



**ESCUELA DE POSTGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Programa “Me relajo con éxito” en el manejo de la  
ansiedad ante los exámenes en estudiantes de  
Secundaria, Lima- 2016.**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:  
MAGISTER EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**AUTOR:**

**Bach. Flor de María Noemí García Minauro**

**ASESOR:**

**Dr. Carlos De La Cruz Valdiviano**

**SECCIÓN:**

**Educación e idiomas**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**Atención integral del infante, niño y adolescente**

**PERÚ – 2017**

---

Dra. Nancy Elena Cuenca Flores  
Presidente

---

Dr. Yolvi Ocaña Fernández  
Secretario

---

Mg. Mercedes Nagamine Miyashiro  
Vocal

### **Dedicatoria**

Este trabajo de investigación está dedicado a mis seres queridos, quienes en todo momento me dieron su apoyo y comprensión para lograr el grado de Maestría y salir adelante en mi formación profesional.

La Autora

## **Agradecimiento**

Expreso mi profundo agradecimiento:

A la Universidad César Vallejo por darme a conocer nuevos conocimientos, a través de su escuela de Postgrado, el cual me permitió realizar mis metas personales.

A mí distinguido asesor por su constante apoyo a lo largo de mi trabajo de investigación.

A mis colegas por su comprensión, paciencia y apoyo, y compartir momentos gratos y difíciles.

A mí querida familia por su comprensión y apoyo incondicional en todo momento.

La autora

## Declaración Jurada

Yo, **Flor de María Noemí García Minauro**, estudiante del Programa de la Escuela de Postgrado, Maestría en Psicología Educativa, de la Universidad César Vallejo, Sede Lima; declaro el trabajo académico titulado “Me relajo con éxito” para el manejo de la ansiedad, presentada, en folios para la obtención del grado académico de Magister en Psicología Educativa, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

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

Lima, 27 de Octubre 2016

---

**Bach. Flor de María Noemí García Minauro**

DNI: 41187464

## Presentación

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos sección de Postgrado de la Universidad “César Vallejo” para optar el grado de Magister en Psicología Educativa, presento el trabajo de investigación aplicada denominada: Programa “Me relajo con éxito” para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de secundaria, Lima- 2016.

La investigación tiene la finalidad de determinar la influencia del programa “Me relajo con éxito” para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de secundaria, Lima- 2016.

La presente investigación está dividida en siete capítulos: En el Capítulo I Introducción: incluye antecedentes y fundamentación científica, técnica o humanística, justificación, problema, hipótesis y los objetivos. Capítulo II Marco Metodológico: considera las variables, operacionalización de variables, metodología, tipos de estudio, diseño, población, muestra y muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de datos y los métodos de análisis de datos. Capítulo III resultados. Capítulo IV discusión. Capítulo V conclusión. Capítulo VI recomendaciones. Capítulo VII referencias bibliográficas.

Señores miembros del jurado espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

La Autora

## Índice

Carátula	i
Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración jurada	v
Presentación	vi
Índice	vii
Resumen	xi
Abstract	xii
I. Introducción	13
1.1 Antecedentes	14
1.2 Fundamentación científica, técnica o humanística	17
1.3 Justificación	28
1.4 Problema	31
1.5 Hipótesis	33
1,6 Objetivos	34
II. Marco metodológico	36
2.1 Variables	37
2.2. Operacionalización de variables	37
2.3. Metodología	39
2.4. Tipos de estudio	39
2.5. Diseño	39
2.6. Población, muestra y muestreo	40
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
2.8. Métodos de análisis de datos	44
2.9. Aspectos éticos	44

III. Resultados	46
IV. Discusión	66
V. Conclusiones	69
VI. Recomendaciones	72
VII. Referencias bibliográficas	74
Apéndice	79
Apéndice A Matriz de consistencia	80
Apéndice B Instrumentos	83
Apéndice C Documentos de validación	88
Apéndice D Programa	95
Apéndice E Base de datos de la confiabilidad de variables	170
Apéndice F Base de datos del estudio	172



## Lista de tablas

Figura 1.	Matriz de operacionalización de variable ansiedad ante los exámenes	33
Figura 2.	Distribución de los alumnos de tercero de secundaria	35
Figura 3.	Escalas y baremos de la variable dependiente ansiedad ante exámenes	
Figura 4.	Juicio de expertos de contenido del cuestionario ansiedad ante los exámenes	
Figura 5.	Análisis de fiabilidad del cuestionario de ansiedad ante los exámenes	
Figura 6.	Descripción de los resultados del pretest del grupo control de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	47
Figura 7.	Descripción de los resultados del pretest del grupo experimental de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	48
Figura 8.	Descripción de los resultados del postest del grupo control de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	49
Figura 9	Descripción de los resultados del postest del grupo experimental de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	50
Figura 10	Ansiedad ante los exámenes. Grupo de control y experimental según pretest y postest	52
Figura 11	Preocupación. Grupo de control y experimental según pretest y postest	54
Figura 12	Respuestas fisiológicas. Grupo de control y experimental según pretest y postest	57
Figura 13	Situaciones. Grupo de control y experimental según pretest y postest	59
Figura 14	Respuestas de evitación. Grupo de control y experimental según pretest y postest	62

### Lista de figuras

Figura 1.	Descripción de los resultados del pretest del grupo control de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	47
Figura 2.	Descripción de los resultados del pretest del grupo experimental de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	48
Figura 3.	Descripción de los resultados del postest del grupo control de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	49
Figura 4.	Descripción de los resultados del postest del grupo experimental de los niveles de la ansiedad ante los exámenes	50
Figura 5.	Puntuaciones de ansiedad ante los exámenes. Grupo de control y experimental según pretest y postest	53
Figura 6.	Puntuaciones de preocupación de la ansiedad ante los exámenes. Grupo de control y experimental según pretest y postest	56
Figura 7.	Puntuaciones de Respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes. Grupo de control y experimental según pretest y postest	58
Figura 8.	Puntuaciones de situaciones de la ansiedad ante los exámenes. Grupo de control y experimental según pretest y postest	61
Figura 9	Puntuaciones respuestas de evitación. Grupo de control y experimental según pretest y postest	64

## Resumen

El objetivo fue: Determinar la influencia del programa “Me relajo con éxito” para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en alumnos de secundaria de la I. E. Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016. De enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y nivel explicativa, con un diseño cuasiexperimental, mientras el método adoptado fue el hipotético deductivo. La población estuvo conformada por 128 alumnos, se usó un muestreo de tipo no probabilístico y la muestra fue de tipo intencionada, es decir se consideró de acuerdo a los objetivos de la investigadora. Se diseñó una prueba objetiva, de manera que la confiabilidad del instrumento se midió con el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose para ansiedad 0.890, en tanto la validez del instrumento fue verificada por la técnica de juicio de expertos.

Efectuado el contraste de la hipótesis general, según el análisis estadístico de comparación realizado a través de la Prueba Estadística U Mann Withney, se encontró que en la fase de postest, el programa “Me relajo con éxito”, influye muy significativamente ( $p < 0.01$ ) en el manejo de la ansiedad de los alumnos del 3ero de secundaria de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres.

*Palabras clave:* programa “Me relajo con éxito”, ansiedad ante los exámenes, estudiantes del 3er grado de secundaria.

## Abstract

Had as general problem What is the effect of the program "I relax with success" for the management of test anxiety in high school students I. E Antonia Moreno de Cáceres. Lima - 2016 general objective: to determine the influence of the "I relax with success" for the management of test anxiety in high school students I. E Antonia Moreno de Cáceres Lima- 2016.

The research was quantitative approach, applied type and explanatory level, with a quasi-experimental design, while the method adopted was the deductive hypothetical. The population consisted of 128 students, a sampling of non-probabilistic was used and the sample was intentional type, ie it was considered according to the objectives of the research. An objective test, so that the reliability of the instrument was measured with the Alfa Cronbach, yielding to anxiety 0.890, while the validity of the instrument was verified by the technical expert judgment .

Made the contrast of the general hypothesis, according to the statistical comparison analysis conducted through the test statistic U Mann Whitney test, it was found that in the phase of post-test, the "I relax successfully" positively influences in anxiety of the students in third high degree of El Antonia Moreno de Cáceres.

*Keywords:* program "I relax with success", the management of test anxiety, students in third high degree.