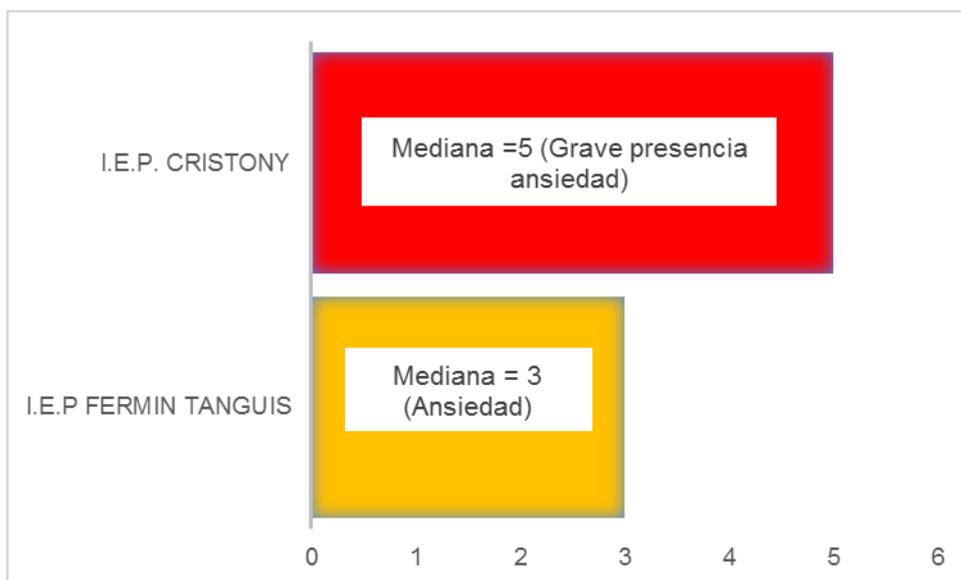


Figura 14. Medianas de los niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión situaciones

Fuente: Tabla 15

### **Conclusión:**

El valor del estadístico U de Mann Whitney con p valor <0,05, nos indica que hay diferencias importantes en el grado de ansiedad de los alumnos de las dos Instituciones educativa privadas en estudio.

Asimismo, la figura de medianas correspondiente demuestra que son los estudiantes de la Institución Educativa Particular Cristony los que tienen altos grados de ansiedad que afectarían la salud mental y física del estudiante, asimismo, afectaría su salud mental y física (Grave presencia de ansiedad)

Concluyendo que hay diferencias importantes en los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019

### **Contraste de Hipótesis específica 4**

Ho (Me1 = Me2). No existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad, en torno a las reacciones de evitación ante algún examen, en alumnos de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019

Ha. (Me1 ≠ Me2). Hay diferencias importantes en los grados de ansiedad, en torno a las reacciones de evitación ante algún examen, en alumnos de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019

Nivel de Significancia 5% (0,05)

Estadístico de prueba: U de Mann Whitney

La fórmula del estadístico a utilizarse es la siguiente:

$$U_1 = n_1n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

### **Regla de Decisión**

Si  $p \leq 0.05$  se rechaza Ho

Tabla 16.

Valor del Estadístico de Contraste.

	Institución Educativa		Valor Estadístico U Mann Whitney
	I.E.P FERMIN TANGÜIS	I.E.P. CRISTONY	
Ausencia de ansiedad	40,0%	31,8%	
Ansiedad muy leve	30,0%	4,5%	
Ansiedad leve	10,0%	9,1%	U= 143,000
Ansiedad	5,0%	13,6%	Z = -1,999
Ansiedad Moderada	15,0%	4,5%	p = 0,046
Grave presencia de Ansiedad	0,0%	36,4%	
Total	100,0%	100,0%	

Variable de agrupación: Institución Educativa

Fuente: SPSS v25

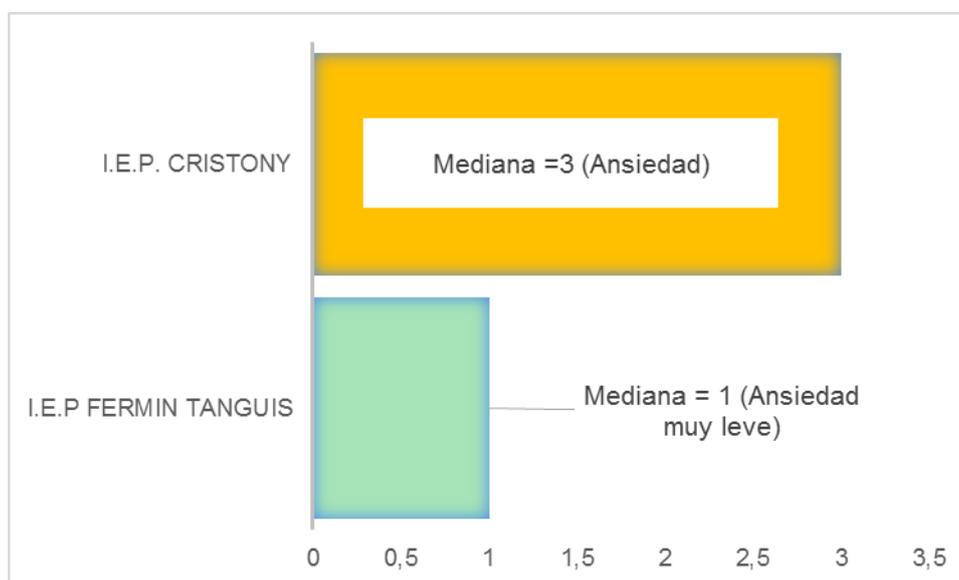


Figura 15. Medianas de los niveles de ansiedad ante los exámenes en su dimensión Reacciones de evitación.

Fuente: Tabla 16

**Conclusión:**

El valor del estadístico U de Mann Whitney con p valor  $<0,05$ , nos indica que hay diferencias importantes en el grado de ansiedad de los alumnos de las dos Instituciones educativa privadas en estudio.

Asimismo, la figura de medianas correspondiente demuestra que son los alumnos de la Institución Educativa Particular Cristony los que tiene altos grados de ansiedad que podrían generar dificultades en su salud física y mental del estudiante, asimismo problemas en su rendimiento académico (Grave presencia de ansiedad)

Por lo tanto, podemos concluir que se encuentran diferencias importantes entre los grados de ansiedad ante algún examen en alumnos de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019

## **V. DISCUSIÓN**

En el capítulo V, se detallan los principales hallazgos encontrados con respecto a los resultados de la investigación, cuya información será contrastada con los antecedentes, teorías y literatura científica correspondiente al marco teórico. Asimismo, se describen las fortalezas y debilidades de la metodología utilizada y la relevancia de la misma en torno al contexto científico social pertinente.

En relación a la hipótesis general planteada: Se encuentran diferencias importantes entre los niveles de ansiedad ante algún examen en alumnos de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019, se identificó que de acuerdo con los encuestados y a los resultados encontrados, Institución Educativa Particular Cristony muestran que un 4,5% en Ansiedad Moderada, Ansiedad, y Ansiedad leve, también se tiene 9,1% de Ansiedad muy leve, y finalmente un 4,5% no presenta grados de ansiedad. Mientras que para los alumnos de la IEP Fermín Tangüis se tiene 10% presenta Ansiedad Moderada, 20% en el nivel de Ansiedad, un 20% en Ansiedad leve, también se tiene 15% de Ansiedad muy leve, y finalmente similar 15% no presenta niveles de ansiedad. Por lo tanto, se concluye que los niveles de ansiedad son diferentes en ambas Instituciones de estudio.

Según Torrano, Ortigosa, Riquelme, y López (2017) el miedo que está relacionado con los centros educativos se dan principalmente cuando culmina la niñez y tiene una continuidad cuando las personas son adolescentes. Esto se da en el rendimiento académico, la relación personal con cada compañero y algún aspecto social. Al hablar de ansiedad en las evaluaciones dentro del entorno educativo, se da generalmente la ansiedad en algún examen, y que define una característica específica y situacional, que se caracteriza en la predisponer a que reacciones con alta ansiedad en entornos que se relacionan al rendimiento. Hay una tendencia estable en algunas personas que responden a la ansiedad, en alguna situación de una evaluación en sus aptitudes, cuyo condicionante central es la preocupación a poder tener un rendimiento inadecuado respecto al desarrollo de sus actividades académicas y con las consecuencias en la baja autoestima, el estatus o la pérdida de algún beneficio esperado.

Para Torrecillas y Segura (2017) La ansiedad ante evaluaciones dan a alumnos diversas emociones de forma negativa que inhiben que los alumnos ejecuten en función de su capacidad académica. Esto causa problemas negativos

en el rendimiento ante las evaluaciones, y que puede llegar a complicar la salud de los alumnos.

En relación a la primera hipótesis específica: Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión preocupación, en estudiantes de secundaria. Según los resultados obtenidos del procesamiento del instrumento aplicado, se evidencia que son los estudiantes de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan mayores niveles de ansiedad en preocupación por género, es así que son los varones los que presentan mayores porcentajes en el nivel Grave presencia de ansiedad con 78,6%; las mujeres presentan solo un 22,2%. Mientras que para la IEP Fermín Tangüis son los varones los que obtienen mayores niveles de ansiedad grave con 75,0%, las mujeres sólo presentan el 27,3%. Se concluye que existen diferencias entre los valores obtenidos en los niveles de ansiedad por género en las Instituciones de estudio. Siendo los varones los que presentan mayores niveles de ansiedad.

A nivel cognitivo, la ansiedad ante los exámenes surge cuando el estudiante concibe pensamientos automáticos negativos, considerando la posibilidad de reprobar o de obtener un bajo rendimiento del deseado (Navas, 1989). Las consecuencias que podrían conllevar su inadecuado desempeño serían el retraso académico, la deserción, las dificultades en el ingreso a una universidad, problemas para el acceso a becas u otros fracasos académicos. Las valoraciones y atribuciones que el estudiante realice de su inadecuado desempeño ante los exámenes repercutirán en la disminución de su autoestima y le generará sentimientos de incapacidad. (Gutiérrez, 1996). Ello constituye un claro problema en el sistema educativo peruano, dado que los estudiantes valoran como amenazante los eventos evaluativos que forman parte de su cotidianidad, por ejemplo: formular preguntas en clase, emitir opiniones ante un tema específico a modo evaluación oral o rendir exámenes escritos; y de alguna manera evitan recurrentemente la exposición a éstos. (Furlán, 2013). La ansiedad ante los exámenes no solo constituye un grave problema por lo mencionado anteriormente, sino porque influye negativamente sobre su rendimiento académico (Valdez, Becerra-Ureta, Melgarejo-Solano y Huaranca-Mallqui, 2019)

En relación a la segunda hipótesis específica: Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión reacciones fisiológicas, en estudiantes de secundaria. Según los resultados obtenidos del procesamiento del instrumento aplicado, se evidencia que son los estudiantes de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan mayores niveles de ansiedad en *Reacciones fisiológicas* por género es así que son los varones los que presentan mayores porcentajes en el nivel Grave presencia de ansiedad con 57,1%; las mujeres presentan solo un 22,2%. Mientras que para la IEP Fermín Tangüis son los varones los que obtienen mayores niveles de ansiedad grave con 37,5%, las mujeres no presentan este nivel de ansiedad, solo presentan el mayor porcentaje en ansiedad leve con 45,5%. Se concluye que existen diferencias entre los valores obtenidos en los niveles de ansiedad en Reacciones fisiológicas por género en las Instituciones de estudio. Siendo los varones los que presentan mayores niveles de ansiedad.

Para Valle, Betegón, y Irurtia (2018) La ansiedad es una emoción y, por lo tanto, se presenta con experiencias subjetivas, cuando se activa psicofisiológica y en el comportamiento. En sí misma, la ansiedad, es una respuesta adaptativa; pero si aparece en el momento inoportuno, o con una intensidad inadecuada, puede perjudicar los procesos cognitivos, interferir con la adaptación al ambiente y afectar el rendimiento académico.

En relación a la tercera hipótesis específica: Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión situaciones, en estudiantes. Según los resultados obtenidos del procesamiento del instrumento aplicado, se evidencia que son los estudiantes de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan mayores niveles de ansiedad en situaciones por género es así que son los varones los que presentan mayores porcentajes en el nivel Grave presencia de ansiedad con 71,4%; las mujeres presentan solo un 11,1%. Mientras que para la IEP Fermín Tangüis son los varones los que obtienen mayores niveles de ansiedad grave con 62,5%, las mujeres sólo presentan el 27,3%. Se concluye que existen diferencias entre los valores obtenidos en los niveles de ansiedad por género en situaciones de las Instituciones de estudio; siendo los varones los que presentan los mayores niveles.

Es así que, para Rodríguez, Canedo, y Fernández (2019) definen este término como una situación en donde la persona ante los exámenes se siente amenazada, en el cual logra experimentar preocupación o que va a fracasar, a eso se le suma temas fisiológicos, emocionales los cuales se elevan de manera exponencial a lo habitual. De acuerdo a lo mencionado la ansiedad se experimenta como un elemento emocional en la cual se puede observar dos dimensiones la emocional” y “preocupación”, que desarrollan tres manifestaciones, “cognitiva”, “emocional” y “fisiológica”, que le dan un carácter de constructo genérico.

En relación a la cuarta hipótesis específica: Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión reacciones de evitación, en estudiantes de secundaria. Según los resultados obtenidos del procesamiento del instrumento aplicado, se evidencia que son los estudiantes de la Institución Educativa Particular Cristony los que presentan mayores niveles de ansiedad en situaciones por género es así que son los varones los que presentan mayores porcentajes en el nivel Grave presencia de ansiedad con 71,4%; las mujeres presentan solo un 11,1%. Mientras que para la IEP Fermín Tangüis son los varones los que obtienen mayores niveles de ansiedad grave con 62,5%, las mujeres sólo presentan el 27,3%. Se concluye que existen diferencias entre los valores obtenidos en los niveles de ansiedad por género en situaciones de las Instituciones de estudio; siendo los varones los que presentan los mayores niveles.

## **VI. CONCLUSIONES**

Primera: Existen diferencias significativas entre los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019; según el Test U de Mann-Whitney con un p valor de 0,002.

Segunda: Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad, en torno a las preocupaciones ante los exámenes, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019; según el Test U de Mann-Whitney con un p valor de 0,002.

Tercera Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad, en torno a las reacciones fisiológicas ante los exámenes, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019.; según el Test U de Mann-Whitney con un p valor de 0,005.

Cuarta Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad, en torno a las situaciones ante los exámenes, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019.; según el Test U de Mann-Whitney con un p valor de 0,004.

Quinta Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad, en torno a las reacciones de evitación ante los exámenes, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019; según el Test U de Mann-Whitney con un p valor de 0,046.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Primera: La presente investigación servirá de base para futuras investigaciones

Segunda: Se recomienda realizar talleres para reducir ansiedad en los alumnos de secundarias de los centros educativos que sufren esta problemática

Tercera: Se recomienda buscar metodologías alternativas para la calificación del rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de los centros educativos.

Cuarta: Se recomienda reorganizar las aulas, lo que permitirá a cada alumno sentirse más cómodo en ese ambiente.

Quinta Se recomienda implementar estrategias que tengan relación con los sentimientos negativos en los estudiantes sobre sus capacidades de hacer sus actividades académicas.

Sexta: Se recomienda que los docentes tengan en cuenta las razones por la que los estudiantes se sienten ansiosos en los exámenes, para buscar mejorar su rendimiento

## **VIII. PROPUESTA**

## **8.1 Generalidades:**

- 8.1.1. Institución Educativa** : I.E.P. Cristony / I.E.P. Fermín Tangüis
- 8.1.2. Lugar** : Lima
- 8.1.3. Dirigido a** : Estudiantes de 5to. de secundaria
- 8.1.4. Investigador** : Mgtr. Sairitupac Santana, Sofía
- 8.1.5. Duración** : 08 sesiones de aprendizaje

## **8.2 Fundamentación:**

En base a las conclusiones de la investigación que lleva por título: Análisis comparativo de los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Privadas, UGEL 05, 2019, y habiéndose establecido que la ansiedad es un sentimiento de recelo, nerviosismo o miedo, el cual aumenta ante lo desconocido, sobre todo ante situaciones de carácter evaluativo. Teniendo en cuenta que el anhelo de los estudiantes de 5to. de secundaria para ingresar a la universidad deseada puede desarrollar síntomas de ansiedad durante su preparación para el examen de admisión. Por ello, es importante brindar estrategias a los estudiantes para manejar la ansiedad, equilibrarla y promover un desempeño académico óptimo y eficaz.

Aprender estrategias para manejar las respuestas de ansiedad ante situaciones evaluativas.

Aprender estrategias para evitar las reacciones de evitación frente a la ansiedad.

## **8.3 Justificación.**

La propuesta se realiza porque se presentan diferencias significativas entre los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas privadas de SJL, UGEL, 2019.

#### **8.4 Descripción de la problemática.**

La ansiedad es un mecanismo avanzado de adaptación cuya finalidad es garantizar la supervivencia de nuestra especie en un medio hostil siendo una de sus características más destacadas su carácter anticipatorio, en el cual, prevé o señala la amenaza para el propio individuo, otorgándole un valor práctico importante.

A nivel cognitivo, la ansiedad ante los exámenes surge cuando el estudiante concibe pensamientos automáticos negativos, considerando la posibilidad de reprobación o de obtener un bajo rendimiento del deseado. Las consecuencias que podrían conllevar su inadecuado desempeño serían el retraso académico, la deserción, las dificultades en el ingreso a una universidad, problemas para el acceso a becas u otros fracasos académicos. Las valoraciones y atribuciones que el estudiante realice de su inadecuado desempeño ante los exámenes repercutirán en la disminución de su autoestima y le generará sentimientos de incapacidad.

#### **8.5 Impacto de la propuesta en los beneficiarios directos e indirectos**

##### a) Impacto de la propuesta en los beneficiarios directos

- Mejorar la calidad de aprendizaje en los alumnos.
- El desarrollo de estrategias para el aprendizaje.

##### b) Impacto de la propuesta en los beneficiarios indirectos

- Mejora reconocimiento de los centros educativos.
- Apoyo constante a las familias en donde uno de sus integrantes tiene este problema a nivel académico.

#### **8.6 Objetivos:**

##### **8.6.1. Objetivo general:**

Generar estrategias para un mejor manejo de la ansiedad y, a la vez controlar su interferencia ante situaciones de evaluación académica.

### **8.6.2. Objetivos específicos:**

Reconocer y modificar los pensamientos negativos y/o preocupaciones excesivas frente a los exámenes.

Aprender técnicas de relajación que ayuden a disminuir los niveles de ansiedad y por ende las reacciones fisiológicas.

### **8.7 Contenido temático**

- a. Sesiones 1 y 2:** Control de pensamientos negativos y/o preocupación.
- b. Sesiones 3 y 4:** Técnicas de relajación para reducir las reacciones fisiológicas.
- c. Sesiones 5 y 6:** Estrategias para manejar las respuestas de ansiedad ante situaciones evaluativas.
- d. Sesiones 7 y 8:** Estrategias para evitar las reacciones de evitación frente a la ansiedad.

### **8.8 RECURSOS DIDACTICOS**

En el desarrollo de esta propuesta, a manera de sugerencia, se emplearán los siguientes recursos educativos:

- Módulos con contenidos correspondientes a los temas seleccionados
- Presentaciones en MS Power Point, Prezi
- Aulas multimedia de la universidad privada
- Pizarras acrílicas y/o interactivas
- Plumones
- Diarios y revistas, de complementación a los módulos

### **8.9 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

Se desarrollará la propuesta en 08 sesiones de aprendizaje teniendo en cuenta el siguiente cronograma de actividades

Actividades	Intervenciones							
	Sesión 01	Sesión 02	Sesión 03	Sesión 04	Sesión 05	Sesión 06	Sesión 07	Sesión 08
Aplicación de pretest (ficha de evaluación)	x							
Taller en estrategias de manejo de ansiedad	x	x	x	x	x	x	x	x
Aplicación de postest. (ficha de evaluación)								x

### 8.10 Resultados esperados

Objetivo	Posibles resultados
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generar estrategias para un mejor manejo de la ansiedad y controlar su interferencia ante situaciones de evaluación académica.</li> </ul>	Estrategias de manejo de la ansiedad.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer y modificar os pensamientos negativos y/o preocupaciones excesivas frente a los exámenes.</li> </ul>	Estrategias para modificar pensamientos negativos y preocupaciones frente a exámenes.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender técnicas de relajación que ayuden a disminuir los niveles de ansiedad y por ende las reacciones fisiológicas.</li> </ul>	Estrategias para aprender técnicas de relajación para disminuir niveles de ansiedad.

### 8.11 Evaluación

Antes de la ejecución de la presente propuesta se administrará un pretest y al final del desarrollo de la misma se aplicará un postest para determinar la efectividad de la presente propuesta.

Durante el desarrollo de la misma la evaluación será constante, asegurando la interiorización de las estrategias propuestas en el desarrollo del taller de manejo de la ansiedad.

## **REFERENCIAS**

- Acevedo, G. V., Arenas, T. Y., & Calderon, W. J. (2020). Relación entre ansiedad matemática y rendimiento académico en matemáticas en estudiantes de secundaria / Relationship between mathematical anxiety and academic performance in mathematics in high school students. *Ciencias Psicológicas*, 4(1). doi:<https://doi.org/10.22235/cp.v14i1.2174>
- Abdollahi, A., Carlbring, P., Vaez, E. (1993) *et al.* Perfectionism and Test Anxiety among High-School Students: the Moderating Role of Academic Hardiness. *Curr Psychol* 37, 632–639 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9550-z>
- Acosta, F. P., & Clavero, F. H. (2018). Predictores de la ansiedad, la felicidad y la inteligencia emocional en un contexto multicultural / Predictors of anxiety, happiness and emotional intelligence in a multicultural context. *Revista Ciencias Psicológicas*, 12(2), 195-204. doi:<https://doi.org/10.22235/cp.v12i2.1682>
- Arias, E. L. (2015). Ansiedad frente al examen en estudiantes de sistemas computacionales. *Revista Iberoamericana de producción académica y gestión educativa*, 2(4).
- American Psychiatric Association. (1995), *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. DSM-IV* (3ra. Ed.). Madrid, España: Masson.
- Andrews, G., Hobbs, M., Borkovec, T., Beesdo, K., Craske, M., Heimberg, R., Rapee, R., Ruscio, A. & Stanley, M. (2010). Generalized worry disorder: a review of DSM-IV Generalized anxiety disorder and options for DSM-V. *Depression And Anxiety* (27) 1-14. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.639.4037&rep=rep1&type=pdf>
- American Psychological Association (APA, 2010). Manual de publicaciones de la American Psychological Association (6° ed). México, D.F.: Editorial El Manual Moderno.
- Arana, F. (2002). Fobia social como problema de alto perfeccionismo: estudio de caso aplicando un tratamiento cognitivo conductual. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 11 (3), 201-209. Recuperado de:

[https://www.researchgate.net/publication/279915910\\_Fobia\\_social\\_como\\_problema\\_de\\_alto\\_perfeccionismo\\_Un\\_estudio\\_de\\_caso\\_aplicando\\_un\\_tratamiento\\_cognitivo\\_conductual](https://www.researchgate.net/publication/279915910_Fobia_social_como_problema_de_alto_perfeccionismo_Un_estudio_de_caso_aplicando_un_tratamiento_cognitivo_conductual)

- Altundag, Y. (2018) The Effect of Solution-Focused Brief Counseling on Reducing Test Anxiety. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 1-11. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=1b00fef5-a813-469b-a1b5-6a0a83f67174%40sessionmgr4008>
- Aydin, U. (2019). Grade Level Differences in the Cognitive, Behavioral, and Physiological Components of Test Anxiety. *International Journal of Educational Psychology*, 8 (1), 27-50. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=1b00fef5-a813-469b-a1b5-6a0a83f67174%40sessionmgr4008>
- Borkovec, T.D., Ray, W.J. & Stöber, J. (1998). Worry: a cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22 (6), 561-576. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1018790003416>.
- Calvo, E. A., Cascante, L. G., Ayala, Z. S., & Quesada, S. S. (2017). Estudio de la ansiedad matemática en la educación media costarricense / Mathematical anxiety in secondary education in Costa Rica. REDIE, revista electrónica de investigación educativa, 19(1), 35-45. doi:<http://dx.doi.org/10.24320/redie.2017.19.1.849>
- Carbajal-León, C., & Castilla-Cabello, H. (2018). Ansiedad manifiesta en escolares peruanos: un estudio comparativo de acuerdo al sexo y edad. *Revista de Psicología*, 8(1), 69-81. Obtenido de <http://35.161.26.73/index.php/psicologia/article/view/121/119>
- Casari, L. M., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 243-269.
- Chávez, H., Chávez, J., Ruelas, E. y Gómez, M. (2014). Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro preuniversitario – UNMSM ciclo 2012-I. *Revista IIPSP*, 17 (2), 187-201. Recuperado de

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/11266/10108>.

- Delgado-Monge, I., Castro-Martínez, E., & Pérez-Tyteca, P. (2020). Estudio comparativo sobre ansiedad matemática entre estudiantes de Costa Rica y España / Comparative study on mathematical anxiety among students from Costa Rica and Spain. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 1-21. doi:<http://doi.org/10.15359/ree.24-2.15>.
- Dominguez-Lara, S. (2016). Inventario de la ansiedad ante exámenes-estado: análisis preliminar de validez y confiabilidad en estudiantes de psicología. *Liberabit*, 219-228.
- Elguera, D. y Llerena, G. (2018). Efecto de un programa basado en Mindfulness sobre la preocupación excesiva en estudiantes de Psicología de una Universidad Estatal (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5764/PSelrage.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Francisquelo, M. N., & Furlan, L. (2016). Ansiedad ante los exámenes y rasgos de personalidad en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del comportamiento*.
- Furlan, L. A., Rosas, J. S., Heredia, D., Piemontesi, S., & Illbele, A. (2009). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 5(12), 117-124.
- Furlán, L. (2013). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. *Revista colombiana de psicología*, 22 (1), 75-89. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80428081006>.
- Gutiérrez, M. (1996). Ansiedad y deterioro cognitivo: incidencia en el rendimiento académico. *Rev. Ansiedad y Estrés*, 2 (2-3), 173-194.
- Hernández, M. d., Ramírez, N., López, S., & Macías, D. (2015). Relación entre ansiedad, desempeño y riesgo de deserción en aspirantes a bachillerato. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 45-57. Obtenido de <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=297233780003>

- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. Editorial McGraw Hill. Recuperado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/>.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación, Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta*. Ciudad de México, México: Mcgraw-Hill Interamericana editores S.A.
- Herreras, E. B. (2018). PISA 2012: Ansiedad y bajo rendimiento en competencia matemática / PISA 2012: Anxiety and low performance mathematics competence. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación*, 1(46), 161-173. doi:<https://doi.org/10.21865/RIEDP46.1.12>
- Instituto Nacional de Salud Mental (10 de noviembre de 2019) Nota de Prensa Virtual. Recuperado de: <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2013/012.html>.
- Jiménez, P. d., & Polanco, R. G. (2017). Las emociones y el rendimiento académico: la ansiedad ante los exámenes e estudiantes universitarios. *COMIE*.
- Jiménez, M. (2018). Mindfulness para el tratamiento de la ansiedad generalizada (Tesis de maestría). Recuperado de [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177313/TFM\\_2018\\_JimenezCazorlaMaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177313/TFM_2018_JimenezCazorlaMaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- López-Chao, V., Mato-Vásquez, D., & Chao-Fernández, R. (2020). Análisis confirmatorio de la estructura factorial de la ansiedad hacia las matemáticas / Confirmatory factor analysis of mathematics anxiety. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 221-237. doi:<http://dx.doi.org/10.6018/rie.359991>
- Lozano-Vargas, A., & Vega-Dienstmaier, J. M. (2018). Construcción y propiedades psicométricas de la escala de ansiedad de Lima de 20 ítems (EAL-20) / Construction and psychometric properties of 20-item Lima anxiety scale (LAS-20). *Revista Neuropsiquiatr*, 226-234. doi:<https://doi.org/10.20453/rnp.v81i4.3437>

- Organización Mundial de la Salud (2019) Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo. Recuperado de: [https://www.who.int/mental\\_health/world-mental-health-day/2017/es/](https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/)
- Ojeda, G., Rosario, F. y Raygada C. (2008). Propiedades psicométricas del cuestionario de evaluación de problemas de ansiedad ante exámenes CAEX. *Rev. Psicol. Herediana.*, 3(1-2): 1-11.
- Martín, R. (2015). Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness (Tesis doctoral). Recuperado de [https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/18014/4/0726202\\_00000\\_0000.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/18014/4/0726202_00000_0000.pdf)
- Martín, N. G., Saura, C. J., Cornejo, C. J., Maciá, C. G., Vicent, M., & García, J. M. (2016). Relación entre atribuciones de éxito y fracaso académico y ansiedad escolar en estudiantes chilenos de educación secundaria / Relationship between attribution of success and failure and school anxiety in Chilean students of secondary education. *Revista Psicología desde el Caribe*, 33(2), 146-157. doi:<http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.2.7296>.
- Márquez, M., Azofeifa, C., & Rodríguez, D. (2018). Factores de motivación de logro: el compromiso y entrega en el aprendizaje, la competencia motriz percibida, la ansiedad ante el error y situaciones de estrés en estudiantes de cuarto, quinto y sexto nivel escolar durante la clase de educación física. *Revista educación / Factor of motivating achievement: the commitment and dedication in learning perceived motor competence, anxiety about the error and stress situations in fourth, fifth and sixth grade students during physical education class*, 46(1). doi:<https://doi.org/10.15517/revedu.v43i1.33109>
- Navas, J. (1989). Ansiedad en la toma de exámenes: algunas explicaciones cognoscitivas-conductuales. *Revista Aprendizaje y Comportamiento*, 7 (1), 21-41.
- Pla, M. B., Portolés, J. J., & López, V. S. (2018). Ansiedad ante las ciencias y pruebas de evaluación científicas: efectos del nivel académico y género / Science and science assessment test anxiety: gender and academic level effects. *Revista científica*, 34(1), 20-33. doi: <https://doi.org/10.14483/23448350.13542>

- Pomalina (2012). Estudio epidemiológico de salud mental de niños y adolescentes de Lima Metropolitana y Callao – 2007. *Anales de Salud Mental*, 18 (1), Recuperado de: <http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2007-ASM-EESM-NYA.pdf>.
- Rodríguez, C. F., Canedo, M. d., & Fernández, S. (2019). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de educación primaria: diferencias en función del curso y del género / Text anxiety in elementary school students: differences by school year and gender. *Publicaciones*, 49(2), 151-168. doi::10.30827/publicaciones.v49i2.8087
- Rosales, R. E., Santivañez, R., Ramos, J., Vega, J., Pastor, S., & Escudero, J. (2019). Salud mental y apoyo social percibido en escolares de cuarto grado de secundaria de instituciones educativas públicas de Lima Metropolitana. 22(2), 233-250. doi: <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17424>.
- Roxana, S. V., Arkin, A. G., Enrique, R. C., & José, C. C. (2017). Efectos del aceite de *Cymbopogon citratus* (dc.) Stapf hierba luisa en los niveles de ansiedad de estudiantes de educación secundarias. *Revista científica In Crescendo*, 8(1). doi:<https://doi.org/10.21895/increc.2017.v8n1.03>
- Sanchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño de la investigación científica* (5ta. edición ed.). Lima: Bussines Support Anneth SRL. Recuperado <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1480/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=>
- Sandin, B., Chorot, P., Valiente, R. y Lostao, L. (2009). Validación española del cuestionario de preocupación PSWQ: Estructura factorial y propiedades psicométricas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. (14). Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4070>
- Spielberger, C. (1980). *Test Anxiety Inventory. Preliminary professional manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spence, G. y Cavanagh, M. (2019). The impact of three forms of mindfulness training on mindfulness, wellbeing and goal attainment: Findings from a randomised controlled trial and implications for coaching. *International Coaching Psychology Review* (14). Recuperado de

<http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=2&sid=ef0780f7-5251-4715-af59-30405542d1ca%40sessionmgr4007&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGI2ZQ%3d%3d#AN=138042268&db=a9h>

- Taípe, A. (17 de febrero del 2014). Academias preuniversitarias: ¿el negocio llega a su fin? *El Comercio*. Recuperado de <https://elcomercio.pe/economia/negocios/academias-preuniversitarias-negocio-llega-294326>
- Tamayo, M. (2017). Técnicas de relajación muscular progresiva para disminuir la ansiedad originada por exámenes y aumento del rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. (Tesis de Maestría). Recuperado de: [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2669/1/tamayo\\_tma.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2669/1/tamayo_tma.pdf).
- Torrano-Martínez, R., Ortigosa-Quiles, J. M., Riquelme-MARTÍN, A., & López-Pina, J. A. (2017). Evaluación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Revista de Psicología clínica con niños y adolescentes*, 4(2), 103-110. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152556002.pdf>
- Torrecillas, J. J., & Segura, C. L. (2017). Ansiedad ante los exámenes moderada por la participación en actividades físicas y deportivas. *INFAD Revista de Psicología*, 4(1), 277-283. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1057>
- Valdez A., Becerra-Ureta N., Melgarejo-Solano B., Huarancca-Mallqui J. (2019). Nivel de ansiedad en adolescentes de una institución preuniversitaria de Lima Norte. *Health Care & Global Health*, 3 (1), 12-6.
- Valero L. (1999). Assessment of anxiety behaviors in exams. application data and fiability of caex questionnaire. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, 15(2), 223-231. Retrieved from <https://revistas.um.es/analesps/article/view/30101>.
- Valle, M. d., Betegón, E., & Iruña, M. J. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes

españoles. *SUma Psicología*, 25(2), 153-161. doi:  
<http://dx.doi.org/10.14349/sumapsi.2018.v25.n2.7>.

Vásquez, I. N., & Pérez, R. C. (2016). La ansiedad como variable predictoría de la autoestima en adolescentes y su influencia en el proceso educativo y en la comunicación / Anxiety as a variable predictive of self-esteem in adolescents and their influence in the educational process and communication. *Revista Iberoamericana de Educación*, 71(2), 109-128. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Rafael\\_Crisman-Perez/publication/330913482](https://www.researchgate.net/profile/Rafael_Crisman-Perez/publication/330913482).

Villalba, DK., Lindsay, EK., Marsland, AL., Greco, CM., Young, S., Brown KW. (2019) Entrenamiento de la mente y la inflamación sistémica de bajo grado en los adultos estresados de la comunidad: Las pruebas de dos ensayos aleatorios controlados. *PLOS ONE* 14 (7). Recuperado de: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=4&sid=ef0780f7-5251-4715-af59-30405542d1ca%40sessionmgr4007&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=137426710&db=a9h>

Villalobos, M. (15 de febrero de 2017). Wilmer Carrasco: El Saco Oliveros cierra brecha educativa. *El Comercio*. Recuperado de <https://elcomercio.pe/economia/negocios/wilmer-carrasco-saco-oliveros-cierra-brecha-educativa-403561>

Wells (2004). *A cognitive model of GAD: Metacognitions and pathological worry*. New York: Guilford Press

Yagüe, L., Sánchez-Rodríguez, A., Mañas, I., Gómez-Becerra, I. y Franco, C. (2016) Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society, & Education* (8). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5417374.pdf>

## **ANEXOS**

**Anexo 01: Matriz de Consistencia**

**Título: ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS NIVELES DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE DOS INSTITUCIONES PRIVADAS, UGEL 05, 2019.**

**Autora: SOFÍA SAIRITUPAC SANTANA.**

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable Independiente: ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos
<p><b>Problema General:</b></p> <p>¿Qué diferencias existen entre los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos RES Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b></p> <p><b>PE1</b></p> <p>¿Qué diferencias existen entre los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión preocupación, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL,</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Identificar las diferencias entre los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p><b>OE1</b></p> <p>Identificar las diferencias en los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión preocupación, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019.</p>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p>Existen diferencias significativas entre los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p><b>HE1</b></p> <p>Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión preocupación, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019.</p>	1. Preocupación	1.1. Dificultad para concentrarse y pensar 1.2. Nerviosismo 1.3. Pensamientos Negativos 1.4. Sentimientos negativos	8, 13, 15, 16, 17,19, 21, 24, 25, 30, 31, 37, 38,39	Ordinal	Ausencia de ansiedad
			2. Reacciones fisiológicas	2.1. Dificultad para respirar 2.1. Ritmo cardiaco acelerado 2.2. Sudoración o manos frías, 2.3. Sequedad de la boca 2.4. Mareos, náuseas, escalofríos, sofocos 2.5. Sensación de tener un nudo en la garganta	1, 2, 3, 6, 7, 9, 10,11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 34	No siento nada (0) Ligera ansiedad (1) Un poco intranquilo (2) Bastante Nervioso (3) Muy nervioso (4) Completamente nervioso (5)	(0- 25) Ansiedad muy leve (26-38) Ansiedad leve (39-50) Ansiedad (51-69) Ansiedad

<p>UGEL, 2019?</p> <p><b>PE2</b> ¿Qué diferencias existen entre los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión reacciones fisiológicas, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019?</p> <p><b>PE3</b> ¿Qué diferencias existen entre los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión situaciones, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019?</p> <p><b>PE4</b> ¿Qué diferencias existen entre los niveles</p>	<p><b>OE2</b> Identificar las diferencias entre los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión reacciones fisiológicas, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019.</p> <p><b>OE3</b> Identificar las diferencias entre los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión situaciones, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019</p> <p><b>OE4</b> Identificar las</p>	<p><b>HE2</b> Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión reacciones fisiológicas, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019</p> <p><b>HE3</b> Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión situaciones, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019.</p> <p><b>HE4</b> Existen diferencias significativas en los</p>	<p>3. Situaciones</p> <p>4. Reacciones de evitación</p>	<p>3.1. Percepción del ambiente como incontrolable.</p> <p>3.2. Nerviosismo excesivo</p> <p>3.3. Temor a los exámenes en público o exposiciones de trabajo</p> <p>3.4. Inseguridad al responder</p> <p>3.5. Temor a exámenes prácticos</p> <p>3.6. Evitación de situaciones temidas</p> <p>4.1. Dar excusas para no rendir el examen</p> <p>4.2. Intranquilidad motora</p> <p>4.3. Quedarse paralizado</p> <p>4.4. Sentir alivio al cancelar el examen.</p>	<p>5, 32, 36, 40, 41,42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49,50</p> <p>4, 12, 14, 18, 22,23, 35</p>		<p>Moderada (70-84)</p> <p>Grave presencia de Ansiedad (85 a 250)</p>
---	--	--	---	---	--	--	---

<p>de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión reacciones de evitación, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019?</p>	<p>diferencias entre los niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión reacciones de evitación, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019</p>	<p>niveles de ansiedad ante los exámenes, en su dimensión reacciones de evitación, en estudiantes de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de SJL, UGEL, 2019</p>					
<p><b>Diseño de investigación</b></p>	<p><b>Población y muestra</b></p>	<p><b>Técnicas e instrumentos</b></p>	<p><b>Estadística para utilizar</b></p>				
<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Nivel</b> Descriptivo comparativo</p>	<p><b>Población:</b> 42 estudiantes de 5to. de secundaria de dos Instituciones Educativas Privadas de S.J.L., UGEL 05.</p> <p><b>Muestreo: No probabilística por conveniencia</b></p> <p>20 estudiantes de la I.E.P. Fermín Tanguis y 22 estudiantes de la I.E.P. Cristony.</p>	<p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario</p>	<p>Se utilizó el programa SPSS para el análisis de los datos.</p> <p><b>DESCRIPTIVA:</b></p> <p>Se utilizó gráficos estadísticos y tablas de frecuencias para la presentación de los datos debidamente interpretados.</p> <p><b>INFERENCIAL:</b></p> <p>Se empleó la prueba de los signos y rangos de U de Mann-Whitney, para establecer las diferencias.</p>				

## Anexo 2: Operacionalización de variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Número de Ítems	Escala de medida
Ansiedad ante los exámenes	Rasgo específico, caracterizado por la predisposición a responder con elevados niveles de ansiedad en contextos en las que las aptitudes y conocimientos adquiridos del individuo están siendo evaluados experimentado respuestas cognitivas, fisiológicas, situación y evitación. (Valero, 1999)	Para ser medida, la variable ansiedad ante los exámenes se ha operacionalizado tomando como fundamento la teoría de Valero (1999)	1. Preocupación	1.5. Dificultad para concentrarse y pensar 1.6. Nerviosismo 1.7. Pensamientos negativos 1.8. Sentimientos negativos	8, 13, 15, 16, 17,19, 21, 24, 25, 30, 31, 37, 38,39	Escala ordinal No siento nada (0) Ligera ansiedad (1) Un poco intranquilo (2) Bastante Nervioso (3) Muy nervioso (4) Completamente nervioso (5)
			2. Reacciones fisiológicas	2.2. Dificultad para respirar 2.6. Ritmo cardiaco acelerado 2.7. Sudoración o manos frías, 2.8. Sequedad de la boca 2.9. Mareos, náuseas, escalofríos, sofocos 2.10. Sensación de tener un nudo en la garganta	1, 2, 3, 6, 7, 9, 10,11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 34	
			3. Situaciones	3.1. Percepción del ambiente como incontrolable. 3.2. Nerviosismo excesivo 3.3. Temor a los exámenes en público o exposiciones de trabajo 3.4. Inseguridad al responder Temor a exámenes prácticos Evitación de situaciones temidas.	5, 32, 36, 40, 41,42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49,50	
			4. Reacciones de evitación	4.1. Dar excusas para no rendir el examen 4.2. Intranquilidad motora 4.3. Quedarse paralizado 4.4. Sentir alivio al cancelar el examen.	4, 12, 14, 18, 22,23, 35	

Tomado de Valero (1999)

### ANEXO 3: INSTRUMENTO

#### CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXÁMENES L. Valero (1997)

Edad: \_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

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

- No siento nada (0)
- Ligera ansiedad (1)
- Un poco intranquilo (2)
- Bastante nervioso (3)
- Muy nervioso (4)
- Completamente nervioso (5)

	Ítems	0	1	2	3	4	5
1	En los exámenes me sudan las manos	0	1	2	3	4	5
2	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar	0	1	2	3	4	5
3	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	0	1	2	3	4	5
4	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	0	1	2	3	4	5
5	Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	0	1	2	3	4	5
6	Cuando termino el examen me duele la cabeza	0	1	2	3	4	5
7	Cuando llevo un rato haciendo el examen, siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	0	1	2	3	4	5
8	Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.	0	1	2	3	4	5
9	Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	0	1	2	3	4	5
10	En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	0	1	2	3	4	5

11	Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	0	1	2	3	4	5
12	Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	0	1	2	3	4	5
13	Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.	0	1	2	3	4	5
14	Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	0	1	2	3	4	5
15	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	0	1	2	3	4	5
16	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	0	1	2	3	4	5
17	Pienso que el profesor me está observando constantemente.	0	1	2	3	4	5
18	Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	0	1	2	3	4	5
19	Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	0	1	2	3	4	5
20	Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen	0	1	2	3	4	5
21	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	0	1	2	3	4	5
22	Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	0	1	2	3	4	5
23	Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	0	1	2	3	4	5
24	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	0	1	2	3	4	5
25	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	0	1	2	3	4	5
26	No consigo dormirme la noche anterior al examen.	0	1	2	3	4	5
27	Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	0	1	2	3	4	5
28	He sentido mareos y nauseas en un examen.	0	1	2	3	4	5
29	Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	0	1	2	3	4	5
30	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	0	1	2	3	4	5
31	Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor	0	1	2	3	4	5
32	Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	0	1	2	3	4	5

33	Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	0	1	2	3	4	5
34	Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	0	1	2	3	4	5
35	Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas	0	1	2	3	4	5
36	Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	0	1	2	3	4	5
37	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	0	1	2	3	4	5
38	Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	0	1	2	3	4	5
39	Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	0	1	2	3	4	5
40	Un examen de entrevista personal.	0	1	2	3	4	5
41	Un examen oral en público.	0	1	2	3	4	5
42	Una exposición de un trabajo en clase.	0	1	2	3	4	5
43	Un examen escrito con preguntas alternativas.	0	1	2	3	4	5
44	Un examen escrito con preguntas abiertas	0	1	2	3	4	5
45	Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	0	1	2	3	4	5
46	Un examen tipo oposición ante un tribunal.	0	1	2	3	4	5
47	Un examen de cultura general.	0	1	2	3	4	5
48	Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	0	1	2	3	4	5
49	Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	0	1	2	3	4	5
50	Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).	0	1	2	3	4	5

#### **Anexo 4: Ficha técnica del instrumento**

---

Nombre del instrumento: Cuestionario de evaluación de problemas de ansiedad ante los exámenes (CAEX)

Autor: Luis Valero Aguayo (1999)

Lugar: Universidad de Málaga

Fecha de aplicación: abril 2020

Objetivo: Recoger la variedad de respuestas motoras, verbales, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar estos problemas, junto con la tipología de exámenes más frecuentes

Margen de error: 5%

Observación: Instrumento aplicado in situ.

---

Nota: Modelo de ficha tomado de la Guía: Diseño y Desarrollo del Proyecto de Investigación (2016) UCV.

### Anexo 5: Tabla de validación UCV

N°	Experto	Dictamen
Experto 1.	Dra. Fátima Torres Cáceres	Aplicable
Experto 2.	Dr. Ignacio de Loyola Pérez Díaz	Aplicable
Experto 3.	Dra. Eris Zoila Ortega Reyna	Aplicable
Experto 4.	Dra. Lucy Glicería Aquino Fabián	Aplicable
Experto 5.	Dr. Giancarlo Ojeda Mercado	Aplicable

Nota: Matrices de validación UCV

## Anexo 6: Formatos de validación firmados

### 1. Dra. Fátima Torres Cáceres

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE:  
ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: PREOCUPACIÓN</b>								
8	Me siento nervioso si el profesor se para junto a mi y ya no puedo seguir contestando.	✓		✓		✓		
13	Después del examen, me siento triste, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.	✓		✓		✓		
15	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	✓		✓		✓		
16	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	✓		✓		✓		
17	Pienso que el profesor me está observando constantemente.	✓		✓		✓		
19	Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	✓		✓		✓		
21	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	✓		✓		✓		
24	Pienso que no voy a aprobar el examen, aunque haya estudiado.	✓		✓		✓		
25	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	✓		✓		✓		
30	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	✓		✓		✓		
31	Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor	✓		✓		✓		
37	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	✓		✓		✓		
38	Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	✓		✓		✓		
39	Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas o en entregar el examen.	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 2: RESPUESTAS FISIOLÓGICAS</b>								
1	En los exámenes me sudan las manos	✓		✓		✓		
2	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar	✓		✓		✓		
3	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	✓		✓		✓		
6	Cuando termino el examen me duele la cabeza	✓		✓		✓		

7	Cuando llevo un rato haciendo el examen, tengo la sensación de que me voy a desmayar.	✓		✓		✓		
9	Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	✓		✓		✓		
10	En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	✓		✓		✓		
11	Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	✓		✓		✓		
20	Tengo deseos constantes de ir al cuarto de baño durante el examen	✓		✓		✓		
26	No consigo dormirme la noche anterior al examen.	✓		✓		✓		
27	Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	✓		✓		✓		
28	He sentido mareos y náuseas en un examen.	✓		✓		✓		
29	Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	✓		✓		✓		
33	Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	✓		✓		✓		
34	Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 3: SITUACIONES EVALUATIVAS</b>								
5	Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	✓		✓		✓		
32	Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	✓		✓		✓		
36	Los compañeros comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	✓		✓		✓		
40	Me siento nervioso durante un examen de entrevista personal.	✓		✓		✓		
41	Me siento nervioso durante un examen oral en público.	✓		✓		✓		
42	Me siento nervioso durante una exposición de un trabajo en clase.	✓		✓		✓		
43	Me siento nervioso durante un examen escrito con preguntas alternativas.	✓		✓		✓		
44	Me siento nervioso durante un examen escrito con preguntas abiertas.	✓		✓		✓		
45	Me siento nervioso durante un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	✓		✓		✓		
46	Me siento nervioso durante un examen tipo oposición ante un jurado.	✓		✓		✓		
47	Me siento nervioso durante un examen de cultura general.	✓		✓		✓		
48	Me siento nervioso durante un examen de cálculo o problemas matemáticos.	✓		✓		✓		
49	Me siento nervioso durante un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	✓		✓		✓		

50	Me siento nervioso durante un examen práctico (manejar una computadora, realizar un proyecto, dibujo, etc.)	✓		✓		✓	
<b>DIMENSIÓN 4: RESPUESTAS DE EVITACIÓN</b>		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
4	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	✓		✓		✓	
12	Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	✓		✓		✓	
14	Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	✓		✓		✓	
18	Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	✓		✓		✓	
22	Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	✓		✓		✓	
23	Es para mí una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	✓		✓		✓	
35	Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador: Torres Cáceres, Fátima

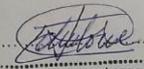
DNI: 70670820

Grado y Especialidad del validador: Dra. en Educación

San Juan de Lurigancho, 14 de Diciembre del 2019

- <sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup> 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

  
 FÁTIMA TORRES CÁCERES  
 Doctora en Educación

## 2. Dr. Ignacio de Loyola Pérez Díaz

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: PREOCUPACIÓN</b>								
8	Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.	✓		✓		✓		
13	Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.	✓		✓		✓		
15	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	✓		✓		✓		
16	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	✓		✓		✓		
17	Pienso que el profesor me está observando constantemente.	✓		✓		✓		
19	Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	✓		✓		✓		
21	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	✓		✓		✓		
24	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	✓		✓		✓		
25	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	✓		✓		✓		
30	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	✓		✓		✓		
31	Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor	✓		✓		✓		
37	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	✓		✓		✓		
38	Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	✓		✓		✓		

39	Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 2: RESPUESTAS FISIOLÓGICAS</b>								
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	En los exámenes me sudan las manos	✓		✓		✓		
2	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar	✓		✓		✓		
3	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	✓		✓		✓		
6	Cuando termino el examen me duele la cabeza	✓		✓		✓		
7	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	✓		✓		✓		
9	Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	✓		✓		✓		
10	En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	✓		✓		✓		
11	Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	✓		✓		✓		
20	Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen	✓		✓		✓		
26	No consigo dormirme la noche anterior al examen.	✓		✓		✓		
27	Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	✓		✓		✓		
28	He sentido mareos y náuseas en un examen.	✓		✓		✓		
29	Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	✓		✓		✓		
33	Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	✓		✓		✓		
34	Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 3: SITUACIONES</b>								
		Si	No	Si	No	Si	No	

5	Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	✓		✓		✓		
32	Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	✓		✓		✓		
36	Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	✓		✓		✓		
40	Un examen de entrevista personal.	✓		✓		✓		Me siento teso durante...
41	Un examen oral en público.	✓		✓		✓		me siento nervioso durante...
42	Una exposición de un trabajo en clase.	✓		✓		✓		me siento ansioso durante...
43	Un examen escrito con preguntas alternativas.	✓		✓		✓		me confundido cuando voy a...
44	Un examen escrito con preguntas abiertas	✓		✓		✓		" "
45	Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	✓		✓		✓		" "
46	Un examen tipo oposición ante un tribunal.	✓		✓		✓		me frugo teso durante
47	Un examen de cultura general.	✓		✓		✓		me anticipo al futuro en un examen
48	Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	✓		✓		✓		Se me olvida como contestar...
49	Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	✓		✓		✓		teso al futuro durante
50	Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).	✓		✓		✓		Escribir a computadora
<b>DIMENSIÓN 4: RESPUESTAS DE EVITACIÓN</b>		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
4	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	✓		✓		✓		
12	Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	✓		✓		✓		
14	Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	✓		✓		✓		
18	Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	✓		✓		✓		
22	Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	✓		✓		✓		
23	Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier	✓		✓		✓		

razón, se aplaza un examen.							
35	Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas	✓		✓		✓	aulas

Observaciones (precisar si hay suficiencia): 181 examen tiene Suficiencia  
 Opinión de aplicabilidad: Aplicable [✓]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

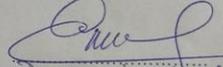
Apellidos y nombres del juez validador: PEREZ DIAZ IGNACIO DE LOYOLA    DNI: 08341198

Grado y Especialidad del validador: DOCTOR - PSICOLOGO CLINICO EDUCATIVO - Doc PSICOLOGIA UCV - LIMA ESTE.

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup> 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

San Juan de Lurigancho, ..... de ..... del 20.....

  
 Dr. Ignacio de Loyola Perez Diaz  
 @PP 2033

### 3. Dra. Eris Zoila Ortega Reyna

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: PREOCUPACIÓN</b>								
8	Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.	x		x			x	Podría reemplazarse la palabra lloro por sensible o triste
13	Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.	x		x		x		
15	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	x		x		x		
16	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	x		x		x		
17	Pienso que el profesor me está observando constantemente.	x		x		x		
19	Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	x		x		x		
21	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	x		x		x		
24	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	x		x			x	Evitar el termino "poder"
25	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	x		x		x		
30	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	x		x		x		
31	Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor	x		x		x		
37	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	x		x		x		

38	Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	x		x		x		
39	Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	x		x		x		
<b>DIMENSIÓN 2: RESPUESTAS FISIOLÓGICAS</b>								
		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	En los exámenes me sudan las manos	x		x		x		
2	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar	x		x		x		
3	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	x		x		x		
6	Cuando termino el examen me duele la cabeza	x		x		x		
7	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y <b>sensación de que me voy a desmayar.</b>	x		x			x	Relacionar con la pregunta 28 "mareos desmayos pueden ir en el mismo ítem"
9	Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	x		x		x		
10	En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	x		x		x		
11	Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	x		x		x		
20	Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen	x		x			x	Obviar la palabra "grandes"
26	No consigo dormirme la noche anterior al examen.	x		x		x		
27	Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	x		x		x		
28	He sentido mareos y nauseas en un examen.	x		x		x		
29	Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.							

33	Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	x		x		x		
34	Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	x		x		x		
<b>DIMENSIÓN 3: SITUACIONES</b>		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
5	Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	x		x		x		
32	Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	x		x		x		
36	Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	x		x			x	"Los grupos" podría reemplazarse por compañeros, amigos alumnos...
40	Un examen de entrevista personal.	x		x		x		
41	Un examen oral en público.	x		x		x		
42	Una exposición de un trabajo en clase.	x		x		x		
43	Un examen escrito con preguntas alternativas.	x		x		x		
44	Un examen escrito con preguntas abiertas	x		x		x		
45	Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	x		x		x		
46	Un examen tipo oposición ante un tribunal.	x		x		x		
47	Un examen de cultura general.	x		x		x		
48	Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	x		x		x		
49	Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	x		x		x		
50	Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).	x		x		x		
<b>DIMENSIÓN 4: RESPUESTAS DE EVITACIÓN</b>		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
4	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	x		x		x		
12	Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas	x		x		x		

	me salgo y lo entrego en blanco.							
14	Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	x		x		x		
18	Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	x		x		x		
22	Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	x		x		x		
23	Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	x		x			x	Iniciar con "Es para mí....."
35	Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ si \_\_\_\_\_  
 Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ ]    Aplicable después de corregir [ x ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: Ortega Reyna, Eris Zoila    DNI: 25841531

Grado y Especialidad del validador: Doctora en Psicología Clínica

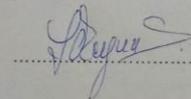
<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> 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

San Juan de Lurigancho, 10 de Diciembre del 2019



#### 4. Dra. Lucy Aquino Fabián

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: PREOCUPACIÓN</b>								
8	Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.	✓		✓		✓		
13	Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.	✓		✓		✓		
15	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	✓		✓		✓		
16	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	✓		✓		✓		
17	Pienso que el profesor me está observando constantemente.	✓		✓		✓		
19	Suelo mordeme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	✓		✓		✓		
21	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	✓		✓		✓		
24	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	✓		✓		✓		
25	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	✓		✓		✓		
30	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	✓		✓		✓		
31	Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor	✓		✓		✓		
37	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	✓		✓		✓		
38	Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	✓		✓		✓		

39	Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 2: RESPUESTAS FISIOLÓGICAS</b>								
1	En los exámenes me sudan las manos	✓		✓		✓		
2	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar	✓		✓		✓		
3	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	✓		✓		✓		
6	Cuando termino el examen me duele la cabeza	✓		✓		✓		
7	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	✓		✓		✓		
9	Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	✓		✓		✓		
10	En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	✓		✓		✓		
11	Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	✓		✓		✓		
20	Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen	✓		✓		✓		
26	No consigo dormirme la noche anterior al examen.	✓		✓		✓		
27	Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	✓		✓		✓		
28	He sentido mareos y náuseas en un examen.	✓		✓		✓		
29	Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	✓		✓		✓		
33	Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	✓		✓		✓		
34	Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 3: SITUACIONES</b>								
		Si	No	Si	No	Si	No	

5	Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	✓		✓		✓	
32	Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	✓		✓		✓	
36	Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	✓		✓		✓	
40	Un examen de entrevista personal.	✓		✓		✓	
41	Un examen oral en público.	✓		✓		✓	
42	Una exposición de un trabajo en clase.	✓		✓		✓	
43	Un examen escrito con preguntas alternativas.	✓		✓		✓	
44	Un examen escrito con preguntas abiertas.	✓		✓		✓	
45	Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	✓		✓		✓	
46	Un examen tipo oposición ante un tribunal.	✓		✓		✓	
47	Un examen de cultura general.	✓		✓		✓	
48	Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	✓		✓		✓	
49	Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	✓		✓		✓	
50	Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).	✓		✓		✓	
<b>DIMENSIÓN 4: RESPUESTAS DE EVITACIÓN</b>		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
4	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	✓		✓		✓	
12	Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me saigo y lo entrego en blanco.	✓		✓		✓	
14	Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	✓		✓		✓	
18	Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	✓		✓		✓	
22	Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	✓		✓		✓	
23	Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier	✓		✓		✓	

	razón, se aplaza un examen.	✓		✓		✓	
35	Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_  
 Opinión de aplicabilidad: Aplicable [✓]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

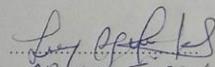
Apellidos y nombres del juez validador: Doña Lucy G. Aquino Fabián    DNI: 083 80 970

Grado y Especialidad del validador: DRA Psicología

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
<sup>3</sup> 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

San Juan de Lurigancho, 09 de 12 del 2019

  
 Lucy AQUINO FABIAN  
 C. P. P. 3551

## 5. Dr. Giancarlo Ojeda Mercado

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: PREOCUPACIÓN</b>							
8	Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.	✓		✓		✓		
13	Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.	✓		✓		✓		
15	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	✓		✓		✓		
16	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	✓		✓		✓		
17	Pienso que el profesor me está observando constantemente.	✓		✓		✓		
19	Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	✓		✓		✓		
21	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	✓		✓		✓		
24	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	✓		✓		✓		
25	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	✓		✓		✓		
30	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	✓		✓		✓		
31	Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor	✓		✓		✓		
37	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	✓		✓		✓		
38	Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	✓		✓		✓		

39	Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 2: RESPUESTAS FISIOLÓGICAS</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	En los exámenes me sudan las manos	✓		✓		✓		
2	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar	✓		✓		✓		
3	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	✓		✓		✓		
6	Cuando termino el examen me duele la cabeza	✓		✓		✓		
7	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	✓		✓		✓		
9	Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	✓		✓		✓		
10	En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	✓		✓		✓		
11	Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	✓		✓		✓		
20	Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen	✓		✓		✓		
26	No consigo dormirme la noche anterior al examen.	✓		✓		✓		
27	Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	✓		✓		✓		
28	He sentido mareos y náuseas en un examen.	✓		✓		✓		
29	Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	✓		✓		✓		
33	Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	✓		✓		✓		
34	Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 3: SITUACIONES</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	

5	Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	✓		✓		✓	
32	Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	✓		✓		✓	
36	Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	✓		✓		✓	
40	Un examen de entrevista personal.	✓		✓		✓	
41	Un examen oral en público.	✓		✓		✓	
42	Una exposición de un trabajo en clase.	✓		✓		✓	
43	Un examen escrito con preguntas alternativas.	✓		✓		✓	
44	Un examen escrito con preguntas abiertas.	✓		✓		✓	
45	Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	✓		✓		✓	
46	Un examen tipo oposición ante un tribunal.	✓		✓		✓	
47	Un examen de cultura general.	✓		✓		✓	
48	Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	✓		✓		✓	
49	Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	✓		✓		✓	
50	Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).	✓		✓		✓	
<b>DIMENSIÓN 4: RESPUESTAS DE EVITACIÓN</b>		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
4	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	✓		✓		✓	
12	Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	✓		✓		✓	
14	Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	✓		✓		✓	
18	Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	✓		✓		✓	
22	Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	✓		✓		✓	
23	Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier	✓		✓		✓	

	razón, se aplaza un examen.	✓		✓		✓	
35	Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas		✓		✓		✓

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI

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

Apellidos y nombres del juez validador: Ojeda Mercado, Ricardo DNI: 07881887

Grado y Especialidad del validador: Doctor en Psicología / Neuropsicología

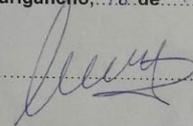
<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

San Juan de Lurigancho, 18 de 12 del 2019

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



## Anexo 7: Carta de presentación a institución



### Escuela de Posgrado

“Año de la universalización de la salud”

Lima, 27 DE MAYO DEL 2020

Carta P. 201 – 2020 EPG – UCV LE

**SEÑOR(A)**

Mgtr. Roxana Patricia Varas Loli.  
Coordinadora de la C.P. de Psicología  
Universidad César Vallejo-Lima Este

**Asunto:** Carta de Presentación de la estudiante **SAIRITUPAC SANTANA SOFIA.**

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **SAIRITUPAC SANTANA SOFIA.** identificado(a) con DNI N.º70432346 y código de matrícula N° 6000030243; estudiante del Programa de DOCTORADO EN EDUCACIÓN quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

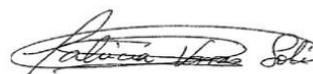
**ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS NIVELES DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE DOS INSTITUCIONES PRIVADAS, UGEL 05, 2019**

En ese sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso de nuestro(a) estudiante a las Instituciones de prácticas preprofesionales a fin de que pueda aplicar entrevistas y/o encuestas y poder recabar información necesaria.

Con este motivo, le saluda atentamente,



**Dr. Raúl Delgado Arenas**  
JEFE DE UNIDAD DE POSGRADO  
FILIAL LIMA – CAMPUS LIMA ESTE



Autorizado

**LIMA NORTE** Av. Alfredo Mendiola 6232, Los Olivos. Tel.:(+511) 202 4342 Fax.:(+511) 202 4343  
**LIMA ESTE** Av. del Parque 640, Urb. Canto Rey, San Juan de Lurigancho. Tel.:(+511) 200 9030 Anx.:2510.  
**ATE** Carretera Central Km. 8.2 Tel.:(+511) 200 9030 Anx.: 8184  
**CALLAO** Av. Argentina 1795 Tel.:(+511) 202 4342 Anx.: 2650.

## Anexo 8: Confiabilidad y base de datos

### *Valor alfa de Cronbach*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,971	50

Fuente: Spss V25

Para la interpretación del valor obtenido del coeficiente Alfa de Cronbach se tomó la siguiente escala de valores:

---

$\geq 0,60$  es inaceptable

De 0,60 a 0,65 es indeseable.

Entre 0,65 y 0,70 es mínimamente aceptable.

De 0,70 a 0,80 es respetable.

De ,080 a 0,90 es muy buena

$> 0,90$  Excelente

---

Fuente. De Vellis, 2006

Siendo el coeficiente de Alfa de Cronbach obtenido de 0,971 indicaría que el grado de confiabilidad del instrumento es excelente.







## Anexo 10: Carta de aceptación de la revista



REVISTA PROPÓSITOS Y  
REPRESENTACIONES

### ACCEPTANCE LETTER

Who subscribes, Mg. Ronald Hernandez Vasquez., Editor adjunto of **Propósitos y Representaciones**, Journal of Educational Psychology of the Universidad San Ignacio de Loyola (Perú), certify that the article presented by **Sofia Sairitupac-Santana; Roxana Patricia Varas-Loli; José Nieto-Gamboa & Máximo Abel Rodriguez-Taboada**, entitled: **Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Cuestionario CAEX** has been accepted to publish in Volume 8, Number 3, 2020. **Educational management and teaching skills.**

Propósitos y Representaciones whit ISSN (paper) 2307-7999 ISSN (online) 2310-4635 is currently indexed in [Emerging Sources Citation Index / Web of Science](#); [SciELO Perú](#); [Education Resources Information Center \(ERIC\)](#); [Directory of Open Access Journals \(DOAJ\)](#), [Red Iberoamericana de Innovación y Conocimiento Científico \(RedIB\)](#); [Dialnet](#); [Latindex Catálogo 2.0](#), and others.

In order to finish the edition process of the accepted article, the authors are commit to consider suggestions of editorial committee.

The acceptance letter is emitted in Lima currently, July 23, 2020.

  
Ronald Hernández Vásquez  
Editor Adjunto



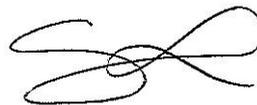
## Declaración de autenticidad

Yo, Sofía Sairitupac Santana, estudiante de la Escuela de Posgrado del programa de Doctorado en Educación, de la Universidad Cesar Vallejo campus San Juan de Lurigancho, declaro y presento mi trabajo académico titulado: “Análisis comparativo de los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de dos instituciones privadas, UGEL 05, 2019”, para la obtención del grado académico de Doctora en Educación, que es de mi autoría.

Por lo 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, 08 de agosto de 2020



---

Sofía Sairitupac Santana  
DNI: 70432346