



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Efectos del programa “Fortaleza Juvenil” para reducir la
ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria,
San Luis, 2020**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:

Br. Galindo Perez, Junior Alonso (ORCID: 0000-0003-1197-1585)

ASESORA:

Dra. Cuenca Robles, Nancy Elena (ORCID: 0000-0003-3538-2099)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovación Pedagógica

LIMA - PERÚ

2020

Dedicatoria

A mis familiares madre, hermanos y primos que siempre me animaron a seguir adelante. Y a todos sus consejos apoyo brindado y educación que ellos fueron los que siempre me impulsaron a seguir superándome a mí mismo.

Agradecimiento

Primero agradecer a dios, por siempre bendecirme. También a mi familia por su apoyo emocional y económico para seguir estudiando y luego al ingeniero Enrique Valles, quien siempre estuvo apoyándome día y noche y nos llevamos muchas desveladas corriendo esta tesis, y a la vez que siempre fue tan positivo conmigo y nunca me dejo rendirme.

Índice de contenidos

Índice de contenidos	iv
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de tabla	iv
Índice de figura	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	13
3.1 Tipo y diseño de investigación	13
3.2 Variable y operacionalización	14
3.3 Población, muestra y muestreo	14
3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos	15
3.5 Procedimiento recolección de datos	18
3.6 Métodos de Análisis de Datos	18
3.7 Aspectos éticos de la Investigación	18
IV. RESULTADOS	19
4.1 Descripción de los resultados por variable y dimensión	19
4.2 Contrastación de Hipótesis	24
V. DISCUSIÓN	31
VI. CONCLUSIONES	34
VII. RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS	37
ANEXOS	
Anexo 01 Matriz de consistencia	45
Anexo 02 Matriz de operacionalización de la variable	48
Anexo 03 Instrumento (CAEX)	49
Anexo 04 Base de datos	53
Anexo 05 Validez de por juicio de expertos	57
Anexo 06 Confiabilidad del instrumento	58
Anexo 07 Resultado del turniting	60
Anexo 08 Constancia del colegio	61
Anexo 09 Fotos de las sesiones en zoom	63
Anexo 10 Programa "Fortaleza Juvenil"	64

Índice de tabla

Índice de tabla	v
Tabla 1 Descripción del programa fortaleza juvenil	12
Tabla 2 Ficha Técnica del Instrumento	16
Tabla 3 Validez del instrumento cuestionario de ansiedad ante los exámenes en el Perú	17
Tabla 4 Confiabilidad del instrumento CAEX	17
Tabla 5 Distribución de niveles de la variable ansiedad ante los exámenes	19
Tabla 6 Dimensión Preocupación	19
Tabla 7 Dimensión Respuestas Fisiológicas	21
Tabla 8 Dimensión Situación	22
Tabla 9 Dimensión Respuestas de Evitación	23
Tabla 10 Comparación de los GC y GE, resultados de la prueba de hipótesis general	24
Tabla 11 Comparación de los grupos control y experimental en la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del 1ero de secundaria de San Luis, Lima. 2020	25
Tabla 12 Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis específica 1	26
Tabla 13 Comparación de los grupos control y experimental en la dimensión preocupación	27
Tabla 14 Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis específica 2	27
Tabla 15 Comparación de los grupos control y experimental en la dimensión Respuestas Fisiológicas	27
Tabla 16 Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis específica 3	28
Tabla 17 Comparación de los grupos control y experimental en la dimensión situaciones estresantes	28
Tabla 18 Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis específica 4	29
Tabla 19 Comparación de los grupos control y experimental en la dimensión respuestas de evitación	29

Índice de figura

Índice de figura	iv
Figura 1 Diferencias entre pre-test y post-test del grupo control y experimental	19
Figura 2 Diferencias entre pre-test y post-test del grupo control y experimental	20
Figura 3 Diferencias entre pre-test y post-test del grupo control y experimental	21
Figura 4 Diferencias entre pre-test y post-test del grupo control y experimental	22
Figura 5 Diferencias entre pre-test y post-test del grupo control y experimental	23

Resumen

La presente investigación se realizó con el objetivo de determinar el efecto del programa "fortaleza juvenil" para reducir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1ero de secundaria, San Luis, 2020.

El diseño de la investigación fue experimental de tipo cuasi experimental de corte longitudinal, se realizó a una muestra no probabilística conformada por 46 estudiantes en dos grupos, el primer grupo de 23 alumnos que conformaron el grupo experimental y el otro con la misma cantidad de estudiantes que conformaron el grupo control, se aplicó como instrumento el cuestionario CAEX, el mismo que tiene confiabilidad y validez en el Perú.

Los resultados revelaron la efectividad de la aplicación del programa. Además, hubo diferencias significativas después de la aplicación del programa, afirmando que incidió en la reducción de la ansiedad ante los exámenes, así como también, en las cuatro dimensiones en estudio, como la preocupación, las respuestas fisiológicas, las respuestas de evitación y las situaciones.

Palabras clave: Programa. Ansiedad ante los exámenes

Abstract

The present investigation was carried out with the objective of determining the effect of the " juvenile fortress " program to reduce anxiety before the exams in 1st year high school students, San Luis, 2020.

The design of the research is experimental of a quasi-experimental type of longitudinal cut, it was carried out on a non-probabilistic sample made up of 46 students in two groups, the first group of 23 students corresponding to the experimental group and the other with the same number of students. corresponding to the control group, the CAEX questionnaire was applied as an instrument, the same one that has reliability and validity in Peru.

The results reveal the effectiveness of the application of the program. In addition, there were significant differences after the application, affirming that it influenced the familiarization with the evaluations and the reduction of the anxiety that they generate, increasing the more dynamic activities and group rubrics, cognitive reasoning, observing the reduction of anxiety before the exams In each of the four dimensions under study, concern, physiological responses, avoidance responses and situations.

Keywords: Program. Test anxiet

I. INTRODUCCIÓN

La organización mundial de la salud OMS (2015), establece que un aproximado de 265 millones de habitantes viven con ansiedad, considerándola como un trastorno psiquiátrico más importante en el mundo, es una enfermedad que no es mortal, pero que tiene sensación de muerte, desde ahí la diversidad en su acontecimiento e interpretación. La ansiedad en el ámbito escolar, tanto en niños y adolescentes se ha incrementado negativamente en el proceso de aprendizaje, sin embargo, los centros educativos son lugares donde van a aprender, formarse para ser buenos ciudadanos y futuros profesionales. La ansiedad, es algo que los escolares la van a vivir y sentir a lo largo de su vida escolar pero la manera de afrontarlo en cada uno es distinta (Moreno, 2013).

Resultados de investigaciones, establecen que las expresiones cognitivas de ansiedad, se refieren a elevados niveles de preocupación, dificultad para pensar en forma clara y bloqueo mental, que están presente en los estudiantes en situaciones de examen, que se experimenta de manera directa o indirecta, estas manifestaciones son frecuentes en estudiantes adolescentes que inician curso escolar, expuestos nuevas exigencias académicas, que dependerá en gran medida de cómo sepan afrontar las situaciones (Piemontesi, 2016).

También Bausela (2016), señala que la ansiedad puede tener relaciones diferentes con las estrategias de afrontamiento que empleen los estudiantes para manejarlas, así como en su eficacia percibida para regular su aprendizaje e incluso su rendimiento, frente a esta problemática, es así que implementó una terapia cognitivo conductual que influían en los componentes negativos de la ansiedad en el proceso de aprendizaje en estudiantes.

A nivel nacional el Minsa y OPS (2020), coinciden que 7 de cada 10 peruanos presenta síntomas asociados a la ansiedad tras la cuarentena, están vinculados al temor del contagio, el encierro, al duelo por los familiares perdidos, el uso de nuevas herramientas tecnológicas tanto en el trabajo como en los procesos educativos y evaluativos, donde se resalta que los niños y

adolescentes, en edades escolares, son los más afectados por enfrentarse a un nuevo estilo de evaluación.

En el mismo sentido Domínguez (2017), asume que todas las asignaturas presentan similar nivel de complejidad y dificultad para los estudiantes, por lo tanto, la relación con la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento pueden tener una relación dependiente que perjudican a los estudiantes en el momento de la evaluación. En una investigación reciente, Cubas (2020), presenta la importancia que tiene la ansiedad en los procesos de aprendizaje y que a veces es ignorada trayendo consecuencias negativas, por lo que establece el uso de herramientas y técnicas psicológicas para el control de la negatividad e intranquilidad causada por la ansiedad.

En el presente estudio, se abordó un tema sumamente importante para atenuar la ansiedad de los estudiantes de secundaria frente a las emociones y sentimientos, preocupaciones y miedos como elementos de la ansiedad ante los exámenes que tienden a generar altos niveles de ansiedad en un elevado porcentaje de los estudiantes. Debido a esto los diversos contextos constituyen una de las situaciones primordiales más destacada para la investigación en la ansiedad, debido no solo al alto número de alumnos que presentan reacciones de ansiedad en estas situaciones, además por el impacto que tiene la realización de tareas, en definitiva, en el logro de aprendizaje.

Se evidencio que en el año escolar 2019 en la I.E. “San Juan Masías – San Luis”, los estudiantes de los primeros grados de secundaria presentaron bajo rendimiento en su desempeño académico, probablemente como respuesta a la ansiedad en los procesos evaluativos y comportamiento personal, por ende la indagación pretende tomar conciencia en los estudiantes y los docentes de primer año de secundaria, que probablemente los índices de ansiedad en los estudiantes pueden estar afectando el ámbito personal y su desempeño académico.

Por tal motivo la presente investigación pretende aplicar un programa para reducir el nivel de ansiedad ante los exámenes, dirigido a los estudiantes que les permita conocer y desarrollar su potencial personal, en este sentido se plantea el siguiente problema general: ¿Cuáles son los efectos de la aplicación del

programa “fortaleza juvenil” para reducir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020? De esta manera, surgirán los siguientes problemas específicos: ¿Cuáles es el efecto de la aplicación del programa “fortaleza juvenil” para la reducción de la preocupación, respuestas fisiológicas, respuesta de evitación y situaciones ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020?

El presente trabajo se justifica teóricamente en la medida que empleará un programa novedoso que maneja un pre y post test y como herramientas que ayudan a familiarizarse con las evaluaciones y la reducción de la ansiedad que ellas generan, dando énfasis a las actividades más dinámicas y rubricas grupales, razonamientos cognitivos, lo cual se suma a los programas para reducir la ansiedad que ya se han empleado hasta el momento. La justificación práctica se hace necesario, para dar pautas y estrategias para que los estudiantes del primer grado de secundaria de la institución San Luis, reduzcan la ansiedad y el estrés ante los exámenes mediante talleres, exposiciones grupales, intercambios de opiniones en las aulas sobre los temas en desarrollo dentro de los programas educativos. Como justificación metodológica, está directamente relacionada la con la variable independiente (programa) y la variable dependiente (reducir la ansiedad) que a su vez llevaran dimensiones que permitieron desarrollar cada uno de los objetivos específicos, basándonos en instrumentos válidos y confiables, así mismo se considera que los resultados que se dieron servirán como referencia a autoridades de otras instituciones educativas y profesionales que estén interesados en profundizar investigaciones futuras donde estén involucradas la problemática de la variables anteriormente mencionadas.

El presente planteamiento tiene como objetivo general: Determinar el efecto del programa “fortaleza juvenil” para reducir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020. Así mismo se plantea los siguientes objetivos específicos: Evaluar el efecto del programa “fortaleza juvenil” para reducir la preocupación, respuestas fisiológicas, respuestas de evitación y situación ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020

En este sentido, se plantea la siguiente hipótesis general: La aplicación del programa “fortaleza juvenil” reduce la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020. Así mismo, se plantean las siguientes hipótesis específicas: La aplicación del programa “fortaleza juvenil” reduce la preocupación, respuestas fisiológicas, respuestas de evitación y situación en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

Entre las investigación previas que sustentan este trabajo tenemos a Álvarez (2016) en España, publico el estudio sobre la ansiedad ante los exámenes en estudiantes, la muestra fueron 30 estudiantes que estaban en la etapa de adolescencia, realizo un trabajo experimental, donde se empleó el CAEX, para medir el nivel de ansiedad, antes y posterior a la aplicación del programa, con temas autoconocimiento, autoestima, relajación progresiva y técnicas de estudio. Concluyendo en la afirmación que el programa tuvo resultado positivo en la disminución de los niveles de ansiedad.

En el mismo sentido en México, Bojórquez (2020), establece la relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes, la cual muestra que todos los participantes cuentan con niveles de ansiedad medios y altos, por lo que, estos resultados están en consonancia con la investigación realizada por Martínez (2015), quien destaca que la mayoría de alumnos de los últimos años de secundaria y primeros años universitarios, presenta altos niveles de ansiedad. Lo que indica que las personas que presentan un grado de ansiedad medio y alto son más propensas a mostrar estrés, angustia y sintomatología fisiológica desagradable.

Por otro lado Vásquez (2015), en México realizo un estudio en el que invitaron 8 estudiantes con edades entre los 13 a 15 años, en los resultados estadísticos del pre y postest del instrumento, al inicio no hubo cambios significativos, luego la aplicación del programa los resultados del postest del grupo experimental disminuyo de 110 a 5 menos, esta divergencia fue baja en el nivel estadístico, lo que a su vez contribuyo con convicciones a la intervención para contrarrestar la ansiedad.

También para López y Acuña (2017), en México presentaron un programa de intervención cognitivo conductual, busco que estudiantes aprendan y empleen una serie de métodos, como entrenamiento de la desensibilización sistemática y la discusión grupal, de tal manera que les permita adquirir pautas y estrategias para hacer frente a la situación de exámenes de forma óptima empleando diversas técnicas de cambio de conducta para reducir la ansiedad.

También Rodríguez (2017) en Guatemala, su investigación cuantitativa y diseño experimental aplicó un pre y posttest, para las pruebas finales de los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria, donde participaron 35 estudiantes con 15 a 16 años, se evaluó el grado de ansiedad con la herramienta (Staic). Se aplicó el pretest y posterior a ellos un esquema de hábitos de herramienta de estudio, fueron 20 sesiones de 25 minutos todos los días, teniendo como resultados positivos para tratar la ansiedad en exámenes.

Tenemos a Furlan (2017) en Colombia, su estudio estuvo enfocado en saber cuál era la efectividad de un programa para bajar el nivel de ansiedad frente a exámenes con un grupo de 19 alumnos que se les aplicó el pretest y posttest, el programa empleado fue enseñar a manejar técnicas de aprendizaje y a la vez modular la ansiedad con la técnica de la respiración, y reconocimiento e identificación de pensamientos negativos. Empleó la prueba de Wilcoxon para analizar los resultados finales y concluyó obteniendo resultados positivos y comprobando su teoría.

Como investigador Toscano (2015) en Colombia, estableció la relación entre ansiedad ante los exámenes, con los tipos de pruebas y rendimiento académico en los estudiantes, estableciendo una reacción emocional que las personas presentan ante situaciones en las que sus aptitudes son evaluadas y cuya característica definitoria es la preocupación recurrente por el posible fracaso o mal rendimiento en la tarea y sus consecuencias, se analizaron las bases conceptuales, características y propiedades psicométricas.

Entre los aportes nacionales tenemos Alegre (2017), aplicó el estudio a los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria en colegios nacionales, se evaluó la ansiedad ante el rendimiento (CAR) y las tácticas de aprendizaje (ACRA). Tuvo como resultado que en momento de exámenes la ansiedad en los alumnos aumentaba, y que los alumnos conocían pocas técnicas de estudio, por ello se seleccionaron estrategias para manejar sus respuestas emocionales y poder atenuar la sensación de ansiedad y de esta manera tener un mejor rendimiento académico, pero aclara que es necesario implementar un programa de intervención psicológico ante la ansiedad que genera los exámenes y estrategias de aprendizajes.

Para García (2017), determinó la importancia de un programa, donde participaron 129 alumnos del nivel secundario del colegio Antonia Moreno de Cáceres, la aplicación del programa indicó positivamente en el control de la ansiedad en exámenes en el factor de preocupación y fisiológica, que están presente en esta investigación y así aportar el manejo de las emociones con habilidades determinadas que brinden conocimiento para hacerle frente a la ansiedad en situaciones de exámenes, estas mismas dimensiones son desarrolladas y reforzadas en el desarrollo de los objetivos.

De igual manera Freyre (2017), desarrolló la estrategia de afrontamiento a la ansiedad ante los exámenes, los resultados mostraron que las estrategias de afrontamiento fueron la búsqueda de gratificaciones alternativas y la descarga emocional, en las evitaciones y las situaciones, igualmente los estudiantes en Huancayo, presentaron un nivel bajo de ansiedad, posterior a eso aprendieron a manejar y afrontar estas dimensiones, motivando a los estudiantes al logro de los objetivos, en su proceso de aprendizaje y evaluación, como herramientas ante el miedo, temor, entre otras causadas por la evitación y este tipo de situaciones.

Sin embargo Díaz (2015), realizó su trabajo sobre la aplicación de un programa para establecer el nivel de ansiedad ante los exámenes finales de años, en alumnos que oscilaban entre los 12 a 16 años del colegio “San José” Chiclayo, obteniendo como resultado que la ejecución del programa fue significativa ya que presentó una disminución en los temores a las evaluaciones finales del año escolar, y menor ansiedad frente a los exámenes.

Por otra parte, Aquino y Echevarría (2018), destacan la importancia de adquirir conocimientos para manejar técnicas de reducción de ansiedad ante evaluaciones. Concluyendo que el programa influyó significativamente en el manejo de la ansiedad y factores de preocupación, situación y respuestas fisiológicas.

En los últimos años las investigaciones psicológicas se han enfocado principalmente en componentes cognitivos y fisiológicos de ansiedad en exámenes, así como los efectos negativos que ocasionan en el logro de aprendizaje y desempeño escolar. Desde una perspectiva cognitiva se toma en

cuenta dos componentes emocionalidad y preocupación Spielberger (1980). Concretamente, el componente preocupación hace hincapié a la presencia cognitiva como expectativas pensamientos negativos sobre los desenvolvimientos y las posibles causas de la mala ejecución en exámenes y el componente de emocionalidad que se refiere a la percepción subjetiva de cambios psicológicos en las evaluaciones académicas (Liebert y Morris, 1967).

Como fundamento teórico se tiene las definiciones de ansiedad de autores de diferentes perspectivas, como la de Lang (2018) quien afirma que es una respuesta que tiene un individuo hacia una emoción, en el cual él puede sentir frente a un peligro o una amenaza. Kyriacou y Sutcliffe (1978) dicen que la ansiedad es una respuesta de la persona como resultado ya sea depresión cólera o ansiedad y que como respuestas fisiológicas patógenas puede ser una tasa cardíaca o descargas hormonales entre otros. Aunque para Lazarus (1976): la conceptualiza como fenómeno que tenemos todos los individuos cuando estamos bajo condiciones comunes, y que esto permite adaptarnos al medio social, del rendimiento laboral o del estudio. Así mismo Rodríguez (2019) describe la ansiedad como un sentimiento universal que se da en todas las edades y todas las etnias y lugares del mundo.

Entonces podemos decir que ansiedad en los exámenes se conceptualiza como un específico rasgo en determinado momento, el cual ha sido característica por presentar predisposición al reaccionar con un elevado nivel de ansiedad que estén relacionados con los procesos evaluativos (Valero, 1999).

Por otro lado, Escalona y Tobal (1996) aporta que los estudiantes experimentaran de una u otra manera la ansiedad en exámenes finales de curso. Este aumento de activación puede perjudicar, no solo el logro de aprendizaje, sino también afectar al desequilibrio del estudiante en este tipo de situaciones, y comenzar a afectar ante de que empiecen los exámenes empezando a sentir algunos trastornos fisiológicos como náuseas, dolor de cabeza, insomnio, vómitos entre otros, esto se va aumentando cuando se aproximan los días para el examen.

Como principales razones que producen la ansiedad ante los exámenes se establece que existen muchas razones normales para tener ansiedad al momento de rendir un examen, en algunas ocasiones se puede deber a un

trauma que el alumno viene arrastrando y que le genera una actitud negativa hacia el colegio y por consecuencia un bajo nivel de confianza en sí, esto puede tener diversas razones como; la mayoría es por percibir un agente que activa la ansiedad frente a exámenes ya que anteriormente anuló su capacidad para recordar las respuestas y resolver un examen de manera adecuada, que también puede estar asociada a pensamientos negativos tomando como referentes experiencias de compañeros en clase por haber realizado un mal examen.

Otra razón importante puede ser la falta de preparación para el examen en el cual ellos saben que les va a ir mal y por ende se preocupan. En algunas circunstancias pueden ser que no organizaron bien su tiempo para estudiar o no cuentan con conocimientos de hábitos de estudio y dejen la preparación para una noche antes, cosa que esto no les va a ayudar para rendir de una manera adecuada.

Como teoría de la ansiedad ante exámenes podríamos decir que es la unión de respuestas, afectivas, cognitivas, conductuales que empiezan antes y en el momento de rendir la prueba, asociándola como desagradable y percibirla como amenazante por lo que el alumno no puede manejar esa situación y no puede llegar a tener buenos resultados académicos (Clark y Beck, 2010).

La teoría cognitiva refiere que la ansiedad frente a las evaluaciones, que experimenta el alumno, tiene relación con la evaluación errónea de riesgo que tiene el adolescente y trae como efecto la reducción progresiva del rendimiento escolar. La teoría conductual, destaca la suma de técnicas relacionadas al aprendizaje en el progreso de la ansiedad frente a exámenes por lo que se tendrá en cuenta las experiencias vividas anteriormente por los alumnos como exposiciones orales, burlas, traumas, entre otros (Clark y Beck, 2010).

El autor del instrumento Valero (1999) plantea las dimensiones; identificando a la primera dimensión como preocupación, que es el comportamiento en el cual la persona tiene la sensación de que algo malo les va a suceder, aunque en algunos momentos no saben cuáles son las causas del problema, lo que ocasiona que se presenten síntomas físicos como dolor de estómago, de cabeza entre otros.

Como segunda dimensión, respuestas fisiológicas, que viene a ser la reacción que puede producir el organismo ante distintos estímulos y puede producir la activación del sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso

motor, el sistema nervioso endocrino, central e inmune y pueden manifestar sudoraciones y palpitaciones en el estudiante.

La tercera dimensión, respuestas de evitación se da de dos modos: dificultando que se establezcan la extinción y habituación, el condicionamiento de la evitación puede generar una respuesta en el cual logra que la persona manifieste una respuesta a un determinado estímulo aversivo, que se da una conducta de escape para no dar el examen.

La cuarta dimensión son las situaciones, ocurren cuando surge un evento importante o el aumento de estímulos estresores así sea muy pequeño y se identifica por la el sujeto que la presenta se queda paralizada cuando debe realizar un trabajo hacia una situación específica tal como el caso de un examen o de hablar frente al público, hacer una destreza deportiva, ya sea en lugares grandes o pequeños, frente a diversas alternativas para responder, el medio a los escenarios frente al público, los grupos de personas numerosas, entre otras situaciones que generan ansiedad.

Como segunda variable se cuenta con la aplicación de un programa para reducir la ansiedad; es un esquema que tiene como el principal objetivo que los alumnos aprendan y utilicen herramientas como la relajación muscular, respiración, entrenamiento en autoinstrucciones entre otras, ya que a través de estos conocimientos ellos lo pueden utilizar y afrontar los exámenes de una manera más adecuada. Además, poder hacer uso de estas herramientas que les permitirá hacer frente a los problemas que esta ansiedad les genera.

Tenemos a Clark y Beck (2010), afirmaron que las técnicas cognitivas buscan el cambio en desviaciones cognitivas para lograr modificaciones de conducta. Investigaciones anteriores demostraron la eficacia de estas técnicas, que ayudaron a que el estudiante tenga mayor seguridad y confianza, con pensamientos positivos para que de esta manera sepa afrontar los exámenes de una manera adecuada, real y con resultados óptimos.

Por lo tanto, es necesario un programa para reducir la ansiedad ante exámenes, el programa tuvo un enfoque cognitivo conductual y brinda recursos de contrarresto para evaluaciones para los alumnos que participen en esta exploración. El programa consto de 12 sesiones: psicoeducación (emociones y sentimientos, situaciones preocupantes, pensamientos negativos, ansiedad ante

exámenes, técnicas cognitivo conductuales, hábitos de estudios, vivir sin miedo, respiración muscular, respiración abdominal, las autoinstrucciones, distorsiones cognitivas y consejos finales).

En el esquema se brindó conocimientos, habilidades y técnicas a los estudiantes y de esta manera ellos sepan cual es la relación de los pensamientos negativos con la ansiedad y como pueden influir en ellos y afectando en su rendimiento, de tal manera que aprender a interpretar las situaciones amenazantes. Cada sesión durara 45 minutos aproximadamente. Esto permitirá que al terminar el programa los alumnos utilicen estas técnicas y conocimientos aprendidos y emplearlos antes, durante y después del programa.

La efectividad del programa dependerá de que los alumnos estén constantemente en participación activa y que lo tomen con mayor compromiso. El programa brindara a los alumnos experiencias de ellos y como los ayudarán y serán capaces de enfrentar sus miedos y temores, manejando las habilidades aprendidas. Finalmente se esperó que los alumnos tengan un cambio positivo al final del programa.

Este programa "Fortaleza juvenil", ha sido diseñado con la finalidad de reducir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes y a la vez brindar conocimiento y herramientas para que los alumnos sepan cómo responder y afrontar la ansiedad ante los exámenes. Consta de 12 sesiones, que van a tener el objetivo, contenidos y las actividades a realizar. Cada sesión tendrá estará conformada por 45 minutos.

Tabla 1 Descripción del programa fortaleza juvenil

DIMENSIONES	SESIONES	OBJETIVO
1) Preocupación	1.Situaciones Preocupantes	Reconocer las situaciones que causan preocupaciones y miedos
	2.Emociones y Sentimientos	Conocer las diferentes emociones y sentimientos que experimentan
	3.Pensamientos Negativos	Se deben de mitigar y radicar los pensamientos negativos
2)Respuesta Fisiológicas	4.Ansiedad ante los Exámenes	Conocer sobre la ansiedad, la ansiedad ante exámenes
	5.La Relajación Muscular	Ayudará para tensión muscular y lograr esta relajación
	6 La Respiración Abdominal	Trata de aprender a respirar abdominalmente antes y durante las evaluaciones.
3) Situaciones	7hábitos de Estudios	Conocer la importancia del horario de estudio, para conocer las técnicas de planificación de estudio
	8 técnicas cognitivo conductuales	Conocer la importancia del uso de las técnicas cognitivo conductuales
	9 las autoinstrucciones	Enseñara a modificar el diálogo al realizar los exámenes
	10 consejos Relevantes	Se trata de aprender a actuar, antes, en el momento y durante el examen
	4) Respuesta de Evitación	11 Distorsiones cognitivas
	12 Vivir sin miedo	Es aprender a enfrentar los miedos y temores internos que nos producen los exámenes

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

El método empleado es hipotético deductivo por que se partió de la observación del fenómeno de la realidad escolar, creando una hipótesis para explicar el estudio, se pretende revelar el fenómeno y la deducción de proposiciones primordiales que vendría ser la consecuencias propias de la hipótesis (Hernández, 2018).

El enfoque empleado es cuantitativo, ya que utilizo la recolección y estudio de datos para responder incógnitas estableciendo patrones de comportamiento y comprobar hipótesis determinadas. (Hernández, 2018).

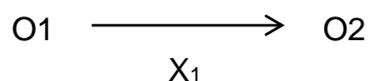
El nivel es aplicativo, ya que plantea, resolver el problema e interviene enmarcado en la innovación técnica, con procedimientos para solucionar y lograr un efecto positivo y favorable a la realidad, además requiere de herramientas estadísticas análisis de la capacidad, estudios repetitivos, el muestreo de aceptación entre otras operaciones (Fidias, 2012).

El tipo de investigación es aplicada, ya que permitió la generación de descubrimientos, y avances de la investigación principal, pero se caracteriza por la aplicación, basándose en los hallazgos tecnológicos y conocimientos que busca conocer para proceder, contribuir y finalmente cambiar la realidad (Murillo, 2008).

El diseño es de corte longitudinal, ya que utiliza procesos para estudiar los cambios en dos tiempos de medición y que estos se encuentran relacionados directamente con un periodo prolongado de tiempo (Myers, 2006).

La presente investigación es de diseño experimental, de tipo cuasi experimental, es decir, existe manipulación deliberada de la variable independiente mientras que la variable dependiente se mide (Hernández, Fernández y Baptista, 2016). Tipo cuasi experimental; se presenta el pre y posttest con grupo experimental y control. Consiste que al primer grupo se le aplicó el programa y al segundo grupo no.

La gráfica del diseño se basa en el modelo:



Dónde:

O1: Estudiantes antes de la aplicación del programa.

O2: Estudiantes después de la aplicación del programa.

X1: Programa “fortaleza juvenil”.

3.2 Variable y operacionalización

Definición de la variable dependiente: Ansiedad ante los exámenes

La podemos definir como una obstinación anticipada de algo estresante estimulando al organismo como la mente, frente a esta situación produciendo adrenalina, preparándonos ante el peligro, provocando cambios fisiológicos como la sudoración, aumento de la respiración y del ritmo cardiaco, que se genera al responder preguntas asociadas los procesos evaluativos que afectan el desempeño académico (Bautista, 2012).

Definición de la variable independiente: Programa Fortaleza Juvenil

Este esquema fue diseñado para orientar y enseñar a los escolares a tener conocimientos de herramientas y técnicas, ya sea como respiración o hábitos de estudios entre otros; que les permitirán a los alumnos a utilizarlas en los momentos y situaciones que sientan que pueden tener ansiedad. Por consiguiente, la matriz de operacionalización de ambas variables se encuentra en el anexo 01.

3.3 Población, muestra y muestreo

Población

La presente investigación está conformada por colegiales de nivel secundario de la I.E de San Luis, 2020. Es un colegio estatal perteneciente a la ciudad de Lima. Sus edades oscilan entre los 11 y 16 años, ambos géneros y matriculados en el respectivo año académico, conforman una población de 460 alumnos de secundaria.

Muestra

La muestra está constituida por (46 alumnos) del universo poblacional de secundaria del mencionado plantel, quienes van a conforma los 2 grupos que participaran en la investigación, en el grupo control serán 23 adolescentes del Primer grado “B” del nivel secundario, conformado por 11 hombres y 12 mujeres, a este grupo se le aplicara el pre y post test, pero no se le aplicara el programa, por otro lado el grupo de intervención está conformado por 23 adolescentes del Primer grado Sección “A” del nivel secundario, constituido por 9 hombres y 14 mujeres, a este grupo se le aplicara el pre y post test, además el programa.

Los criterios de inclusión son alumnos que tienen entre 11 y 13 años, que se mostraron predispuestos a la participación del presente estudio, que podrán responder a todas las preguntas del instrumento de medición, autorizados por sus padres con su consentimiento. Y en los criterios de exclusión son estudiantes que no quieran participar de la investigación y todos aquellos que no cumplan con los criterios de inclusión

Muestreo

No probabilístico, siendo su modo de manera por conveniencia (Hernández, Fernández y Baptista, 2016).

3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos

Las técnicas son los procedimientos o forma particular de obtener datos o información (Arias 2012). La técnica a utilizar es la encuesta, para la obtención de una serie de datos de interés social interrogando de los grupos en estudio y lo considera como el procedimiento sociológico de mayor frecuencia y relevancia para la obtención rápida y eficaz de los datos (Bravo, 1988).

El instrumento empleado es el Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX), del autor Luis Valero Aguayo, en el año 1999, fundado en España; teniendo como principal objetivo evaluar la ansiedad ante los exámenes en sus cuatro dimensiones; la preocupación, las respuestas fisiológicas, las respuestas de evitación y las situaciones asociadas a los exámenes.

Valero (1999) España, establece un instrumento para la evaluación de la ansiedad ante exámenes, con la aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX, presenta un instrumento de evaluación, con los datos se han obtenido entre estudiantes, presentan respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales, los datos sobre los grupos, ítems, fiabilidad y diferencias entre las escalas de frecuencia y ansiedad utilizadas.

Tabla 2 Ficha Técnica del Instrumento

Nombre original	Cuestionario de Ansiedad Ante los Exámenes CAEX
Autor	Valero Aguayo Luis
Año de publicación	1999
Adaptado en el Perú	Bazán Q. en el 2005
Ámbito de aplicación	Adolescentes y adultos jóvenes con edades entre los 12 y los 19 años
Administración	Individual y colectiva
Tipo de pregunta	De opción múltiple
Duración	De 20 a 30 minutos aproximadamente
Material	Protocolo, lápiz, borrador
Validez	Validez de 0.68 según el análisis factorial con Rotación Varimax
Confiabilidad	Confiabilidad alpha de Crombach de 0.92

Fuente: Adaptación realizada para el contexto de la población.

Validez de los instrumentos

Se refiere al grado en que una herramienta o instrumento que se quiere utilizar mida la variable que quiere medir Hernández, Fernández y Bautista (2018). La validez del instrumento original fue dada por Valero y unos expertos en el año 1999, en España.

La validez que se dio en el Lima - Perú fue por el auto Bazán Q. en el año 2005, también con un índice de $r = 0.68$ según el estudio factorial con rotación varimax.

Tabla 3

Validez del instrumento cuestionario de ansiedad ante los exámenes en el Perú

Nro	Grado Académico	Nombres y Apellidos de los Expertos	Dictamen
1	Dra	Cuenca Torrel, Lorena.	Hay suficiencia
2	Lic	Gutiérrez Arce, María V.	Hay suficiencia
3	Lic	Quipe Molocho Carlos A.	Hay suficiencia

Fuente: certificado de validez (Anexo 05)

Confiabilidad

Es el nivel de seguridad y veracidad para poder medir y aceptar los resultados obtenidos en la investigación basados en operaciones de estudio (Briones, 2000).

Para tener el promedio de la confiabilidad del cuestionario, se aplicará de 23 alumnos parte de la muestra selectiva en estudio, se obtuvo mediante la aplicación del coeficiente alfa de cronbach, con resultados dominantes para el instrumento en cuanto a las puntuaciones. Como se observa en la tabla Nro. 05, el cuestionario presenta una alta confiabilidad en la medida que se ha conseguido 0.92, en una población experimental de 50 estudiantes en el Perú.

Tabla 4

Confiabilidad del instrumento CAEX

Cuestionario de ansiedad ante los exámenes	Alfa de Cronbach	Elementos
	0.92	50

Fuente: Base de datos (Anexo 06)

3.5 Procedimiento recolección de datos

Si la información es capaz de ser demostrables científicamente valido el estudio que especifica que se desea comprobar con las hipótesis en referencia, de allí la importancia de contar con un proceso de recolección de datos de manera eficiente y con los objetivos concretos sobre la transparencia y la veracidad de la información a estudiar.

Se solicitó el permiso a la dirección del plantel seguidamente después de la recogida de la información, con los instrumentos verificados, las propiedades psicométricas, se elaboró una base de datos, para analizarlos, organizarlos y su procesamiento, se presentaron las tablas y figuras afianzando la estadística descriptiva en el análisis estadístico inferencial, se realizó un modelo de regresión ordinario para determinar la eficacia del programa fortaleza juvenil y en la disminución de la ansiedad antes los exámenes por parte de los estudiantes involucrados en este estudio.

3.6 Métodos de Análisis de Datos

La información que se obtuvo se realizó bajo la base de datos, arrojado por el cuestionario, y se analizaron a través del office Excel y el programa estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences versión 22.0).

3.7 Aspectos éticos de la Investigación

Se consideran como bases o pilares para la veracidad de la información por tratarse de escolares de nivel secundario, se le otorgó a la dirección de la institución toda la indagación donde fueron sometidos los adolescentes y sobre todo el uso de esa información a los cuales fueron evaluados los datos de su participación de forma voluntaria sin cohesión también como les va a ayudar la aplicación del programa en su vida personal, la con fidelidad y que los resultados obtenidos solo será para uso de esta investigación.

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados descriptivos

4.1.1. Descripción de los resultados por variable y dimensión

Tabla 5

Distribución de niveles de la variable ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de 1ero de secundaria San Luis, Lima, 2020

Ansiedad ante los exámenes	N	Grupo N	
		Control (n=23)	Experimental (n=23)
<i>Pretest</i>			
Alto	14	60.9%	8 34.8%
Promedio	5	21.7%	10 43.5%
Bajo	4	17.4%	5 21.7%
<i>Postest</i>			
Alto	14	60.9%	0 0%
Promedio	5	21.7%	6 26.1%
Bajo	4	17.4%	17 73.9%

Fuente: Base de datos (anexo 04)

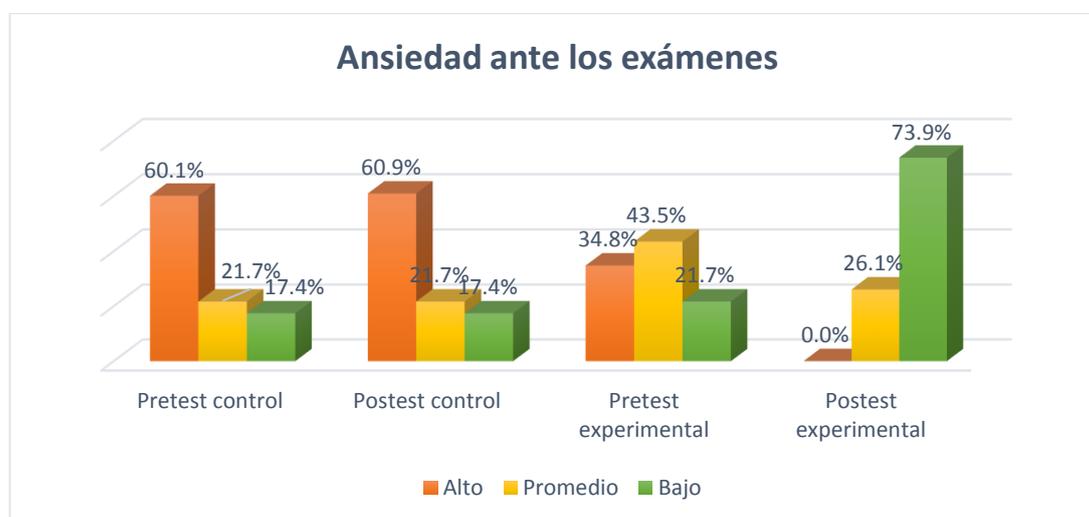


Figura 1 Diferencias entre pre-test y post- test del grupo control y experimental.

En la tabla 5, figura 1, se compara los resultados de los test de la ansiedad ante los exámenes, en el pre-test y pos- test del grupo control se percibe que el 60.9 % (14) presentan un nivel alto, el 21.7 % (5) presentan un nivel promedio, el 17.4 % (4) presentan un nivel bajo, antes de aplicar el programa "Fortaleza Juvenil" se percibió que el grupo experimental arrojó como resultado que el 34.8 % (8) está en el nivel alto, el 43.5 % (10) está en un nivel promedio mientras que el

21.7 (5) este en un nivel bajo, después de aplicar el programa tenemos que el 0% (0) nadie está en nivel alto, pero el 26.1% (6) está en nivel promedio, mientras que el 73.9 % (7) disminuyeron a la ansiedad ante los exámenes descendiendo al nivel bajo.

Tabla 5

Dimensión Preocupación de la variable ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de 1ero de secundaria San Luis, Lima, 2020

Preocupación	N	Grupo N	
		Control (n=23)	Experimental (n=23)
			Pretest
Alto	9	39.1%	6
Promedio	11	47.8%	17
Bajo	3	13.0%	0
			Postest
Alto	9	39.1%	0
Promedio	12	52.2%	13
Bajo	2	8.7%	10

Fuente: Base de datos (anexo 04)

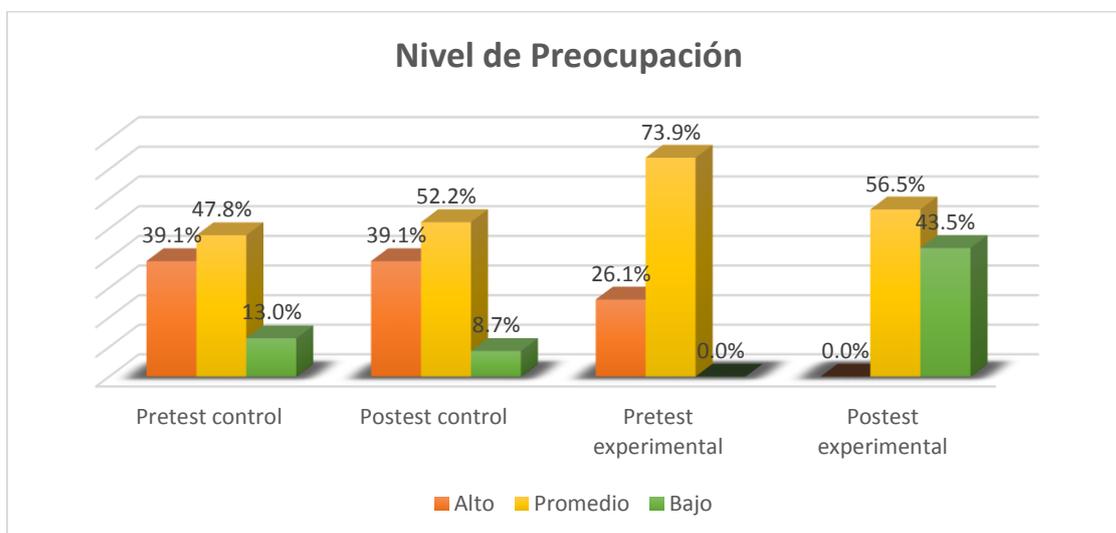


Figura 2 Diferencias entre pre-test y post- test del grupo control y experimental.

En la tabla 6, figura 2, se compara los resultados de los test de la dimensión preocupación, en el pre-test y pos- test del grupo control se percibe que el 39.1 % (9) presentan un nivel alto, el 52.2 % (12) presentan un nivel promedio, el 17.4 % (4) presentan un nivel bajo, antes de aplicar el programa "Fortaleza Juvenil" se percibió que el grupo experimental arrojó como resultado que el 26.1 % (6)

está en el nivel alto, el 21.7 % (5) presentan un nivel promedio, el 17.4 % (4) presentan un nivel bajo, el 73.9 % (17) presentan un nivel promedio, el 0 % (0) nadie presentan un nivel bajo, y después de aplicar el programa tenemos que el 0% (0) nadie está en nivel alto, pero el 56.5% (13) está en nivel promedio, mientras que el 43.5% (10) disminuyeron la preocupación ante los exámenes descendiendo al nivel bajo.

Tabla 6

Dimensión Respuestas Fisiológicas de la variable ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de 1ero de secundaria San Luis, Lima.2020

Respuestas Fisiológica	Grupo N		Experimental	
	N	(n=23)	N	(n=23)
			Pretest	
Alto	12	52.2%	12	52.2%
Promedio	7	30.4%	9	39.1%
Bajo	4	17.4%	2	8.7%
			Postest	
Alto	12	52.2%	0	0%
Promedio	7	30.4%	8	34.8%
Bajo	4	17.4%	15	65.2%

Fuente: Base de datos (anexo 04)

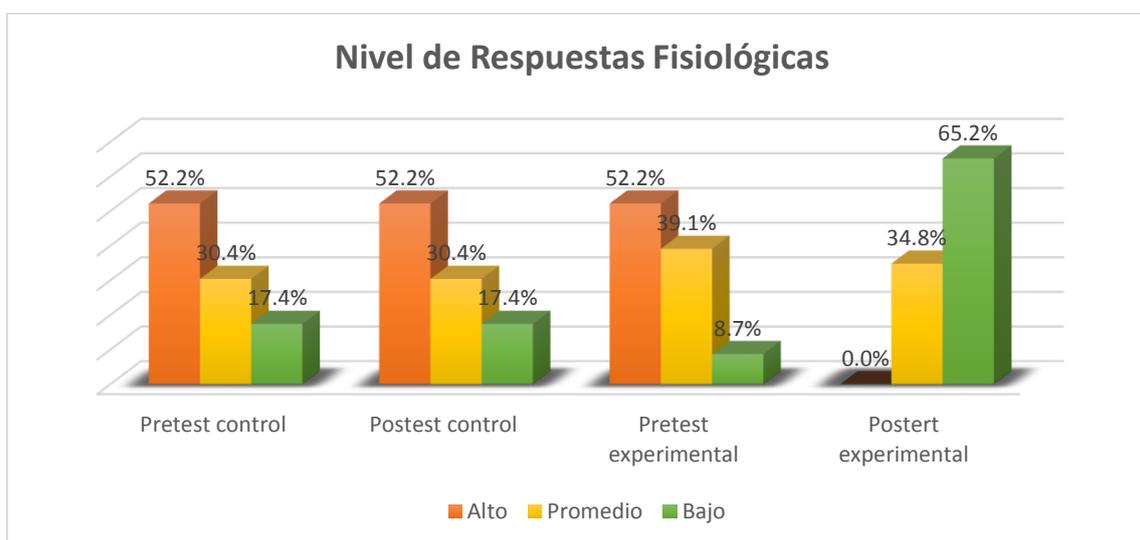


Figura 3 Diferencias entre pre-test y post- test del grupo control y experimental.

En la tabla 7, figura 3, se compara los resultados de los test de las respuestas fisiológicas, en el pre-test y pos- test del grupo control se percibe que el 52.2 % (10) presentan un nivel alto, el 30.4 % (7) presentan un nivel promedio, el 17.4

% (4) presentan un nivel bajo, antes de aplicar el programa "Fortaleza Juvenil" se percibió que el grupo experimental arrojó como resultado que el 52.2 % (12) está en el nivel alto, el 39.1 % (9) presentan un nivel promedio, el 8.7% (2) presentan un nivel bajo, después de aplicar el programa tenemos que el 0% (0) nadie está en nivel alto, pero el 34.8% (8) está en nivel promedio, mientras que el 65.2 % (15) disminuyeron a las respuestas fisiológicas ante los exámenes descendiendo al nivel bajo.

Tabla 7

Dimensión Situación de la variable ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de 1ero de secundaria San Luis, Lima, 2020

Situación	N	Grupo N		
		Control (n=23)	Pretest	Experimental (n=23)
Alto	6	26.1%	5	21.7%
Promedio	12	52.2%	17	73.9%
Bajo	5	21.7%	1	4.3%
		<i>Postest</i>		
Alto	12	52.2%	0	0%
Promedio	7	30.4%	11	47.8%
Bajo	4	17.4%	12	52.2%

Fuente: Base de datos (anexo 04)

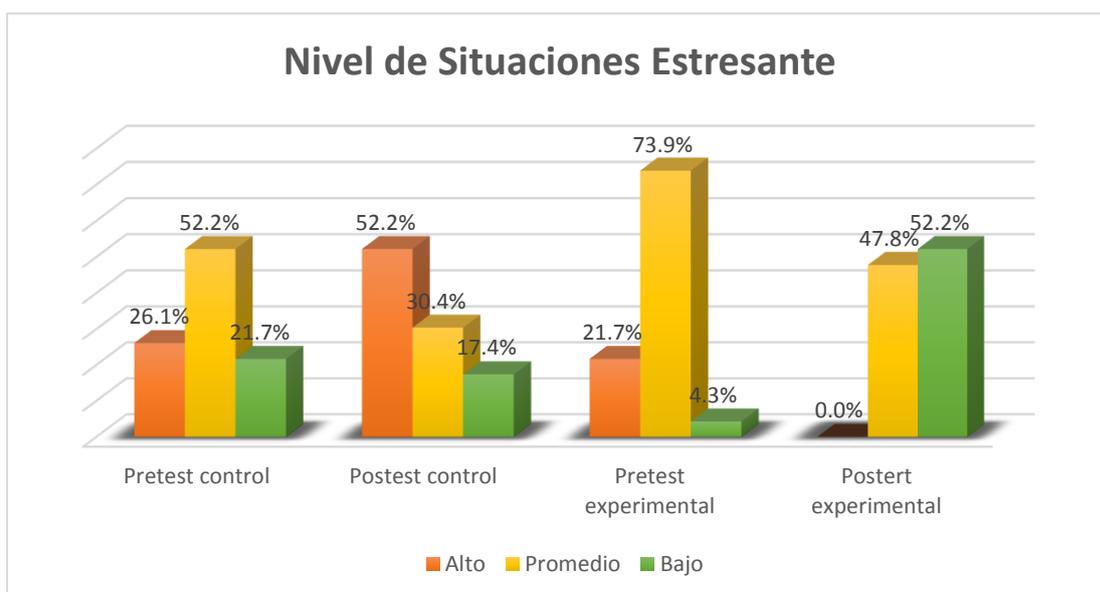


Figura 4 Diferencias entre pre-test y post- test del grupo control y experimental.

En la tabla 8, figura 4, se compara los resultados de los test de las situaciones estresantes, en el pre-test y pos- test del grupo control se percibe que el 26.1 % (6) presentan un nivel alto, el 52.2 % (12) presentan un nivel promedio, el 21.7 % (5) presentan un nivel bajo, antes de aplicar el programa "Fortaleza Juvenil" se percibió que el grupo experimental arrojó como resultado que el 21.7 % (5) está en el nivel alto, el 73.9 % (17) presentan un nivel promedio, el 4.3 % (1) presentan un nivel bajo, después de aplicar el programa tenemos que el 0% (0) nadie está en nivel alto, pero el 47.8% (11) está en nivel promedio, mientras que el 52.2 % (12) disminuyeron pudiendo controlar las situaciones estresantes ante los exámenes descendiendo al nivel bajo.

Tabla 8

Dimensión Respuestas de Evitación de la variable ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de 1ero de secundaria San Luis, Lima, 2020

Respuestas de Evitación	N	Grupo N		
		Control (n=23)		Experimental (n=23)
			<i>Pretest</i>	
Alto	0	0.00%	0	0.0%
Promedio	12	52.2%	9	39.1%
Bajo	11	47.8%	14	60.9%
			<i>Postest</i>	
Alto	0	0.0%	0	0%
Promedio	11	47.8%	4	17.4%
Bajo	12	52.2%	19	82.6%

Fuente: Base de datos (anexo 04)

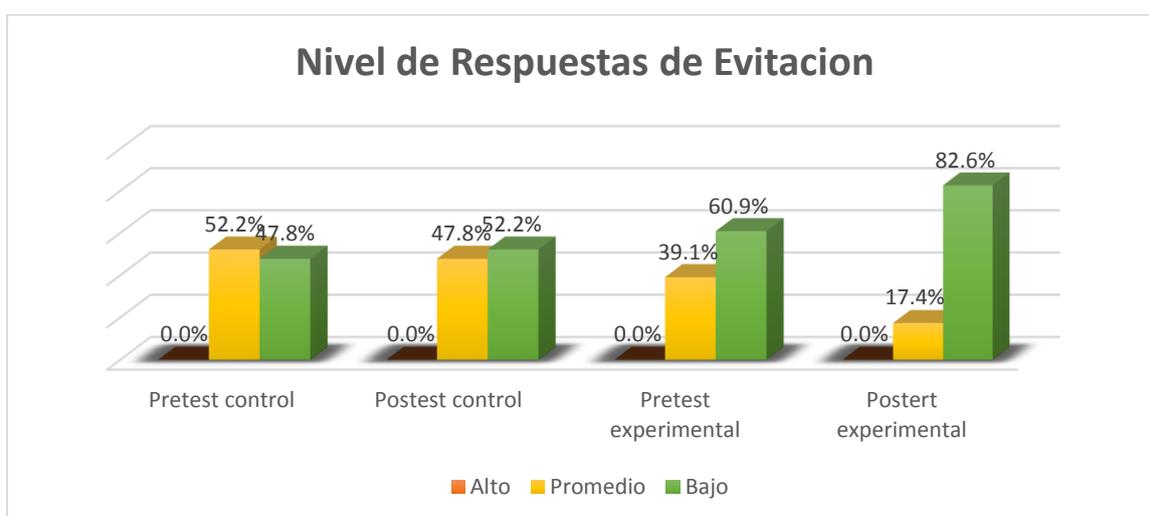


Figura 5 Diferencias entre pre-test y post- test del grupo control y experimental.

En la tabla 9, figura 5, se compara los resultados de los test de las respuestas de evitación, en el pre-test y pos- test del grupo control se percibe que el 0 % (0) nadie presenta un nivel alto, el 52.2 % (12) presentan un nivel promedio, el 47.8 % (11) presentan un nivel bajo, antes de aplicar el programa "Fortaleza Juvenil" se percibió que el grupo experimental arrojó como resultado que el 0 % (0) nadie está en el nivel alto, el 39.1 % (9) presentan un nivel promedio, el 60.9 % (14) presentan un nivel bajo, después de aplicar el programa tenemos que el 0% (0) nadie está en nivel alto, pero el 17.4% (4) está en nivel promedio, mientras que el 82.6 % (19) disminuyeron a las respuestas de evitación ante los exámenes descendiendo al nivel bajo.

4.2 Resultados inferenciales

4.2.1. Contrastación de Hipótesis

Hipótesis General

Ho: La aplicación del programa No mejora significativamente la reducción de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del 1ero de secundaria de San Luis, Lima 2020.

Ha: La aplicación del programa mejora significativamente la reducción de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del 1ero de secundaria de San Luis, Lima 2020.

Nivel de confianza: 95%

Nivel de Significancia: 5 % y límite de error (α):0.05

Regla de decisión: si $p \geq \alpha$, si acepta H_0 y si $p < \alpha$ se rechaza H_0

Tabla 10

Comparación de los GC y GE, resultados de la prueba de hipótesis general.

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Ansiedad ante exámenes (Pretest)	Grupo experimental	23	23,07	530,50
	Grupo control	23	23,93	550,50
	Total	46		
Ansiedad ante exámenes (Postest)	Grupo experimental	23	16,09	370,00
	Grupo control	23	30,91	711,00
	Total	46		

Tabla 11

Comparación de los grupos control y experimental en la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del 1ero de secundaria de San Luis, Lima.2020.

	Ansiedad ante exámenes (Pretest)	Ansiedad ante exámenes (Posttest)
U de Mann-Whitney	254,500	94,000
W de Wilcoxon	530,500	370,000
Sig. asintótica (bilateral)	,826	,000
Z	-,220	-3,747

Tenemos que en el pre-test los resultados, se puede apreciar que el nivel de significancia $p = 0.826$ mayor que $p = 0.05$ ($p > \alpha$) y $z = -2.20$ mayor que -1.96 (punto crítico) se concluye que al inicio los colegiales dieron resultados similares en cuanto a los niveles de ansiedad ante los exámenes, es decir entre el grupo control y experimental no hay diferencia significativa.

Después de la aplicación del programa el nivel de significancia $p = 0.000$ menor que $p = 0.05$ ($p > \alpha$) y $z = -3.747$ menor que -1.96 (punto crítico) entonces la hipótesis nula queda rechazada y la hipótesis alterna se acepta, comprobando que se reduce significativamente los niveles de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de 1ero de secundaria de San Luis, Lima, 2020.

Hipótesis Específica 1: Dimensión Preocupación

H0: La aplicación del programa “fortaleza juvenil” no reduce la preocupación, en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.

Ha: La aplicación del programa “fortaleza juvenil” reduce la preocupación, en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.

Tabla 9

Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis específica 1 Dimensión Preocupación.

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de Rangos
Dimensión preocupación (Pretest)	Grupo experimental	23	23,07	545,00
	Grupo control	23	23,30	536,00
	Total	46		
Dimensión preocupación (Postest)	Grupo experimental	23	31,78	731,00
	Grupo control	23	15,22	350,00
	Total	46		

Fuente: Programa estadístico. SSPS versión 22.

Tabla 13

Comparación de los grupos control y experimental en la Dimensión Preocupación

	Preocupación (Pretest)	Preocupación (Postest)
U de Mann-Whitney	260,000	74,000
W de Wilcoxon	536,000	350,000
Z	-,099	-4,189
Sig. asintótica (bilateral)	,921	,000

Tenemos que el pre-test los resultados estadísticos de los grupos de estudios, siendo el nivel de significancia $p = 0.921$ mayor que $p = 0.05$ ($p > \alpha$) y $z = -0.099$ mayor que -1.96 (punto crítico) se finaliza que los alumnos al comienzo dieron resultados distintos al nivel de preocupación, demostrando que si hay diferencia significativa en la preocupación en la ansiedad ante los exámenes.

Después de la aplicación del programa el nivel de significancia $p = 0.000$ menor que $p = 0.05$ ($p < \alpha$) y $z = -4.189$ menor que -1.96 (punto crítico) la hipótesis nula se rechaza y la hipótesis alterna se acepta, se afirma que la aplicación del programa de intervención reduce significativamente la preocupación de la ansiedad ante los exámenes.

Hipótesis específica 2: Respuestas Fisiológicas

H0: La aplicación del programa “fortaleza juvenil” no reduce las respuestas fisiológicas, en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.

Ha: La aplicación del programa “fortaleza juvenil” reduce las respuestas fisiológicas, en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.

Tabla 10

Estadísticos de contraste de la prueba de hipótesis específica 2 Respuestas Fisiológicas.

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Dimensión respuestas fisiológicas (Pretest)	Grupo experimental	23	24,39	561,00
	Grupo control	23	22,61	520,00
	Total	46		
Dimensión respuestas fisiológicas (Postest)	Grupo experimental	23	31,57	726,00
	Grupo control	23	15,43	355,00
	Total	46		

Fuente: Programa estadístico. SSPS versión 22.

Tabla 15

Comparación de los grupos control y experimental en la dimensión Respuestas Fisiológicas.

	Respuestas fisiológicas (Pretest)	Respuestas fisiológicas (Postest)
U de Mann-Whitney	244,000	79,000
W de Wilcoxon	520,000	355,000
Z	-,451	-4,078
Sig. asintótica (bilateral)	,652	,000

Fuente: Programa estadístico. SSPS versión 22.

Tenemos que en el pre-test los resultados estadísticos de los grupos de control y experimental, teniendo una significancia $p = 0.652$ mayor que $p = 0.05$ ($p > \alpha$) y $Z = -0.451$ mayor que -1.96 (punto crítico), se finaliza que los colegiales obtuvieron resultados parecidos, en cuanto a las respuestas fisiológicas, no hay diferencia entre ambos grupos significativamente

Después de la aplicación del programa el nivel de significancia $p = 0.002$ menor que $p = 0.05$ ($p > \alpha$) y $z = -3.078$ menor que -1.96 (punto crítico) la hipótesis nula se rechaza Y la hipótesis alterna se acepta, demostrando que al aplicar el programa reduce significativamente las respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes.

Hipótesis específica 3: Situaciones

H0. La aplicación del programa “fortaleza juvenil” no reduce las situaciones estresantes, en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.

Ha: La aplicación del programa “fortaleza juvenil” reduce las situaciones estresantes, en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.

Tabla 11

Estadísticos de contraste de la prueba hipótesis específica 3 Dimensión Situación.

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Dimensión respuesta de situación (Pretest)	Grupo experimental	23	23,07	545,50
	Grupo control	23	23,28	535,50
	Total	46		
Dimensión respuesta de situación (Posttest)	Grupo experimental	23	29,59	680,50
	Grupo control	23	17,41	400,50
	Total	46		

Fuente: Programa estadístico. SSPS versión 22.

Tabla 17

Comparación de los grupos control y experimental en la Dimensión Situación.

	Situación (Pretest)	Situación (Posttest)
U de Mann-Whitney	259,500	124,500
W de Wilcoxon	535,500	400,500
Z	-,110	-3,078
Sig. asintótica (bilateral)	,912	,002

Fuente: Programa estadístico. SSPS versión 22.

Tenemos que en el pres-test los resultados estadísticos de los grupos de estudios, el nivel de significancia $p = 0.912$ mayor que $p = 0.05$ ($p > \alpha$) y $z = -0.110$ mayor que -1.96 (punto crítico) se finaliza que al comienzo los colegiales presentaron resultados parecidos en cuanto al nivel de situaciones estresante,

no hay diferencias significativas en ambos grupos.

Después de la aplicación del programa el nivel de significancia $p = 0.002$ menor que $p = 0.05$ ($p < \alpha$) y $z = -3.078$ menor que -1.96 (punto crítico) la hipótesis nula se rechaza y se la hipótesis alterna se acepta, comprobando al aplicar el programa reduce significativamente las respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes.

Hipótesis específica 4: Respuestas de Evitación

H0: La aplicación del programa “fortaleza juvenil” no reduce las respuestas de evitación, en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.

Ha: La aplicación del programa “fortaleza juvenil” reduce las respuestas de evitación, en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.

Tabla 12

Estadísticos de contraste de la prueba de la hipótesis específica 4 Dimensión Respuestas de Evitación.

	Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Dimensión respuesta de evitación (Pretest)	Grupo experimental	23	23,93	550,50
	Grupo control	23	23,07	530,50
	Total	46		
Dimensión respuesta de evitación (Postest)	Grupo experimental	23	27,63	635,50
	Grupo control	23	19,37	445,50
	Total	46		

Fuente: Programa estadístico. SSPS versión 22.

Tabla 13

Comparación de los grupos control y experimental en la dimensión respuestas de evitación

	Respuestas de evitación (Pretest)	Respuestas de evitación (Postest)
U de Mann-Whitney	254,500	94,000
W de Wilcoxon	530,500	370,000
Z	-,220	-3,747
Sig. asintótica (bilateral)	,826	,000

Fuente: Programa estadístico. SSPS versión 22.

Tenemos que en el pre-test los resultados estadísticos de los grupos, siendo el nivel de significancia $p = 0.826$ mayor que $p = 0.05$ ($p > \alpha$) y $z = 0.220$ mayor que -1.96 (punto crítico) se finaliza que los alumnos presentaron resultados parecidos al comienzo de las respuestas de evitación, no hay diferencias significativas en los ambos grupos

Después de la aplicación del programa el nivel de significancia $p = 0.000$ menor que $p = 0.05$ ($p < \alpha$) y $z = -3.747$ menor que -1.96 (punto crítico) la hipótesis nula se rechaza y la hipótesis alterna se acepta, se demuestra que al aplicar el programa se reduce significativamente las respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes.

V. DISCUSIÓN

Esta investigación aborda la línea de innovaciones pedagógicas creando un programa específicamente frente a los estudiantes de 1ero de secundaria y puedan reducir la ansiedad ante los exámenes controlando las dimensiones, propias de la variable dependiente, por ello se aplicó un pre y pos test, se tiene que los efectos que se obtuvieron demostraron que la aplicación del programa si disminuyo la ansiedad ante los exámenes.

En los resultados descriptivos en el pre-test y pos-test del grupo control se percibe que el 60.9 % (14) presentan un nivel alto, el 21.7 % (5) presentan un nivel promedio, el 17.4 % (4) presentan un nivel bajo, antes de aplicar el programa "Fortaleza Juvenil" se percibió que el grupo experimental arrojó como resultado que el 34.8 % (8) está en el nivel alto, es decir presentaban dificultades a los procesos evaluativos, el 43.5 % (10) está en un nivel promedio mientras que el 21.7 (5) este en un nivel bajo, después de aplicar el programa tenemos que el 0% (0) nadie está en nivel alto, pero el 26.1% (6) está en nivel promedio, mientras que el 73.9 % (7) disminuyeron a la ansiedad ante los exámenes descendiendo al nivel bajo.

En los resultados de la hipótesis general se percibe que al inicio los alumnos dieron resultados similares en cuanto a los niveles de ansiedad ante los exámenes, es decir entre los dos grupos no hay diferencia significativa, en el postest, se apreciar los estadísticos de los grupos de estudios, en el grupo experimental, el nivel de significancia $p = 000$ menor que $p = 0.05$ ($p > \alpha$) y $z = -3.747$ menor que -1.96 (punto crítico) entonces la hipótesis nula queda rechazada y la hipótesis alterna se acepta, demostrando que con la aplicación del programa se reduce positivamente los niveles de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de 1ero de secundaria. Estos resultados son similares a los presentados por Bojórquez (2020) donde muestra que todos los participantes cuentan con niveles de ansiedad, medios y altos, por lo que, estos resultados están en concordancia con la investigación realizada por Martínez (2015) en relación con las investigaciones de Álvarez (2016), Vásquez (2015), y Rodríguez (2017) quienes destacan que la mayoría de alumnos presentan altos niveles de ansiedad, lo que indica que las personas que presentan un grado de

ansiedad medio y alto son más propensas a mostrar estrés, angustia y sintomatología fisiológica desagradables. Demostrando los efectos después de la aplicación del programa aportaron resultados positivos a la garantía de la terapia para atenuar la ansiedad en exámenes con una diferencia significativa, evidenciando a favor las técnicas cognitivo conductuales para reducir la ansiedad ante exámenes.

Para la hipótesis específica 1, la aplicación del programa reduce las preocupaciones; se aprecia los resultados siendo el nivel de significancia $p = 0.000$ menor que $p = 0.05$ ($p < \alpha$) y $z = -4.189$ menor que -1.96 (punto crítico) la hipótesis nula se rechaza y la hipótesis alterna se acepta, se afirma que la aplicación del programa reduce significativamente la preocupación en la ansiedad ante los exámenes, por otro lado la hipótesis 2 reducir las respuestas fisiológicas, se aprecia el nivel de significancia $p = 0.002$ menor que $p = 0.05$ ($p > \alpha$) y $z = -3.078$ menor que -1.96 (punto crítico) la hipótesis nula se rechaza y la hipótesis alterna se acepta, demostrando que al aplicar el programa se reducen significativamente las respuestas fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes. Estos resultados son similares a los encontrados por Garcia (2017), presenta que la aplicación de un programa incidió positivamente en el control de la ansiedad en el factor preocupación y respuestas fisiológicas en el grupo experimental en estudio. También en coincidencia con los resultados de Furlan (2017) y Toscano (2015) concluye que el programa empleado fue de enseñar a manejar técnicas de aprendizaje y a la vez enseñar a modular la ansiedad como en la respiración, y reconocimientos e identificación de pensamientos negativos.

Con respecto a las hipótesis específica 3, la aplicación del programa reduce las respuestas de evitación, se percibe en los resultados el nivel de significancia $p = 0.002$ menor que $p = 0.05$ ($p < \alpha$) y $z = -3.078$ menor que -1.96 (punto crítico) la hipótesis nula se rechaza y se la hipótesis alterna se acepta, comprobando que al aplicar el programa reduce significativamente las respuestas de evitación en la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes en estudio, y la hipótesis 4 la aplicación del programa reduce las situaciones causantes de ansiedad, se percibe en los resultados el nivel de significancia $p = 0.000$ menor que $p = 0.05$ ($p < \alpha$) y $z = -3.747$ menor que -1.96 (punto crítico) la hipótesis nula se rechaza y la hipótesis alterna se acepta, se demuestra que al

aplicar el programa se reduce significativamente las respuestas de evitación de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes, en este sentido tenemos a Freyre (2017) que aplicó un programa de estrategias de aprendizajes para reducir la ansiedad ante los exámenes, acudiendo a una estrategia de afrontamiento, la búsqueda de gratificaciones alternativas y la descarga emocional, en las evitaciones y en situaciones, bajando los niveles de ansiedad significativamente motivando a los estudiantes en estudio, a vencer al medio, temor entre otros causantes. Por otro lado la implementación de un programa para la ansiedad, presentaron por López y Acuña (2017), lo refiere como el principal objetivo que los alumnos aprendan y utilicen herramientas como la relajación muscular, respiración, entrenamiento en auto instrucciones entre otras, ya que a través de estos conocimientos ellos lo pueden utilizar y afrontar el autocontrol de la ansiedad en exámenes de una manera más adecuada. Además, poder hacer uso de estas herramientas le permitirá hacer frente a los problemas que esta ansiedad les genera, también en concordancia con Alegre (2017) concluye que el en momento de exámenes la ansiedad en los alumnos aumentaba, y que los alumnos conocían pocas técnicas de estudio, por ello se seleccionaron estrategias para manejar sus respuestas emocionales y poder atenuar las situaciones estresantes, estos resultados también son similares a los presentados por Aquino y Echevarría (2018) y Díaz (2015) donde afirman que la ejecución del programa fue significativa ya que presentó una disminución en los temores a las evaluaciones finales del año escolar, y menor ansiedad frente a los exámenes, disminuyendo las respuestas de evitación y el miedo a las situaciones asociadas a los lugares donde se aplican las evaluaciones.

VI. CONCLUSIONES

Primera

Con respecto a la hipótesis general, se rechaza la nula y se acepta la alterna, se demostró que después de la aplicación del programa se logró que los estudiantes del grupo experimental en el pos-test el 73.9% descendieran al nivel bajo, basados en sus experiencias y su capacidad para enfrentar sus miedos y temores, manejando las habilidades aprendidas, es decir se dio un cambio positivo.

Segunda

Con respecto a la hipótesis específica 1, se rechaza la nula y se acepta la alterna, se demostró que después de la aplicación del programa se logró que los estudiantes del grupo experimental, el 43.5% descendieron al nivel bajo, determinando el efecto del programa para reducir la preocupación ante los exámenes, lograron superar pensamientos negativos.

Tercero

Con respecto a la hipótesis específica 2, se rechaza la nula y se acepta la alterna, se demostró que después de la aplicación del programa se logró que los estudiantes del grupo experimental, 65.2% descendieron al nivel bajo, determinando el efecto del programa reduce las respuestas fisiológicas ante los exámenes logrando superar respuestas como sudoración, ritmo cardiaco acelerado y dificultad para respirar.

Cuarta

Con respecto a la hipótesis específica 3, se rechaza la nula y se acepta la alterna, se demostró que después de la aplicación del programa se logró que los estudiantes del grupo experimental, el 52.2% descendieron al nivel bajo, determinando el efecto del programa reduce las situaciones estresantes ante los exámenes, asociados a los espacio grandes o chicos.

Quinta

Con respecto a la hipótesis específica 4, se rechaza la nula y se acepta la alterna, se demostró que después de la aplicación del programa se logró que los estudiantes del grupo experimental, 82.6% descendieron al nivel bajo, determinando el efecto del programa reduce las respuestas de evitación ante los exámenes como miedos y buscar excusas para no rendir el examen.

VII. RECOMENDACIONES

Primero

Esta investigación comprobó la hipótesis alterna de la reducción de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de 1ero de secundaria, San Luis, 2020, mejorando significativamente las herramientas aprendidas para enfrentar los miedos, temores y reconocer situaciones que causan preocupaciones y controlar sus repuestas fisiológicas y las respuestas de evitación. Se recomienda implementar talleres exposiciones grupales, intercambio de opiniones en el aula, lluvia de ideas sobre los temas de desarrollo dentro de los programas educativos a ser evaluados.

Segundo

Determinar las estrategias empleadas por los docentes en las clases, para brindar la mejor orientación para que ellos puedan establecer un clima de armonía y confianza, donde los procesos evaluativos no se centren en pruebas escritas, se debe de tener en cuenta sus habilidades y destrezas propias de cada estudiante que permitan tener confianza en ellos mismo y así reducir la ansiedad ante los exámenes.

Tercero

Implantar un programa de concientización en los padres y representantes sobre la importancia de crear un clima de confianza en el hogar, comprender que todos los estudiantes poseen capacidades que los hacen únicos y capaces de crear su propio aprendizaje.

Cuarto

Dar a conocer esta investigación ya que los resultados obtenidos son precedentes para instituciones educativas, ya que son estudiantes con el mismo padrón de vida, como la cultura y formación profesional, del mismo modo se podría dar esta investigación con estudiantes de los primeros años a nivel universitario para reducir la ansiedad.

REFERENCIAS

- Alegre, A. A. (2013). Ansiedad ante exámenes y estrategias de aprendizaje en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(1), 107-130. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n1.9>
- Alessandri, S. M., Sullivan, M. W., y Lewis M. (1990). Violation of expectancy and frustration in early infancy. *Developmental Psychology*, 26, 738-744.
- Álvarez, J., Aguilar, J., y Lorenzo, J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Ávila Toscano, J., Hoyos Pacheco, S., González, D., y Cabrales Polo, A. (2011). Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 255-268. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552359004.pdf>
- Aquino, J., y Echeverría, Y. (2018). Niveles de ansiedad ante los exámenes parciales en los estudiantes de la escuela profesional de educación secundaria en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Pasco 2018. (tesis de grado). Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Pasco, Perú. Obtenido de http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/524/1/T026_71464634_73436380_T%20PDF.pdf.
- American Psychological Association (2009). Publication manual of the American Psychological Association (6ta Edición) Washington, DC; American Psychological Association
- Arana, F., y Furlan, L. (2016). Groups of perfectionists, test anxiety, and pre-exam coping in Argentine students. *Personality and Individual Differences*, 169-173.

- Asghari, A. (2012). Test Anxiety and its related concepts: a brief review. *Education, Science and Psychology*, 22(3), 3 - 8.
- Aznar, A. (2014). Evaluation of a program for the prevention of anxiety in adolescents. *Journal of Clinical Psychology in Children and Adolescents*, 1 (1), 53-60. [Http://www.revistapcna.com/sites/default/files/14_06.pdf](http://www.revistapcna.com/sites/default/files/14_06.pdf)
- Bausela Herreras, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere*, 9(31), 553-558. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35603117.pdf>
- Baechle, T., y Earle, R. (2007). *Principios de entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico* (Segunda ed.). Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.
- Bear, M., Connors, B., y Paradiso, M. (2016). *Neuroscienze, esplorando il cervello* (4ta ed.). Milano:Elsevier Masson
- Bausela H., E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *La revista de Educación*, 553-558. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/356/35603117.pdf>
- Beck, A. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*.
- Briones, G. (2000). *La investigación social y educativa. Convenio Andrés Bello*. Bogotá, Colombia : Tercer mundo Editores.
- Clark, D., y Beck, A. (2010). Cognitive therapy for anxiety disorders. Obtained from <http://librodescargar.cwapprenticeawards.co.uk/gratis/8433025376terapia-cognitiva-para-trastornos-de-ansimonio-biblioteca-de-psicologa.html>
- Dawood, E., Ghadeer, H., Mitsu, R., Almutary, N., & Alenezi, B. (2016). Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement among Undergraduate Nursing Students. *Journal of Education and Practice*, Vol.7, No.2, 2016. Obtenido de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1089777.pdf>

- Díaz, S. (2014). Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de medicina de una universidad particular, Chiclayo 2012. *(tesis para optar el título de licenciada en psicología)*. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Perú.
- Dominguez Lara , S. (2016). Inventario de la ansiedad ante exámenes-estado: Análisis preliminar de validez y confiabilidad en estudiantes de psicología. *Liberabit*, 22(2). Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272016000200009&script=sci_arttext&tIng=en
- Dominguez Lara , S., y De la Cruz Contreras , F. (2017). Análisis estructural y desarrollo de una version breve de la versión en español del Inventario de Ansiedad ante exámenes (TAI-E) en universitarios de Lima. *Interacciones*, 3(1). Obtenido de <https://revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/31/64>
- Domínguez Lara , S., Calderón de la Cruz , G., Alarcón Parco, D., & Navarro Loli, J. (2017). Relación entre ansiedad ante exámenes y rendimiento en exámenes en universitarios: análisis preliminar de la diferencia según asignatura. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 11(1). Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2223-25162017000100011&script=sci_arttext&tIng=pt
- Escalona, A., y Tobal, M. (1996). Test anxiety: historical evolution and practical contributions to its treatment. *Anxiety and Stress*, 2 (3), 195-209.
- Ferrón, C. (2012). Estilos de aprendizaje de estudiantes del quinto de secundaria de instituciones educativas estatal y particular del Callao Cercado. *(tesis de grado académico)*. Universidad San Ignacio de Loyola, Perú.
- Fidias , A. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica* (Sexta ed.). Editorial Episteme .
- Flamini, M., Barbeito, C., y González, N. (2010). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de veterinaria. Un estudio exploratorio. *(tesis de grado)*. Universidad Nacional de la Plata, Argentina.

- Furlan , L. (2013). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(1). Obtenido de file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-EficaciaDeUnaIntervencionParaDisminuirLaAnsiedadFr-4385812.pdf
- García, M. (2017). Me relajo con éxito en el manejo de la ansiedad ante los exámenes en esrudiantes de Secundaria Lima-2016. (*tesis de grado*). Universidad César Vallejo, Lima. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5948/Garc%C3%ADa_MFDMN.p df?sequence=1](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5948/Garc%C3%ADa_MFDMN.pdf?sequence=1)
- Gaytan, G. M. (2014). Programa terapéutico de reducción de ansiedad ante los exámenes, dirigido a los estudiantes del centro NUFED No. 40 de la aldea de San Lorenzo el Cubo. (*tesis de grado*). Universidad Rafael Landívar, San Lorenzo, Guatemala. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Gaytan-Maria.pdf>
- Gbenro, A., Kolawole, S., y Chidi, V. (2017). Test Anxiety and Academic Performance among Undergraduates: The Moderating Role of Achievement Motivation. *The Spanish Journal of Psycholog*, 20, e14, 1–8. Obtenido de file:///C:/Users/pc/Downloads/AS4631877043240961487443962598_content_1.pdf
- Hernández . (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Editorial Mc Graw Hill Education.
- Hernández, R., Fernández , C., y Baptista, P. (2016). *Metodología de la investigación científica*.
- Hernández, S., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). México: Mc Graw Hill Education.
- Huffman, K. (2008). Psicología en acción. En K. Huffman, *Psicología en acción* (pág. 507). Mexico: Limusa S.A. and John Wiley & Sons (HK), Ltd.
- Kyriacou, C., y Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Educational Studies*(4), 1-6.

- Lang. (2002). Study on anxiety. Revista Psicológica Científica.com. Obtained from <https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20entendemos%20por%20ansiedad%3F,estando%20basada%20en%20falsas%20premisas>.
- Lazarus, R. (1976). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca S.A.
- Liebert, R., y Morris, L. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*(20), 975-978.
- López, G., y Acuña, S. (2009). Test anxiety in high school students: A cognitive-behavioral intervention program. X National Congress of Educational Research. Obtained from http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v10/pdf/area_tematica_14/ponencias/1495-F.pdf
- Lotz , C., y Sparfeldt, J. (2017). Does test anxiety increase as the exam draws near? – Students' state test anxiety recorded over the course of one semester. *Personality and Individual Differences*, 104, 397-400.
- Minsa . (2020). Minsa y OPS: 7 de cada 10 peruanos presenta síntomas asociadas a ansiedad y depresión tras la cuarentena. *BVS Minsa*, 1(1).
- Moreno, P. (2013). *Aprender de la ansiedad: La sabiduría de las emociones* . Bilbao: Editorial Desclée.
- Murillo, F. (2008). Mejora y eficacia en los centros educativos. En A. Villa (coord.), *Innovación y cambio en las organizaciones educativas*. *Universidad de Deusto* , 241-257.
- Myers, D. (2006). *Psicología* (Séptima ed.). Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.
- Novara, D. Passerini, E. Educación Socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos. (2005) Canada

- OMS. (14 de Marzo de 2015). *Gaceta UNAM*. Obtenido de "Más de 264 millones padecen ansiedad a nivel mundial": <https://www.gaceta.unam.mx/mas-de-264-millones-padecen-ansiedad-a-nivel-mundial/>.
- Orgilés, M., Méndez, X., Alcázar, A. I., y Inglés, Cognitive-behavioral therapy in generalized anxiety and separation anxiety problems: An analysis of its efficacy. *Annals of Psychology*, 19 (2), 193-204. Obtained from C. (2003). <http://revistas.um.es/analesps/article/viewFile/27661/26831>
- Piemontesi, S., y Heredia , D. (2011). Relaciones entre la ansiedad frente a los exámenes, estrategias de afrontamiento, autoeficacia para el aprendizaje autorregulado y rendimiento académico. *Revista Tesis*(1). Obtenido de <https://revistas.psi.unc.edu.ar/index.php/tesis/article/view/4118/3940>
- Pérez, G. (2015). Estrategias de enseñanza de los profesores y los estilos de aprendizaje de los alumnos del segundo y tercer ciclo de la escuela académico profesional de Genética y Biotecnología de la facultad de Ciencias biológicas de la Universidad Nacional Mayor de San. (*tesis de grado*). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Rodríguez, E. (2012). Influencia de un programa de hábitos y técnicas de estudio en la reducción del nivel de ansiedad durante las pruebas objetivas en alumnos de quinto grado primaria de Institución Educativa Privada. (*tesis de grado inédita*). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Gaytan-Maria.pdf>
- Salinas, D., Guzmán, B., y Rodas, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de Bachillerato del Colegio José Ingenieros de Ciudad Merliot Gavidia . (*tesis de grado*). Universidad Francisco Gavidia . Obtenido de <http://hdl.handle.net/11592/7268>
- Stöber, J., y Pekrun, R. (2004). Advances in test anxiety research (Editorial). *Anxiety, Stress, & Coping*, 17(3), 205 - 211. Recuperado de [80 https://kar.kent.ac.uk/4483/1/Stoeber_advances_test_anxiety_research.pdf](https://kar.kent.ac.uk/4483/1/Stoeber_advances_test_anxiety_research.pdf)

- Stöber, J. (2014). Dimensions of test anxiety: Relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty. *Anxiety Stress Coping* , 17:213-26.
- Singh, I., y Jha, A. (2013). Anxiety, Optimism and Academic Achievement among Students of Private Medical and Engineering Colleges: A Comparative Study. *Journal of Managerial Psychology*, 222 - 233. Recuperado de <http://search.proquest.com/docview/1439823989?accountid=45097>
- Valera , F. (2018). Programa cognitivo conductual para reducir la ansiedad ante exámenes en escolares del nivel secundario. (*tesis de grado*). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrel, Cajamarca. Obtenido de <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/843/TESIS%28PDF%29.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Valero Aguayo, L. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *anales de Psicología*, 15(2), 223-231. Obtenido de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/30101/29291>
- Valero, L. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de Psicología*, 2(2), 223-231. Obtenido de http://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/08v97_10caex.PDF
- Vásquez , G. (2015). Intervención cognitivo-conductual para disminuir la ansiedad ante los exámenes o proyectos finales en universitarios. (*tesis de maestría*). Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/id/eprin/9648>

ANEXOS

ANEXO 01

Matriz De Consistencia

Título: Efectos del programa “Fortaleza Juvenil” para reducir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020

Autor: Bachiller Junior Alonso Galindo Pérez

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables E Indicadores				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
<p>Problema General: ¿Cuáles son los efectos de la aplicación del programa “fortaleza juvenil” para reducir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <p>Problema específico 1 ¿Cuáles es el efecto de la aplicación del programa “fortaleza juvenil” para la reducción de la preocupación, ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020?</p>	<p>Objetivo general: Determinar el efecto del programa “fortaleza juvenil” para reducir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Objetivo específico 1 Evaluar el efecto del programa “fortaleza juvenil” para reducir la preocupación ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020</p>	<p>Hipótesis general: La aplicación del programa “fortaleza juvenil” reduce la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>Hipótesis específica 1 La aplicación del programa “fortaleza juvenil” reduce la preocupación en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.</p>	Variable Dependiente: (CAEX) cuestionario de ansiedad ante los exámenes				
			1)Preocupación	-Dificultad para concentrarse y pensar. -Pensamientos negativos a logro de aprendizaje	13,15,16,17,19,21,24,25,30,37,38,39	Escala ordinal (0) Nunca me ocurre	0 – 82 Bajo nivel de ansiedad
			2)Respuestas fisiológicas	-Se perciben dificultad para respirar, ritmo cardiaco acelerado.	1,2,3,6,7,9,10,11,26,27,28,29,33,34	(1) Muy pocas veces me ocurre	83 – 166 Promedio nivel de ansiedad
			3)Situación	-Percepción del ambiente como incontrolable, nerviosismo excesivo.	5,32,36,41,42,43	(2) Algunas veces me ocurre	167 – 250 Alto nivel de ansiedad
			4)Respuestas de evitación	-Temor a los exámenes en exposiciones públicas o de trabajo	4,12,14,18,22,23,35	(3) A menudo me ocurre.	

<p>Problema específico 2</p> <p>¿Cuáles es el efecto de la aplicación del programa “fortaleza juvenil” para la reducción de las respuestas fisiológicas, ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020?</p>	<p>Objetivo específico 2</p> <p>Evaluar el efecto del programa “fortaleza juvenil” para reducir las respuestas fisiológicas ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020</p>	<p>Hipótesis específica 2</p> <p>La aplicación del programa “fortaleza juvenil” reduce las respuestas fisiológicas, en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.</p>					
<p>Problema específico 3</p> <p>¿Cuáles es el efecto de la aplicación del programa “fortaleza juvenil” para la reducción de las respuestas de evitación ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020?</p>	<p>Objetivo específico 3</p> <p>Evaluar el efecto del programa “fortaleza juvenil” para reducir las respuestas de evitación ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020</p>	<p>Hipótesis específica 3</p> <p>La aplicación del programa “fortaleza juvenil” reduce las respuestas de evitación en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.</p>					
<p>Problema específico 4</p> <p>¿Cuáles es el efecto de la aplicación del programa “fortaleza juvenil” para la reducción respuesta de situaciones ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020?</p>	<p>Objetivo específico 4</p> <p>Evaluar el efecto del programa “fortaleza juvenil” para reducir las respuestas de evitación y situación ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.</p>	<p>Hipótesis específica 4</p> <p>La aplicación del programa “fortaleza juvenil” reduce las respuestas de situación en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020.</p>					

<p>METODOLOGÍA</p> <p>Nivel: Aplicativo</p> <p>Método: Hipotético deductivo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Diseño: Experimental</p> <p>Forma: Cuasi experimental</p>	<p style="text-align: center;">Técnicas e instrumento</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario de Ansiedad Ante los Exámenes CAEX</p> <p>Autor: Valero Aguayo Luis Año: 1999 Ámbito de Aplicación: Adolescentes y jóvenes de 12 a 19 años Forma de Administración: Individual y colectiva</p> <p style="text-align: center;">Población muestra y muestreo</p> <p>Población: I.E de San Luis, 2020. Que es un colegio estatal perteneciente a la ciudad de Lima. Sus edades de estos estudiantes oscilan entre los 11 y 16 años, ambos géneros y matriculados en el respectivo año académico, conforman una población de 460 alumnos de secundaria.</p> <p>Tipo de muestreo: No probabilístico, siendo su modo por conveniencia (Hernández, Fernández & Bautista, 2016).</p> <p>Tamaño de muestra: Constituida por 46 adolescentes; 23 grupo control y 23 del grupo experimental</p> <p>Descriptiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación en tablas de frecuencia y figuras - Interpretación de resultados - conclusiones <p>Inferencial: Contratación de hipótesis mediante el estadístico inferencial.</p>
---	--

ANEXO 02

Matriz de operacionalización de la variable

Dimensiones	Indicadores	Items	Escala e índices	Niveles y rango
1) Preocupación	- Dificultad para concentrarse y pensar. - Pensamientos negativos a logro de aprendizaje	13,15,16,1 7,19,21,24, 25,30,37,3 8,39	Escala ordinal (0) Nunca me ocurre	0 – 82 Bajo nivel de ansiedad
2) Respuestas fisiológicas	- Se perciben dificultad para respirar, ritmo cardiaco acelerado, mareos o manos frías	1,2,3,6,7, 9,10,11,2 6,27,28,2 9,33,34	(1) Muy pocas veces me ocurre (2) Algunas veces me ocurre	83 – 166 Promedio nivel de ansiedad 167 – 250 Alto nivel de ansiedad
3) Situación	- Percepción del ambiente como incontrolable, nerviosismo excesivo. - Temor a los exámenes en exposiciones públicas o de trabajo	5,32,36,4 1,42,43	(3) A menudo me ocurre.	
4) Respuestas de evitación	- Es la evitación de situaciones temidas, excusas para hacer el examen, sentir tranquilidad al cancelar el examen	4,12,14,1 8,22,23,3 5		

ANEXO 03**Cuestionario de ansiedad ante exámenes
(CAEX)****Nombre:** _____**Fecha:** _____ **Edad:** _____ **Sexo:** _____

- INTRUCCIONES:** En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con un X, el grado de ansiedad o malestar que siente en esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios:

PREGUNTAS	Nunca me ocurre	Muy pocas veces me ocurre	Algunas veces me ocurre	A menudo me ocurre	Muchas veces me ocurre	Siempre me ocurre
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.						
4. Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.						
5. Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.						
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.						
8. Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.						

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.						
12. Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.						
13. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.						
14. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.						
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.						
18. Siento grandes deseos de fumar durante el examen.						
19. Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.						
20. Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen						
21. No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).						
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.						
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.						
26. No consigo dormirme la noche anterior al examen.						
27. Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.						
28. He sentido mareos y nauseas en un examen.						
29. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.						
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.						
32. Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.						
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.						
35. Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.						
36. Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.						
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. Tardó mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.						
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.).						

ANEXO 04

Base de datos para determinar la fiabilidad de la variable

Base de dato del instrumento CAEX pretest del grupo control

N#	cuestionario de ansiedad ante los exámenes																																													Total								
	Preocupacion									Respuestas Fisiologicas														Respuestas de situacion														Respuestas de evitacion																
	8	13	15	16	17	19	21	24	25	30	31	37	38	39	1	2	3	6	7	9	10	11	20	26	27	28	29	33	34	5	32	36	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	12	14		18	22	23	25				
1	3	2	4	2	0	4	5	3	3	2	1	4	2	4	39	1	0	4	2	0	4	2	3	3	2	1	4	2	4	3	35	0	0	2	1	3	2	3	4	0	2	2	0	3	3	25	3	3	2	1	0	2	10	109
2	0	4	2	5	1	4	3	0	3	1	2	3	5	5	38	5	0	2	5	1	4	3	0	3	1	2	3	3	4	1	37	1	4	3	0	3	1	1	3	3	4	1	3	0	3	30	0	3	1	0	3	3	10	115
3	2	4	1	5	3	0	3	4	4	3	4	3	5	4	45	4	3	1	5	3	0	3	4	4	3	4	3	1	4	0	42	3	5	4	4	4	3	4	3	1	3	5	3	2	4	48	4	4	3	4	3	1	19	154
4	0	1	0	0	1	0	2	0	0	0	0	4	2	2	12	0	5	0	0	1	0	2	2	0	0	0	4	5	2	0	21	1	0	2	2	0	0	0	4	2	2	1	2	2	5	23	2	0	0	0	4	0	6	62
5	2	3	4	0	3	5	4	4	3	2	5	4	2	2	43	0	3	0	0	3	5	4	4	3	2	3	4	2	2	4	39	4	5	4	4	3	2	3	4	2	5	4	4	4	3	51	4	3	4	3	0	1	15	148
6	2	3	2	3	4	5	4	1	4	0	2	3	3	4	40	5	5	1	3	4	5	4	5	4	3	2	5	4	5	5	60	1	5	2	4	4	3	2	5	4	5	5	4	1	4	49	2	1	0	2	0	1	6	155
7	5	5	4	3	2	5	4	2	4	2	3	4	5	5	53	5	3	4	3	5	5	4	2	4	3	5	4	5	4	5	61	2	1	4	2	1	3	3	4	0	4	0	4	2	0	30	2	4	1	5	1	0	13	157
8	5	4	5	5	3	5	4	5	2	4	4	3	5	5	59	3	4	3	2	3	1	4	1	2	4	4	3	5	2	1	42	3	5	4	5	2	4	4	3	5	2	4	4	5	3	53	1	0	4	0	3	0	8	162
9	4	3	5	3	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	62	3	0	5	3	5	4	4	4	5	4	5	5	1	5	3	56	5	4	4	4	4	4	3	1	1	5	3	4	4	0	46	4	1	4	0	5	1	15	179
10	4	3	5	5	4	5	0	4	5	4	5	5	5	5	59	2	3	1	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	2	59	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	2	5	5	5	64	4	5	4	3	2	4	22	204
11	4	3	0	0	4	2	1	2	0	1	4	2	3	3	29	5	5	5	5	4	2	1	2	5	1	4	2	3	4	5	53	5	4	5	2	5	5	4	2	3	4	5	5	2	5	6	2	5	3	4	2	3	19	157
12	2	4	3	5	4	3	2	4	4	5	4	4	5	5	54	1	0	3	0	4	3	2	0	1	5	5	4	5	4	1	38	4	3	2	0	1	1	5	4	5	4	1	2	4	4	40	0	1	1	0	4	0	6	138
13	1	2	4	2	0	4	4	5	3	4	5	4	2	4	44	2	5	4	2	5	4	3	5	3	4	5	4	2	4	5	57	3	4	3	5	3	4	5	4	2	4	5	4	3	3	52	2	3	4	1	4	2	16	169
14	4	4	5	5	5	4	5	5	3	1	2	3	5	5	56	2	3	5	5	5	4	5	5	3	1	2	3	5	5	2	55	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	3	64	5	3	1	2	3	5	19	194
15	5	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	5	5	5	59	1	5	4	5	3	5	4	4	4	3	4	5	5	5	3	60	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	3	4	5	5	62	4	4	3	1	5	5	22	203
16	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	0	5	5	5	63	3	3	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	69	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	66	4	5	5	5	1	5	25	223
17	5	5	4	5	5	5	4	4	5	3	5	4	4	5	63	2	3	4	5	5	5	4	4	5	3	5	4	4	5	1	59	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	1	4	4	5	60	4	5	3	5	3	3	23	205
18	2	3	3	1	4	2	4	1	1	0	2	3	3	0	29	1	0	0	0	4	0	4	0	0	0	2	0	0	0	11	4	0	4	0	5	0	2	0	3	0	0	4	1	1	24	0	0	0	2	5	2	9	73	
19	5	5	5	3	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	64	2	2	5	3	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	63	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	69	4	4	3	1	4	1	17	213
20	5	4	5	5	3	5	4	5	5	4	4	5	5	5	64	3	0	4	5	3	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	61	2	5	4	5	5	4	4	5	1	1	4	4	5	5	56	5	5	3	3	3	0	19	200
21	2	3	1	3	0	0	4	0	0	5	1	2	1	3	25	3	0	1	0	0	0	3	0	0	5	1	2	1	3	2	23	1	0	3	0	0	5	1	2	1	3	2	4	0	0	22	0	0	4	1	2	1	8	78
22	4	3	2	1	4	0	0	4	2	4	2	5	1	2	34	1	0	2	5	4	2	0	4	5	4	2	5	1	2	39	4	2	0	4	1	4	2	5	1	2	2	0	1	2	30	1	4	2	2	1	1	11	114	
23	0	0	0	0	0	2	1	2	0	0	0	0	3	0	8	5	0	0	0	0	0	1	2	1	0	3	0	3	4	4	23	0	0	1	2	1	1	3	0	1	4	0	0	0	0	13	2	1	0	3	0	0	6	50

Base de dato del instrumento CAEX pretest del grupo experimental

N#	cuestionario de ansiedad ante los exámenes																																															Total						
	Preocupacion										Respuestas Fisiologicas														Respuestas de situacion										Respuestas de evitacion																			
	8	13	15	16	17	19	21	24	25	30	31	37	38	39	57	1	2	3	6	7	9	10	11	20	26	27	28	29	33	34	60	5	32	36	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	58	12		14	18	22	23	25	
1	5	5	5	2	5	4	5	5	2	5	1	4	5	4	57	5	5	4	5	5	4	5	5	3	2	1	4	2	5	5	60	5	5	5	5	5	2	3	4	5	2	5	5	3	3	57	5	3	2	1	4	2	17	
2	0	4	2	5	1	4	3	0	3	1	3	3	5	5	39	3	3	2	5	1	4	3	5	3	5	2	4	5	4	5	54	5	4	4	2	3	1	1	3	3	4	1	3	5	3	42	1	2	1	2	1	5	12	
3	2	4	1	5	3	0	3	4	4	3	4	3	1	4	41	2	2	1	5	3	5	3	2	1	1	4	3	1	1	0	34	3	5	4	4	4	3	4	3	1	3	5	3	2	4	30	0	1	3	1	3	1	9	
4	5	1	5	5	1	3	2	5	5	5	5	4	5	5	56	5	5	5	5	1	5	2	2	5	5	0	4	5	2	5	56	5	5	2	2	5	5	5	4	2	3	5	5	5	5	58	2	5	0	0	3	0	10	
5	2	3	4	0	0	1	4	5	3	2	5	4	2	2	37	5	3	5	5	3	5	4	4	3	5	3	4	3	2	4	58	4	5	4	4	1	2	3	1	2	5	4	4	4	1	44	3	1	4	3	4	4	19	
6	2	3	2	0	0	5	5	1	4	0	2	3	3	4	34	1	0	1	0	1	1	4	5	4	3	2	4	1	5	0	32	1	3	2	3	1	2	2	5	4	5	5	4	1	4	42	4	2	5	2	5	1	19	
7	5	5	4	3	2	5	0	2	4	2	3	1	5	4	45	1	3	4	3	5	5	4	2	4	3	1	0	0	1	1	37	2	3	4	2	1	3	3	4	5	4	5	4	2	5	47	5	2	1	1	1	0	10	
8	2	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	3	5	3	59	3	4	1	2	3	1	1	1	2	4	4	3	3	2	1	35	3	0	4	1	2	4	4	3	0	2	4	4	0	1	32	3	0	4	0	2	0	9	
9	4	4	5	3	0	0	4	0	5	5	0	5	5	5	45	3	2	0	2	4	4	2	4	0	4	5	5	1	0	3	39	2	4	4	4	1	4	3	1	1	5	3	4	4	0	40	1	1	0	0	1	5	8	
10	4	3	0	1	4	5	5	4	4	1	5	1	5	5	47	0	3	1	1	4	5	4	4	1	4	5	5	5	2	49	2	5	4	2	5	4	5	1	5	5	2	1	5	5	51	2	1	4	3	2	1	13		
11	4	5	5	5	4	2	1	2	5	5	4	2	5	5	54	4	1	4	5	4	2	1	2	5	1	4	2	3	4	5	47	5	4	0	2	5	1	4	3	3	4	2	5	5	5	48	3	3	3	4	2	3	18	
12	5	5	5	5	4	3	5	5	4	5	4	5	5	5	65	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	70	5	3	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	65	5	1	5	5	4	5	25		
13	1	2	0	2	0	4	1	5	3	3	5	4	2	4	36	2	3	4	2	5	4	3	5	3	4	5	4	2	4	55	2	4	4	5	3	4	5	4	2	4	5	4	3	3	52	2	3	4	1	4	2	16		
14	4	5	5	5	5	4	5	5	3	5	2	5	5	2	60	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	71	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	67	5	3	1	2	3	5	19
15	1	4	1	5	3	1	1	4	4	3	4	5	1	1	38	1	0	1	5	3	5	1	1	2	3	4	5	0	5	1	37	2	0	1	4	2	3	4	5	5	5	3	4	5	5	48	1	1	2	1	4	5	14	
16	1	5	2	4	2	5	3	4	5	5	4	5	5	5	55	1	3	0	4	5	5	5	4	5	1	5	5	1	5	5	54	2	5	5	4	5	5	5	1	1	3	3	5	4	1	49	4	5	1	1	1	1	13	
17	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	67	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	71	3	5	4	4	5	5	5	4	4	5	3	4	4	5	60	1	0	3	5	4	3	16		
18	4	3	3	1	4	4	4	1	1	4	2	3	3	5	42	5	3	0	5	4	0	4	5	5	0	2	5	0	5	5	48	4	5	4	5	5	5	2	0	3	0	1	4	1	1	40	0	0	0	2	5	2	9	
19	0	1	5	3	1	5	1	5	4	2	5	4	1	2	39	1	2	1	3	4	5	4	1	4	0	0	4	1	4	5	39	2	3	2	2	4	1	0	5	0	5	5	1	1	0	31	2	4	3	1	4	2	16	
20	0	4	1	5	3	2	4	5	0	4	4	1	5	1	39	1	0	4	5	3	1	4	1	1	4	4	5	3	5	1	42	2	1	4	2	5	4	4	5	3	2	4	4	2	3	45	1	2	4	3	3	0	13	
21	2	3	1	3	0	3	4	0	0	5	1	2	5	3	32	2	3	1	0	0	0	3	0	5	5	1	2	1	3	2	28	2	3	3	0	5	5	1	2	1	3	2	4	1	5	37	0	0	4	2	2	2	10	
22	4	3	2	1	4	0	0	3	2	4	2	5	4	2	36	3	3	2	1	0	2	0	4	5	4	2	1	1	2	2	32	0	2	0	4	1	4	2	5	1	2	2	0	1	2	26	3	0	1	2	1	1	8	
23	3	3	3	4	5	2	5	0	4	5	5	5	3	5	52	3	0	0	0	0	0	1	2	1	0	3	0	3	5	3	21	5	0	1	2	1	1	3	5	1	4	3	5	4	4	39	2	1	2	3	0	0	8	

Base de dato del instrumento CAEX postest del grupo control

		cuestionario de ansiedad ante los exámenes																																																					
N#	Preocupacion										Respuestas Fisiologicas														Respuestas de situacion														Respuestas de evitacion					Total											
	8	13	15	16	17	19	21	24	25	30	31	37	38	39	1	2	3	6	7	9	10	11	20	26	27	28	29	33	34	5	32	36	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50		12	14	18	22	23	25					
1	1	2	4	2	5	4	5	3	3	2	1	3	2	2	39	0	0	4	1	0	4	2	5	3	1	1	4	2	4	3	34	1	0	0	1	3	2	3	4	2	2	2	0	2	2	24	0	3	2	1	4	1	11	108	
2	1	4	2	3	1	4	3	1	3	3	2	3	3	4	37	5	0	2	5	1	4	3	0	3	1	2	3	3	4	0	35	0	1	3	2	3	1	1	3	3	4	1	3	0	3	28	0	1	1	0	4	3	9	109	
3	5	4	1	5	3	5	1	4	4	3	4	3	1	4	47	5	3	1	5	3	0	3	4	4	3	4	3	1	4	0	43	3	5	4	4	4	3	4	3	1	3	5	3	2	4	48	4	4	3	4	3	1	19	157	
4	0	1	0	0	1	0	2	0	0	0	0	4	2	2	12	2	5	0	0	1	0	2	2	0	0	0	4	5	2	0	23	0	0	2	2	0	2	0	0	2	2	0	2	4	5	21	5	0	0	0	4	0	9	65	
5	0	3	4	2	3	5	4	3	3	2	5	5	2	2	43	2	3	4	1	3	5	4	2	3	2	3	4	2	2	4	44	1	5	4	1	3	1	3	4	4	5	4	4	4	3	46	4	3	4	3	0	1	15	148	
6	2	3	2	3	4	5	3	1	4	4	2	3	3	1	40	1	0	1	3	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	56	5	5	2	4	4	3	5	5	4	5	5	4	1	1	53	3	1	0	2	0	1	7	156	
7	4	5	4	5	5	3	4	2	4	2	5	4	5	5	57	1	3	4	3	5	5	4	2	4	3	5	4	5	4	5	57	0	1	4	4	2	3	3	4	0	4	0	4	2	0	31	3	4	1	5	1	0	14	159	
8	1	4	5	5	3	5	4	5	2	4	4	3	5	5	55	3	0	3	2	3	1	4	5	2	4	4	3	5	2	1	42	4	3	4	5	2	4	4	3	5	2	4	4	5	3	52	1	2	4	2	3	0	12	161	
9	5	3	5	3	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	63	3	0	5	3	5	4	4	4	5	4	5	5	1	5	3	56	5	4	4	4	4	4	3	4	5	5	3	4	2	0	51	2	1	4	0	5	1	13	183	
10	4	3	5	5	4	5	0	4	5	4	5	5	5	5	59	5	3	2	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	2	63	3	5	4	5	5	4	5	5	5	5	2	5	1	5	59	0	4	4	3	2	4	19	200	
11	4	3	5	0	3	2	1	2	0	1	4	2	3	3	33	5	5	5	5	4	2	1	2	5	1	4	2	3	4	5	53	5	4	5	2	5	5	4	2	3	4	5	5	2	5	56	2	5	3	4	2	3	19	161	
12	4	4	3	5	4	3	4	1	3	5	4	4	5	5	54	1	0	3	0	4	3	2	0	1	5	5	4	5	4	1	38	1	3	2	4	1	1	5	3	5	4	1	2	4	4	40	2	0	0	0	4	0	6	138	
13	3	3	4	2	0	4	4	5	3	4	5	4	2	4	47	0	5	4	2	2	4	3	5	5	4	5	4	2	4	5	54	0	2	3	5	3	4	5	4	2	4	5	4	3	3	48	2	3	4	1	4	2	16	165	
14	5	4	5	5	5	4	5	5	5	2	5	3	5	5	63	5	3	5	2	5	4	5	5	2	3	4	3	5	5	5	61	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	3	64	1	3	1	2	3	5	15	203	
15	5	4	4	5	4	2	4	4	4	5	4	5	5	5	60	4	5	4	5	3	5	4	4	4	3	4	5	5	5	3	63	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	3	4	5	5	62	4	4	3	1	5	5	22	207	
16	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	67	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	72	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	66	4	5	5	5	1	5	25	230	
17	4	5	4	5	5	5	4	4	5	3	5	4	4	5	62	2	3	4	5	5	5	4	4	5	3	5	4	4	5	1	58	1	5	2	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	58	1	5	0	5	3	5	19	197	
18	0	3	3	3	4	2	4	1	1	0	2	3	3	0	29	2	0	0	0	4	0	1	1	0	0	2	0	2	0	0	12	4	1	4	5	5	0	2	0	3	0	0	1	1	1	27	5	4	0	2	1	0	12	80	
19	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	66	2	2	5	3	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	63	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	65	2	5	3	1	4	1	16	210
20	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	67	5	2	4	5	3	5	4	5	5	4	4	1	5	5	4	61	5	5	4	5	5	4	4	5	1	5	4	4	5	5	61	1	2	3	3	3	3	15	204	
21	0	3	1	3	2	0	4	0	3	5	1	2	2	3	29	5	1	1	0	0	0	2	0	0	5	2	2	1	3	2	24	4	0	1	0	0	0	1	2	1	3	2	4	0	0	18	5	0	1	1	2	1	10	81	
22	5	3	5	1	4	0	0	1	2	3	2	5	1	4	36	1	0	2	5	4	2	0	4	5	4	2	5	1	4	2	41	4	2	0	4	1	4	2	5	1	2	2	0	1	2	30	0	3	0	2	4	0	9	116	
23	1	0	0	0	0	2	1	2	0	0	2	0	3	0	11	5	3	0	0	0	0	1	0	1	2	3	0	3	1	4	23	0	0	1	2	1	1	3	0	1	3	0	0	2	0	14	4	1	0	3	0	0	8	56	

Base de dato del instrumento CAEX postest del grupo experimental

		cuestionario de ansiedad ante los exámenes																																																				
		Preocupacion												Respuestas Fisiologicas												Respuestas de situacion												Respuestas de evitacion					Total											
N#		8	13	15	16	17	19	21	24	25	30	31	37	38	39	29	1	2	3	6	7	9	10	11	20	26	27	28	29	33	34	28	5	32	36	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	26	12	14	18	22	23	25	
1	1	0	1	1	0	3	5	5	2	2	1	4	1	3	29	0	1	4	5	5	2	1	1	3	2	1	0	0	1	2	28	1	0	0	1	2	2	3	4	2	0	1	2	5	3	26	1	3	2	1	2	3	12	95
2	0	1	2	5	1	1	3	0	3	1	1	3	3	5	29	0	3	2	0	1	4	0	0	3	5	2	1	4	4	1	30	5	4	4	2	3	1	0	0	0	1	1	3	1	1	26	3	2	1	2	1	4	13	98
3	2	0	1	0	1	0	3	0	1	0	4	3	1	0	16	2	2	1	2	3	0	3	2	1	1	0	3	1	1	0	22	0	0	0	1	1	0	0	3	1	0	5	3	2	4	20	3	3	3	1	1	1	12	70
4	0	1	1	0	1	3	2	4	0	5	5	4	3	3	32	0	0	1	5	1	1	2	2	2	5	0	2	2	3	5	31	5	5	2	1	5	1	1	4	2	3	1	1	0	0	31	1	0	0	0	3	1	5	99
5	1	3	1	0	0	1	4	5	3	2	1	4	2	2	27	2	2	2	0	0	1	0	1	3	0	3	1	3	1	0	19	1	0	1	4	0	0	3	1	2	0	4	4	4	3	27	5	1	1	3	0	0	10	83
6	2	3	2	0	0	5	2	1	4	0	2	3	3	4	31	5	0	1	0	1	0	0	1	4	3	2	4	1	0	0	22	1	0	2	3	1	2	2	1	2	0	0	3	0	0	17	0	2	1	2	5	0	10	80
7	0	1	4	3	2	1	0	2	0	2	3	0	1	0	19	0	3	4	3	5	5	4	2	4	3	1	0	0	1	1	36	2	3	4	2	1	3	3	5	5	4	0	0	1	5	38	5	5	2	1	1	1	16	109
8	2	4	1	5	5	0	4	1	1	4	4	0	5	1	37	1	4	1	2	3	1	1	1	2	4	4	3	3	2	1	33	3	3	4	1	2	4	4	3	5	2	4	4	5	1	45	5	3	4	5	2	0	19	134
9	4	0	5	0	0	0	0	0	0	3	1	1	0	0	14	0	0	0	2	4	4	2	1	0	4	1	0	1	0	3	22	2	0	0	1	1	4	3	0	1	5	3	4	4	0	28	1	5	5	2	1	1	15	79
10	1	3	0	1	4	1	5	1	4	1	0	4	0	5	30	3	0	0	0	4	1	4	4	1	1	5	1	0	0	2	26	2	1	4	0	5	4	0	0	0	5	2	1	1	5	30	4	1	0	0	0	1	6	92
11	4	3	1	1	4	2	1	2	0	0	4	2	5	1	30	4	1	4	5	4	2	1	2	5	1	4	2	3	4	5	38	3	4	0	2	5	1	0	0	3	0	2	2	5	5	32	1	0	3	0	3	3	10	110
12	0	2	1	0	4	3	1	0	4	1	4	1	1	0	22	1	0	0	2	2	2	0	5	4	5	5	4	5	4	5	44	5	3	4	4	1	1	5	0	5	0	5	2	5	0	40	3	1	1	1	1	0	7	113
13	1	2	0	2	4	3	1	1	3	3	0	4	4	4	32	0	0	1	0	0	4	1	0	1	0	0	0	2	0	3	12	2	4	0	5	0	4	0	4	2	1	1	0	0	2	25	0	0	2	1	4	2	9	78
14	1	0	1	0	5	4	4	2	3	5	2	0	1	0	28	5	3	5	0	2	2	0	5	2	1	0	0	0	1	1	27	5	5	0	5	0	2	2	2	5	1	0	0	0	0	27	1	3	1	2	3	1	11	93
15	4	4	1	0	3	1	0	0	0	3	4	0	1	1	22	1	0	1	2	3	5	1	1	2	3	4	1	0	0	1	25	2	0	1	4	1	3	4	0	0	2	4	4	5	1	31	1	1	2	1	4	5	14	92
16	3	1	0	4	2	5	3	4	5	0	4	1	1	5	38	1	4	0	4	4	0	5	4	1	5	2	0	0	3	0	33	2	1	0	4	5	5	5	4	0	3	3	0	4	4	40	4	1	1	1	1	1	9	120
17	1	0	1	4	0	4	1	0	2	2	0	1	0	3	19	1	2	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4	5	0	15	3	0	4	4	0	0	1	4	4	5	3	4	4	0	36	1	0	3	1	1	2	8	78
18	1	3	3	1	0	0	1	5	2	4	2	3	3	1	29	5	3	0	1	4	0	4	1	1	0	2	0	0	1	1	23	0	5	0	5	0	5	1	0	1	0	1	4	1	1	24	0	0	0	2	5	4	11	87
19	2	1	5	3	1	5	1	5	4	0	5	1	1	2	36	3	2	0	3	4	2	4	1	4	0	0	4	1	4	1	33	2	3	2	2	4	1	5	5	0	5	5	1	1	0	36	2	2	4	1	4	2	15	120
20	0	4	1	0	3	2	1	4	0	4	4	3	5	1	32	1	0	4	2	3	1	4	1	1	0	2	5	3	2	0	29	2	1	4	2	0	0	0	5	3	1	0	0	2	0	20	0	2	4	3	3	0	12	93
21	2	0	1	3	0	3	0	1	0	1	2	0	0	0	13	2	3	1	4	0	0	0	0	0	0	1	2	1	3	2	19	0	3	3	0	0	1	1	2	0	3	4	0	0	3	20	2	0	0	2	2	2	8	60
22	0	1	2	1	1	0	0	3	2	4	2	5	4	2	27	0	3	2	1	0	2	0	4	0	4	2	5	1	0	2	26	0	1	0	4	1	4	2	5	1	2	2	0	1	2	25	3	0	1	0	1	1	10	88
23	3	1	1	0	2	2	2	0	5	5	1	1	1	1	25	3	2	0	0	0	2	0	2	1	0	3	0	3	5	3	24	1	0	1	0	1	0	1	5	1	4	3	5	4	0	26	0	1	2	4	0	0	7	82

ANEXO 05

Validez del instrumento por juicio de expertos

Índice de validez del instrumento CAEX, EN EL Perú - por juicio de experto.

Categorías	Experto 1 Dra. Cuenca Torre, Lorena.	Experto 2 Lic. Gutiérrez Arce, María V.	Experto 3 Lic. Quipe Molocho Carlos A.
Preocupación	0,73	0,93	0,7
Respuestas Fisiológicas	0,43	0,96	0,46
Situación	0,83	0,83	0,6
Respuestas de Evitación	0,66	0,8	0,86
Promedio	0,6625	0,9225	0,655

ANEXO 06

Confiabilidad del instrumento en Perú

Ítem	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Alfa de Cronbach si se elimina el Elemento
1.	64,00	1635,940	,966
2.	64,72	1643,513	,966
3.	64,33	1603,936	,965
4.	64,56	1643,707	,967
5.	64,04	1627,472	,966
6.	64,04	1617,435	,966
7.	64,76	1610,664	,965
8.	63,36	1635,940	,966
9.	63,70	1605,850	,965
10.	64,47	1614,582	,966
11.	64,45	1605,603	,965
12.	64,79	1630,723	,966
13.	64,34	1618,212	,966
14.	64,31	1621,176	,966
15.	64,02	1611,481	,966
16.	63,69	1599,086	,965
17.	63,93	1601,026	,965
18.	65,41	1676,484	,967
19.	64,16	1600,524	,966
20.	64,72	1616,698	,966
21.	63,61	1590,224	,965
22.	65,11	1649,017	,966
23.	63,49	1636,342	,966
24.	64,02	1606,609	,966
25.	64,20	1602,794	,965
26.	64,47	1626,086	,966
27.	64,54	1608,836	,965
28.	64,83	1611,316	,965
29.	64,82	1619,141	,966
30.	64,25	1598,713	,965

31.	64,10	1590,200	,965
32.	64,65	1603,869	,965
33.	64,64	1628,382	,966
34.	64,61	1607,969	,965
35.	64,84	1635,612	,966
36.	64,46	1618,581	,966
37.	63,99	1584,466	,965
38.	64,14	1587,431	,965
39.	63,83	1585,797	,965
40.	63,93	1602,574	,966
41.	63,63	1607,151	,966
42.	63,79	1628,227	,966
43.	64,37	1617,241	,966
44.	64,13	1608,027	,966
45.	63,99	1608,406	,966
46.	63,74	1598,646	,965
47.	64,01	1628,331	,966
48.	63,90	1629,192	,966
49.	63,99	1612,105	,966
50.	64,17	1618,384	,966

ANEXO 08

Constancia emitida por la institución por haber aplicado los Instrumentos y el programa.



IE. SAN JUAN
MACIAS
SAN LUIS



GOBIERNO REGIONAL DE LIMA

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

LA DIRECCIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA “SAN JUAN MACIAS TUPAC AMARUC” DE SAN LUIS, DE LA JURISDICCIÓN DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N° 0083 LIMA; QUIEN SUSCRIBE, DEJA:

CONSTANCIA

Que el PS. JUNIOR ALONSO GALINDO PÉREZ, realizó la encuesta y la aplicación del programa de manera virtual a los estudiantes de Primer grado de secundaria, el día 9 de noviembre hasta el 10 de diciembre del presente año, como parte de su investigación: Efectos del programa “Fortaleza Juvenil” para reducir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020

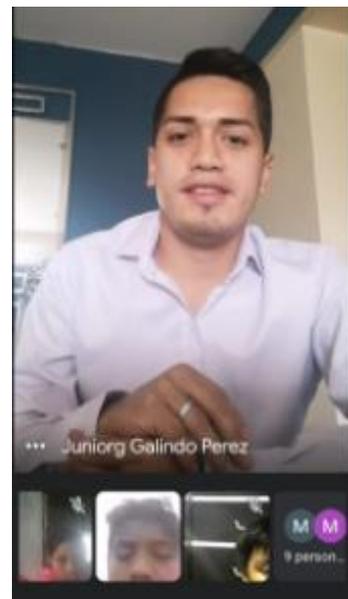
Se expide la presente solicitud del interesado para los fines que estime conveniente

Lima, 16 de diciembre del 2020.

Lic. José Espinosa Alra
Director General



ANEXO 09



ANEXO 10

PROGRAMA “FORTALEZA JUVENIL”

DATOS INFORMATIVOS:

Población Beneficiaria	: Estudiantes de 1ero de secundaria entre a 11 a 13 años
N° total de asistentes	: 23
N° de sesiones a desarrollar	: 12
Tiempo por sesión	: 45 minutos
Duración del programa	: 2 meses aproximadamente
Fecha de inicio	: XX de Octubre de 2020
Director del Centro	:
Responsables	: Junior Alonso Galindo Pérez

1. JUSTIFICACIÓN

Actualmente, los estudiantes de Educación Secundaria están expuestos a una serie de situaciones problemáticas, en el entorno que les rodea (familiares, escolares, sociales, otros.), que pueden llegar a provocar un aumento en el nivel de ansiedad en sus vidas. Concretamente, la ansiedad es uno de los problemas más frecuente en la población infanto-juvenil, con una prevalencia que oscila entre el 15-25%, llegando a perjudicar el desarrollo personal y el proceso de aprendizaje de los adolescentes.

El ámbito educativo, a pesar de ser un espacio donde frecuentemente se desencadena la ansiedad en el alumnado, es el lugar y momento idóneo para identificarla y, a su vez, atenderla. ¿Por qué no intervenir desde este ámbito? El aula es un espacio en el que diariamente los niños, como las personas adultas, manifiestan sus preocupaciones a través de sus acciones y estados de ánimo. Por tanto, los docentes tienen un papel clave para intervenir en esta problemática que, actualmente y por desgracia, está siendo muy frecuente en los centros educativos. Éstos quizás no sepan qué hacer ni cómo actuar, por ello se propone

este programa de intervención con el fin de reducir la ansiedad en las aulas de Educación Secundaria.

2. OBJETIVOS

El objetivo principal que se pretende conseguir con la realización de este programa de intervención es el siguiente:

- Reducir el nivel de ansiedad en las aulas de Educación Secundaria.
- A partir de este objetivo general, con nuestra intervención perseguimos los siguientes objetivos específicos:
- Ayudar a los adolescentes a reconocer sus propias respuestas de actuación ante emociones y sentimientos y situaciones estresantes.
- Reconocer las situaciones que causan preocupaciones y miedos.
- Conocer, describir y diferenciar las diferentes emociones y sentimientos.
- Identificar los pensamientos internos ante situaciones estresantes.
- Ayudar a afrontar, mediante actividades de afrontamiento, las diferentes situaciones ansiógenas.
- Aprender a manejar nuestro cuerpo y las preocupaciones, reales o imaginarias, a través de estrategias.
- Disminuir y evitar el estrés a través de la asimilación de técnicas de relajación.
- Adquirir el autocontrol.

3. CONTEXTO DE INTERVENCIÓN

Este programa se podrá aplicar tanto en un colegio público como en un centro escolar concertado de Educación Secundaria. Realmente, lo que hay que tener en cuenta a la hora de ponerlo en práctica son las características que presenta el alumnado, además de su contexto social.

El programa se ha diseñado con la intención de llevarlo a cabo en un centro público en el que prime un nivel social medio-bajo, es decir, familias de un nivel socioeconómico medio-bajo como puede ser funcionarios, agricultores, pequeños empresarios, etc.

“FORTALEZA JUVENIL” es una propuesta transversal que se desarrollará en todos los ciclos de la Educación a partir del segundo trimestre, y tanto en las aulas ordinarias como en el aula de Apoyo a la Integración.

La razón es sencilla, pues en todos los niveles de la Educación y en cualquier aula pueden existir alumnos con un nivel alto de ansiedad, pues como se ha investigado, la ansiedad no tiene edad y actualmente es una problemática muy frecuente en los escolares. Lo ideal sería a partir del Segundo Trimestre, puesto que en el primero no se conoce al cien por cien al alumnado, y para poner en práctica este programa es necesario conocer a los alumnos del aula.

En el aula ordinaria se puede trabajar este programa tanto de forma grupal como individual, atendiendo así a todo el alumnado por igual. Mientras que en el aula de Integración se desarrollaría de una forma más individualizada, debido a que son aulas con un número menor de alumnos, por lo que puede obtenerse un resultado más eficaz. Sin embargo, el lugar no importa, lo importante es que en todas ellas, es decir tanto en el aula ordinaria como en la de integración, todos los alumnos se beneficiarán personalmente.

4. RECURSOS HUMANOS

Los recursos humanos utilizados serán principalmente el propio alumnado y el profesorado del aula, concretamente el tutor y la maestra de apoyo.

Con el propio alumnado nos referimos a todos los alumnos del aula, teniendo en cuenta la situación de cada alumno. A través de una serie de actividades y juegos, individuales y cooperativos, aprenderán a controlar y afrontar sus miedos y preocupaciones.

Los docentes, por su parte, deberán atender al alumnado del aula. Su función es identificar los factores causantes o situaciones del aumento del nivel de ansiedad con la finalidad de conseguirla y llegar a solucionar los problemas de los alumnos. Para ello, se ocuparán de desarrollar un programa transversal, durante un trimestre, en el que se va a trabajar las estrategias, a través de actividades y juegos, para conseguir disminuir los temores.

Del mismo modo, la familia participará en algunas entrevistas con el profesorado, ya que ambos contextos, educativo y familiar, tienen que estar unidos para que los problemas de los alumnos no trasciendan de un contexto a otro.

5. TEMPORALIZACIÓN/PLAN DE TRABAJO

El Plan de Intervención comenzará a partir del segundo trimestre. Se desarrollará aproximadamente durante 3 meses.

Este plan de intervención se desarrollará como un programa transversal a la programación del aula. Por ello, se aplicarán una sesión por semana durante todo el trimestre y cada sesión durará igual que un módulo de clase, es decir, 45 minutos.

No obstante, este programa puede desarrollarse también de manera esporádica, es decir, cuando el docente observe que en el aula hay alumnos que no se encuentran bien, que necesitan relajarse, afrontar sus miedos, etc. sin determinar una fecha concreta.

6. DISEÑO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Este programa “FORTALEZA JUVENIL” está diseñado para llevarlo a cabo como un tema transversal a la programación de aula.

Es un proceso de auto investigación, puesto que los alumnos conocerán sus propios miedos y serán capaces de afrontarlos gracias a las estrategias que el docente desarrolle en el aula. Consta doce pasos a seguir:

1. Reconocer las situaciones preocupantes.
2. Conocer las emociones y sentimientos.
3. ¿En qué pensamos?
4. Ansiedad ante los exámenes.
5. Relajación.
6. La respiración.
7. Hábitos de estudio.
8. Técnicas cognitiva conductual.

9. Las autoinstrucciones.
10. Consejos relevantes.
11. Distorsiones cognitivas.
12. Vivir sin miedo.

SESIÓN 1

“RECONOCER LAS SITUACIONES PREOCUPANTES”

Objetivo:

- Reconocer las situaciones que causan preocupaciones y miedos.

Dinámica: El punto de partida

Esta dinámica consiste en rellenar un breve cuestionario con preguntas para darse a conocer ante el grupo. En el formulario se exponen las ideas de los jóvenes sobre el grupo, su participación en él y las expectativas que tiene sobre este proceso. Las respuestas se pondrán en común al final de la dinámica.

Desarrollo:

En esta actividad los alumnos trabajarán de forma individual. Con esta actividad vamos a dar comienzo a localizar donde se recogerán todas las situaciones que crean ansiedad en los escolares para lograr afrontarlas de forma eficaz.

Por tanto, lo primero que tienen que hacer es identificar y reconocer aquellas situaciones que, sobre todo relacionadas con el contexto escolar, les hacen experimentar miedos y preocupaciones constantes.

Una vez identificadas, el siguiente paso será escribir las situaciones, en la casilla de nombre del villano y además, añadirle el nivel de miedo que siente, a través de una pegatina (del 1 al 10).

Por último, deberán archivar cada ficha de las situaciones de ansiedad en una carpeta

PRIMER DESAFÍO. Echa un vistazo atrás, sobre todo en esta semana, y encuentra las últimas situaciones de ansiedad que han aparecido en tu vida diaria. Después anota en la tarjeta de desafío 1 cuáles son.

Dinámica de cierre Pulgar Arriba y Pulgar Abajo

Para llevar adelante esta dinámica es necesario que en el video llamado todas las personas mantengan su cámara activa, es necesario que todos puedan mirarse. Los micrófonos se encenderán de a uno a la vez, y lo harán en el momento que deban hablar.

Quien coordina la dinámica le informará al grupo que dé a uno a la vez deberán responder algunas preguntas. Todos y todas tendrán que responder los mismos interrogantes, a continuación dejamos ejemplo.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?, y ¿qué soles hacer de manera rutinaria y no te gusta? ¿Preferís descansar en un lugar con playa o con montañas?, ¿Elegís la comida salada o la dulce?

Cuando una persona responde una pregunta el resto deberá indicar con el pulgar hacia arriba si también piensa igual, y con el pulgar hacia abajo si piensa distinto. Por ejemplo, “En mí tiempo libre me gusta cocinar”, quienes hacen lo mismo deberán mostrar su pulgar hacia arriba, y los que no están de acuerdo hacia abajo.

La imagen que se debe representar es la ya conocida por su uso en Facebook, “me gusta” y “no me gusta”.

Además de generar un espacio entretenido, esta actividad ayuda a conocerse y a reforzar los vínculos. Incluso, por medio de las similitudes de gustos que comparten, se pueden encontrar formas de mejorar la comunicación y el trabajo en equipo

SESIÓN 2

“CONOCER LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS”

Objetivo:

- Conocer las diferentes emociones y sentimientos.

Dinámica “NoteBookCast”

Esta dinámica es ideal para explicar conceptos que requieren visualización, como por ejemplo el desarrollo de una ecuación matemática, o el trazo de figuras en cursos de diseño o la generación de esquemas en tiempo real. Los estudiantes pueden utilizar una computadora o una tableta para poder visualizar lo que el e-tutor escribe en la pizarra, como si miraran un pizarrón de yeso, solo que en este caso de forma virtual. La pizarra virtual permite tener un registro de cada interacción, se puede diagramar con un ratón o puntero de computadora o en una tableta con el dedo o pointer. Se sugiere que el e-tutor tenga la disponibilidad de una tableta o tabla digital para dibujo, puesto que facilita la creación de diagramas y la explicación en general, es importante la comunicación oral para explicar lo que se diagrama y las tareas deseadas por el e-tutor, por lo que es ideal usar una herramienta de comunicación oral o visual.

Desarrollo:

Para comenzar la actividad, todos los alumnos se dirigirán a la zona de asamblea y se colorarán formando un círculo. En medio del círculo que han formado se encontrará el laberinto de las emociones, que es un gran mural en el que se encuentran representadas todas las emociones a través de pequeñas imágenes.

Para realizar esta actividad, todos los alumnos deberán agruparse en pequeños grupos, con un máximo de 5 alumnos por grupo, para que se puedan distinguir 5 equipos. Cada equipo deberá conseguir salir del laberinto y para ello deberán descifrar e ir apuntando en un papel por qué emociones habría que pasar.

El objetivo es conocer todas ellas, pues si saben cuál es el dibujo, pero no la conocen, deberán investigar en el Emocionario de qué emoción se trata. Si no consiguen descifrar todas las emociones no saldrán nunca del laberinto.

Más tarde, si en el tiempo destinado al desarrollo de la actividad algún grupo consigue salir del laberinto, deberá comunicarle a la maestra por qué emociones ha tenido que pasar para así verificarlo. Si el recorrido de emociones seguido es el acertado, ese equipo se encargará de exponer la respuesta correcta a todos los demás equipos.

Temporalización:

La duración de esta actividad será de una sesión, es decir, aproximadamente 40-45 minutos. Se dará por concluida cuando los alumnos encuentren la salida del laberinto. Por lo tanto, si necesitan varias sesiones para descubrir la respuesta correcta se alargará esta actividad en cuanto a las sesiones que necesiten.

SESIÓN 3

¿EN QUÉ PENSAMOS?

Objetivos:

- Identificar los pensamientos internos ante situaciones estresantes.

Dinámica:

Venta de cosas absurdas. Una dinámica interesante sobre todo en cursos relacionados con las ventas. Ayuda a desarrollar la capacidad oral, la argumentación e invita a desinhibirse. Cada persona cuenta con una ficha con un producto absurdo (babero para jirafas, peine para calvos, entre otros.) Los alumnos tendrán que argumentar para vender su producto.

Desarrollo:

En esta sesión se trabajará aquellos pensamientos internos que tienen lugar cuando experimentamos una situación ansiosa. Por ejemplo, “pienso que todo el mundo se va a reír de mi cuando exponga mi trabajo”. La actividad de esta sesión consiste en que los alumnos deberán reflejar a través de un dibujo aquellos pensamientos que se le vienen a la mente cuando perciben esas situaciones que se encuentran archivadas. Además, colocarán el dibujo en la casilla de pesadillas de cada ficha.

Para conseguir ese dibujo, los alumnos deberán recabar información y meditar acerca de todos los pensamientos que invaden sus mentes, en forma de imágenes, cuando se exponen a esas situaciones ansiosas o preocupantes. El docente comenzará la actividad explicando que en el interior de los seres humanos también hay un tiempo atmosférico pero especial, que es el que nosotros conocemos como emociones y sentimientos.

Después, los alumnos, de forma individual, tendrán que intentar transportarse a aquellos momentos en los que experimentan esas situaciones ansiosas y descubrir

que sensaciones, tiempo meteorológico, ocurre en su interior. Una vez reflexionadas, deberán dar un parte meteorológico acerca de los sentimientos y emociones que llegan a percibir en esas situaciones, es decir, cómo se sienten. Este parte meteorológico se encontrará anotado en el apartado de sentimientos de la ficha de villano.

DESAFÍO. Mira hacia atrás, encuentra y anota la situación de ansiedad que ha aparecido en tu vida, a ser posible durante estos días atrás. A continuación, recuerda y escribe una palabra con la que puedas expresar qué sentiste cuándo apareció. Después, recuerda dónde te dolía e intenta dibujar la parte del cuerpo en la que se manifestaba ese dolor. Y por último, describe cuál fue la imagen que se te vino a la mente, es decir, la pesadilla.

Temporalización:

Esta actividad durará aproximadamente, es decir, unos 40-45 minutos cada sesión.

SESIÓN 4

“ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES”

Objetivo:

- Conocer sobre la ansiedad, la ansiedad ante exámenes (causas, consecuencias y tratamiento). Psicoeducación

Dinámica Encuentro a través de objetos

Se divide el grupo en dos subgrupos. La primera parte introducirá en un saco un objeto propio, por ejemplo: unas llaves, una pulsera, etc. Y, a continuación, la otra parte del grupo cogerá un objeto, cada uno, y buscará al dueño de dicho objeto.

Finalmente, una vez encontrado el dueño, cada pareja se presentará al resto de los compañeros aportando la información que deseen.

Desarrollo

Primera parte

Brindar información de ansiedad y que puede producirnos, cuáles pueden ser sus causas y como identificarlo.

La ansiedad es una emoción natural, presente en todos los humanos, que resulta muy adaptativa pues nos pone en alerta ante una posible amenaza; cuando la ansiedad se manifiesta en niveles moderados facilita el rendimiento, incrementa la motivación, sin embargo, a veces se vive como una experiencia desagradable (emoción negativa).

La ansiedad ante los exámenes es una reacción de tipo emocional de carácter negativo que se genera ante la expectativa creada por la inminencia o presencia de un examen y que muchos estudiantes la perciben como una amenaza para la persona. En general los exámenes son situaciones estresantes que son percibidos por muchos estudiantes en función de apreciaciones subjetivas como amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad.

Segunda parte

¿Por qué se produce?

- A veces se debe a una experiencia anterior, se ha tenido un bloqueo o por las razones que sea no se ha podido recordar lo que se creía que se sabía y esto lleva al sujeto a pensar que en la próxima ocasión puede suceder lo mismo.
- La situación anterior no tiene por qué ser el resultado de un proceso condicionado en el que se ha aprendido erróneamente a asociar estímulos en un principio neutros, con acontecimientos vividos como traumáticos y por tanto amenazantes. También se puede desarrollar ansiedad no solo a través de la experiencia o información directa de acontecimientos traumáticos, sino a través del aprendizaje observacional de las personas significativas del entorno.
- Otras veces la ansiedad viene provocada por la inseguridad que provoca el saber que la preparación no ha sido la adecuada.
- Este estado emocional negativo unido a los estilos de vida que en época de exámenes adoptan algunos estudiantes como: pocas horas de descanso, alto consumo de café, tabaco, sustancias excitantes... contribuyen a que los sujetos se sientan con menos percepción de sus posibilidades de autocontrol de sus síntomas y de sus conductas.

Tercera parte

Manifestaciones

Las manifestaciones de ansiedad se pueden dar en tres niveles: fisiológico, motor y psicológico.

Manifestaciones psicológicas

- Preocupación excesiva reflejada en pensamientos e imágenes negativas sobre la situación.
- Percepción de la situación como incontrolable por su parte.
- Evaluación negativa de los estímulos.
- Imaginación de la ejecución de respuestas de evitación.

Manifestaciones fisiológicas

- Dificultad para respirar o sensación de ahogo.
- Palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado.
- Sudoración o manos frías y húmedas.
- Sequedad de boca.
- Mareos o sensaciones de inestabilidad.
- Náuseas, diarreas u otros trastornos abdominales.
- Sofocos o escalofríos.
- Micción frecuente.

Manifestaciones motoras

- Perturbaciones en la conducta motora verbal, tales como, temblor de la voz, repeticiones, tartamudeo, quedarse en blanco.
- Temblores.
- Evitación de situaciones temidas.
- Intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.)
- Quedarse paralizado.

Temporalización:

Esta actividad durará aproximadamente, es decir, unos 40-45 minutos cada sesión.

SESIÓN 5

“RELAJACIÓN “

Objetivos:

- Entrenar la atención.
- Evitar distraerse.

Dinámica lo que nunca he hecho.

Se trata de un juego que pretende que los miembros del grupo se conozcan, se identifiquen unos con otros y se diviertan. Cada persona cuenta con 10 puntos iniciales (o los que el profesor decida) y por turnos, tienen que decir algo que nunca hayan hecho. Las que sí lo han hecho, conservan sus puntos y las que no, van perdiendo de 1 en 1.

Desarrollo:

Para comenzar a conocer estrategias de afrontamiento, el primer paso es saber prestar atención a los diferentes sucesos. Por ello, vamos a realizar una serie de actividades de forma grupal, que serán como juegos para los niños, sobre la atención. Con estas actividades se pretende que los alumnos entrene la atención y concentración.

Primera actividad

El grupo-clase se dividirá en tres subgrupos, cada subgrupo se colocará en una zona diferente del aula. El docente será el encargado de destinar a cada grupo a una zona del aula. Además, explicará las instrucciones del juego, las cuales son las siguientes:

1. El docente pondrá la canción “Amarillo” de Shakira y los alumnos tendrán que estar atentos a la hora de escuchar, ya que tienen que hacer un gesto cuando escuchen su palabra “mágica”.
2. Todos los alumnos se sentarán en el suelo del aula y se mantendrán tranquilos y atentos esperando a escuchar su palabra mágica.

3. El equipo de la zona A tendrá que escuchar la palabra “amarillo” y levantarse con los ojos cerrados.
4. El equipo de la zona B tendrá que escuchar la palabra “rojo” y levantar los dos brazos con los ojos cerrados.
5. El equipo de la zona C tendrá que escuchar la palabra “arco iris” y levantar las piernas.

Una vez separados por el aula, los alumnos se sentarán en el suelo de ésta y cerrarán sus ojos para comenzar la actividad. A continuación, el docente pondrá música y cada vez que escuche cada equipo su palabra mágica deberá levantarse.

Segunda actividad

En esta actividad el grupo-clase se dividirá de nuevo en tres subgrupos. En cada subgrupo habrá un hechicero, que es un alumno que tiene una pluma mágica, aunque más tarde, pasado unos dos minutos, este rol cambiará a otro compañero. Todos los subgrupos se colocarán en forma de círculo dejando el centro libre, ya que es el lugar del hechicero del grupo. El hechicero hará un conjuro en silencio y los alumnos tienen que estar atentos y con los ojos cerrados, pues no pueden romper el hechizo.

Este hechizo consiste en que el hechicero tendrá que relajar a todos los alumnos con su pluma mágica, pero a la misma vez todos tienen que estar atentos, porque el hechicero tocará de una forma especial, concretamente, dándole tres toque con la pluma a uno de ellos. Para despistar, el hechicero deberá pasar la pluma por todos los compañeros y así también estos se van relajando. Por su parte, los alumnos tendrán que estar atentos, aunque con los ojos cerrados, y contar mentalmente cuantas veces la pluma mágica les ha tocado, porque solamente así se sabrá quién será el próximo hechicero.

Temporalización:

Cada actividad durará una sesión de aproximadamente, es decir, unos 40-45 minutos.

SESIÓN 6

“LA RESPIRACIÓN”

Objetivo

- Aprenden a respirar abdominalmente antes y durante los exámenes
- Disminuir y evitar el estrés.
- Adquirir el autocontrol.

Dinámica Temores y esperanzas

Cada componente debe escribir en una hoja con un bolígrafo, sus inquietudes, temores y esperanzas sobre alguna situación que ha vivido, vive o está viviendo. Una vez finalizado, el formador deberá ir dando la palabra a aquellos que deseen participar y cada uno se irá presentando mostrando la información escrita.

A continuación, el formador lo anotará en la pizarra todas las opiniones para que al finalizar el turno de palabras pueda señalar las más frecuentes y debatir sobre éstas.

Es importante que en el debate se repitan sucesivamente los nombres de los alumnos que aporten información para recordarlos.

Desarrollo:

En este ejercicio, que tiene dos partes, vamos a conocer nuestra respiración, estrategia fundamental para poder controlarnos en situaciones intranquilas y nerviosas.

Primera parte

Cada alumno se tumbará, cómodamente, en la asamblea del aula con los ojos cerrados, prestando atención a su cuerpo y a su forma de respirar. De fondo sonará una música relajante, y mientras ellos estarán inspirando y espirando aire. Después de contemplar cada uno su respiración, durante 6 minutos aproximadamente, pondremos en común qué ha ido pasando. Los alumnos

contarán su experiencia y para ello el docente guiará a través de preguntas como, ¿siempre hemos respirado igual? ¿Por dónde entra el aire? ¿Cuándo lo expulsamos, qué pasa en nuestro cuerpo? ¿Cómo se llama cuando tomamos aire del exterior? ¿Y cuándo expulsamos aire del interior al exterior? etc.

Con esta actividad queremos demostrarle que habrá momentos que está respiración va más rápida cuando suena la música más fuerte, y sin embargo en otros momentos es más relajada.

Por último, para que comprueben cómo respiran realmente, se volverán a tumbar en la asamblea con las mismas condiciones pero añadiendo una variable, es decir, un globo en sus vientres. Con éste comprobarán cómo su cuerpo se comporta al tomar y expulsar aire, ya que el globo se moverá.

Segunda parte

En esta parte practicarán la respiración profunda, pues ésta nos ayudará a evitar el estrés en situaciones ansiosas. Es una técnica sencilla que se puede realizar antes de comenzar con la situación que ya conoces como preocupante o ansiosa.

Les pediremos a los alumnos que se sienten correctamente en sus pupitres, cierren los ojos y tomen aire por la nariz, es decir, que inspiren para después espirarlo por la nariz.

Primero tendrán que inspirar aire muy fuerte y después expulsarlo de forma lenta, tranquila y con suavidad. Una vez espirado su atención estará ahí, en la relajación.

Esta actividad se practicará a través de unas 12 espiraciones lentas.

Temporalización:

Esta actividad durará una sesión de aproximadamente unos 40-45 minutos.

SESIÓN 7

“HÁBITOS DE ESTUDIO”

Objetivo:

- Conocer la importancia del lugar y horario de estudio.
- Conocer y poner en práctica las técnicas de planificación del tiempo de estudio.

Desarrollo

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria. Conocer y entrenarse en hábitos de estudio que potencien y faciliten la habilidad para aprender, son pasos clave para sacar el máximo provecho y conseguir el mejor rendimiento en los años de formación académica.

Tanto los hábitos como las actitudes tienden a estar encerrados en el método de estudio que posee cada persona. Así, entendemos el hábito como la facilidad adquirida para su ejecución mediante el entrenamiento en las diversas actividades que implica.

Planificación

Como cualquier actividad humana, el estudio debe someterse a los principios de racionalidad y economía; es decir, conseguir el máximo rendimiento invirtiendo el mínimo esfuerzo. Tenemos la necesidad de elaborar y desarrollar hábitos en esta actividad tan necesaria y decisiva.

La organización es fundamental para la realización de cualquier trabajo, ya sea de estudio o de otro tipo.

Ventajas de la planificación.

- El estudiante sólo necesita adaptar el plan de trabajo y procurar llevarlo a cabo, rompiendo con la indecisión de cada momento, la improvisación o el pasar de una actividad a otra sin control.
- Condiciona a un trabajo diario, que favorece la creación del hábito y la concentración.

- Por tratarse de algo personal, el alumno o alumna ajustará su tiempo a sus circunstancias y a las distintas áreas de aprendizaje.
- Resulta el estudio más llevadero, agradable y eficaz, con una menor fatiga mental, evitando la acumulación de trabajo en el último momento.
- Permite analizar el nivel de cumplimiento del plan y su rectificación si se considerase necesaria.

Cómo ha de ser la planificación.

- Personal: tiene que ser algo propio, elaborado por el alumno/a. Ni todos los estudiantes necesitan dedicar a estudiar la misma cantidad de tiempo, ni todos pueden permanecer sentados ante el libro por igual espacio de tiempo.
- Sencilla y Realista: lo importante de una planificación es que resulte útil; de poco serviría una atractiva planificación si fuese imposible llevarla a la práctica. La planificación tiene que estar adaptada a las posibilidades y limitaciones personales, tiempo disponible, dificultad de los aprendizajes, objetivos a lograr, condiciones familiares, etc. Asimismo, debe ser algo sencillo, que entre por los ojos y se perciba de un golpe de vista.
- Flexible: que una programación sea flexible no significa que pueda alterarse o incumplirse constantemente. La flexibilidad se entenderá en el sentido de poder contar con un tiempo de reserva para, ante situaciones o acontecimientos imprevistos, evitar el incumplimiento de la programación.
- Escrita: el escribir la planificación tiene varias ventajas; se clarifican las ideas, ayuda a fijarla en la mente, permite colocarla a la vista, cerca de la mesa de estudio, refuerza el compromiso personal de llevarla a cabo.

Ejercicios de planificación:

- Elabora tu propio calendario personal.
- Confecciona tu horario personal.

- Programa tu trabajo mensual.
- Planifica tu tiempo semanal y diario.

El lugar

El lugar de estudio debe ser lo más cómodo posible, de forma que uno se pueda concentrar completamente en el trabajo.

- Debe ser una habitación suficientemente silenciosa: cualquier ruido distrae y dificulta la concentración.
- Es preferible estudiar en silencio, sin música, o en todo caso con una música tranquila (preferiblemente música clásica) a bajo volumen.
- No se debe estudiar viendo la tele (al final ni se estudia bien ni se ve la tele bien).
- Hay que cuidar la luz y la temperatura de la habitación.
- El estudiante no debe tener sensación de frío ni de calor.
- Lo ideal es una temperatura entre 18 y 22 grados.
- La mesa de trabajo debe ser amplia y la silla cómoda.
- Hay que estudiar sentado delante de una mesa y no retumbado en un sofá o recostado en la cama, ya que ello dificulta la concentración.
- La amplitud de la mesa debe permitir disponer a mano de todo el material de estudio que se vaya a necesitar.

Temporalización:

Esta actividad durará aproximadamente, es decir, unos 40-45 minutos cada sesión.

SESIÓN 8

TÉCNICAS COGNITIVAS

Objetivo:

- Conocer la importancia del uso de las técnicas cognitivo conductuales.

Desarrollo

1. Técnicas de exposición

Este tipo de técnicas son empleadas especialmente en los casos de fobias y trastornos de ansiedad y control de los impulsos. Se basan en confrontar al paciente al estímulo temido o generador de ansiedad hasta que ésta se reduzca, de manera que pueda aprender a gestionar su conducta ante él a la vez que a nivel cognitivo reestructura los procesos de pensamiento que le hacen sentir malestar ante dicho estímulo o situación.

2. Desensibilización sistemática

Si bien el procedimiento aplicado en la desensibilización sistemática es semejante al de la exposición, ya que en él se establece también una jerarquía de estímulos ansiógenos a los que el paciente va a exponerse, se diferencia de las técnicas anteriores en el hecho de que previamente se ha entrenado al adolescente en la realización de respuestas incompatibles con la ansiedad. Así, se busca reducir la ansiedad y la evitación de situaciones y estímulos mediante la realización de conductas que eviten que esta aparezca, y con el tiempo provocar un contracondicionamiento que se termine generalizando.

3. Técnica de la flecha ascendente

Esta técnica resulta básica en el tratamiento de la mayor parte de trastornos psíquicos, formando parte de casi todas las técnicas cognitivo-conductuales. Se basa en la modificación de los esquemas de pensamiento a través de diversos métodos, identificando los propios patrones de pensamiento y su influencia esto se consigue acerca de una serie de preguntas que buscan explorar el porqué de cada respuesta que se da ante temas que resultan importantes o significativos para la persona, y que tienen que ver con su motivo de consulta. Así, se va

preguntando por el significado de esas ideas y pensamientos, hasta que se llega a un punto en el que la persona se enfrenta a dudas como: "¿por qué he dado por supuesto que soy así?", "¿Por qué motivo me he estado comportando de esta manera?", "¿Por qué le doy tanta importancia a aquella vivencia?".

4. Técnicas de modelado

El modelado es un tipo de técnica en la que un individuo realiza una conducta o interactúa en una situación con el objetivo de que el paciente observe y aprenda una manera de actuar concreta de manera que sea capaz de imitarlo. Se busca que el observador modifique su conducta y/o pensamiento y dotarle de herramientas para afrontar determinadas situaciones.

5. Inoculación de estrés

Esta técnica se basa en la preparación del sujeto de cara a hacer frente a posibles situaciones de estrés. En ella se pretende en primer lugar ayudar al paciente a entender cómo le puede afectar el estrés y cómo puede hacerle frente, para posteriormente enseñarle diferentes técnicas cognitivas y conductuales como las otras aquí reflejadas y finalmente hacer que las practique en situaciones controladas que permitan su generalización a la vida cotidiana.

El objetivo es que la persona se acostumbre a afrontar las situaciones estresantes de manera racional, sin quedar bloqueada por sus emociones.

Busca las ideas claves de la explicación y concentra tu atención en:

1. Captar la lógica de lo que expone el profesor.
2. Comparar lo que dice con lo que ya sabes.
3. Busca la utilidad para ti de lo que explica.
4. Resume lo que el profesor va diciendo.

Temporalización:

Esta actividad durará aproximadamente, es decir, unos 40-45 minutos cada sesión.

SESIÓN 9

LAS AUTOINSTRUCCIONES

Objetivo:

- Modificar el diálogo que lleva a cabo el individuo al realizar los exámenes es decir se tratará de modificar sus autoverbalizaciones

Dinámica “La pelota preguntona”

Se hacen varios equipos, en función del número de personas que tenga el grupo. Se les facilitará una pelota y será necesario el uso de un reproductor de música. Al inicio de la música la pelota irá rotando por cada componente de los grupos de forma que no pare hasta que no cese la música.

La persona que tenga la pelota en el momento en que no se oiga sonido alguno deberá decir su nombre y una pregunta que le haga cada componente del grupo. Debemos concretar que el ejercicio se repetirá cuántas veces se estime oportuno para que se presenten la mayor parte del grupo.

Desarrollo:

Las autoinstrucciones se basan en el papel de éstas sobre la conducta. Se trata de las instrucciones que con las que guiamos nuestra propia conducta indicando qué y cómo vamos a hacer algo, las cuales están teñidas por las expectativas hacia los resultados a obtener o a la propia eficacia.

Determinadas problemáticas tales como una baja autoestima o percepción de autoeficacia pueden producir que la conducta se vea perjudicada y no pueda realizarse con éxito e incluso evitarse. Con esta técnica se pretende ayudar al individuo a que sea capaz de generar autoverbalizaciones internas correctas, realistas y que le permitan llevar a cabo las acciones que desea realizar.

El proceso pasa porque en primer lugar el terapeuta realice un modelado de la acción a realizar indicando los pasos en voz alta. Posteriormente el paciente

llevará a cabo dicha acción a partir de las instrucciones que irá recitando el terapeuta. A continuación se procederá a que sea el propio paciente quien se autoinstruya en voz alta, para luego repetir el proceso en voz baja y finalmente mediante habla subvocal, interiorizada.

Esta técnica puede emplearse por sí misma, si bien es frecuente que se incorpore como parte de otras terapias dedicadas al tratamiento de diferentes trastornos como la depresión o la ansiedad.

¿Cómo se entrenan las autoinstrucciones?

Durante todo el proceso de desarrollo del Entrenamiento en autoinstrucciones vamos a contar con dos figuras importantes: el modelo, es decir, la persona que guía al sujeto que quiere cambiar sus verbalizaciones, y la persona que observa a este modelo, la cual denominaremos observador/sujeto.

A continuación os explicaremos todos los procedimientos del Entrenamiento en Autoinstrucciones con un *ejemplo* de su ejecución: enseñamos a un adolescente a que lleve a cabo más autoinstrucciones positivas cuando ha de pensar que se ha de afrontar a un examen.

1. Modelado cognitivo

El terapeuta lleva a cabo toda la conducta: dice en voz alta la nueva autoinstrucción y ejecuta la conducta. El sujeto/observador sólo escucha, atiende y observa la información que el modelo le ofrece.

El modelo está delante de una hoja de papel que simula un examen y se dice en voz alta: "Tranquilo, sabes el temario y lo harás bien". El adolescente mientras observa. El modelo se sienta y simula empezar a hacer el examen.

2. Modelado cognitivo participante

El terapeuta lleva a cabo la verbalización de las instrucciones mientras el sujeto realiza la tarea.

El modelo se va diciendo a sí mismo frases positivas, autoinstrucciones positivas, y con ello aumenta su autoeficacia. El adolescente mientras observa.

3. Autoinstrucciones en voz alta

El sujeto es el que realiza la tarea a la vez que verbaliza las instrucciones en voz alta, de forma manifiesta. A partir de esta fase, el terapeuta lleva a cabo los refuerzos pertinentes de estas verbalizaciones y acompaña al sujeto, pero ya sin realizar la conducta.

El adolescente se pone delante de una hoja de papel que simula un examen y se dice en voz alta: "Tranquilo, sabes el temario y lo harás bien". El modelo ahora es quien observa y le ayuda a recordar las frases motivadoras.

4. Autoinstrucciones en voz baja

El sujeto realiza la tarea verbalizando las instrucciones en voz baja, susurrando.

El adolescente se va repitiendo las frases motivadoras anteriores, pero ahora lo hace en voz baja.

5. Autoinstrucciones encubiertas

El sujeto realiza la tarea mientras piensa las autoinstrucciones, de forma interna.

El adolescente se va repitiendo las frases motivadoras anteriores, pero ahora lo hace para sí mismo.

Temporalización:

Esta actividad durará aproximadamente, es decir, unos 40-45 minutos cada sesión.

SESIÓN 10

CONSEJOS RELEVANTES

Objetivo:

- Aprender a actuar, un día antes del examen, momento anterior al examen y durante el examen.

Desarrollo:

Alimentación

- Desayuna todos los días de forma completa. Toma lácteos, cereales, pan, frutas.
- Come de forma variada, de esta manera garantizas que tomas de todos los nutrientes necesarios para tu organismo.
- No abuses de las grasas de origen animal (embutidos, quesos, mantequillas).
- Toma cereales (arroz, pasta)
- De huevos lo más aconsejable son de 2 a 3 semanales.
- Consume abundantes frutas, verduras y hortalizas. o Reduce todo lo que puedas la sal en las comidas.

Actividad Física

El ejercicio contribuye al mantenimiento del estado de salud, contribuyendo al bienestar del organismo en los ámbitos físico, psíquico y social, en cuanto al bienestar físico

1. Respetar las limitaciones físicas del practicante y ceñirse a actividades que estén a su alcance: No se debe de exigir a ninguna persona que lleve a cabo actividades que excedan de sus posibilidades físicas y mentales.
2. Evitar sobrecargas: Si bien cierta sobrecarga del cuerpo es necesaria para mejorar la condición física, deben de evitarse los programas de ejercicios que supongan un exceso de esfuerzo repetitivo sobre huesos y tendones (especialmente rodillas) y que pueden producir lesiones.
3. Tener en cuenta las diferencias individuales: Es importante apreciar la capacidad física de cada persona. Los esfuerzos deben de ir dirigidos a adaptar los ejercicios a cada persona, y en ese caso deberán eliminarse las sesiones excesivamente fuertes, así como las excesivamente suaves.
4. Progresar adecuadamente: Los programas deben de estar diseñados de forma que vayan aumentando de forma gradual la cantidad de ejercicio, permitiendo que el cuerpo se vaya adaptando al esfuerzo a que se le somete.
5. Fomentar los ejercicios de fuerza y flexibilidad: En líneas generales y con las excepciones que pueda suponer la edad del practicante, así como sus características individuales, se recomienda que cualquier programa fomente este tipo de ejercicios, porque en general disminuyen el número de lesiones.

Temporalización:

Esta actividad durará aproximadamente, es decir, unos 40-45 minutos cada sesión.

SESIÓN 11

DISTORSIONES COGNITIVAS

Objetivo:

- Identificar cogniciones distorsionadas

Desarrollo: Se brindara información y se hará un intercambio de ideas y posibles respuestas al finalizar de dar la información de esta sesión

En los trastornos se presentan las distorsiones cognitivas del proceso de información como en la ansiedad, la percepción de la amenaza se maximiza, percibiendo la realidad como negativa y peligrosa, por tanto se empieza a producir pensamientos distorsionados, como “no puedo hacerlo”, “y si me pasa algo” “seguro va ir mal”, nublando la capacidad de afrontar dicha situación.

1) Visión catastrófica

Se trata de ver todo lo negativo a las situaciones, exagerando las consecuencias, con tendencia de esperar lo peor, se caracteriza por empezar la oración con “y si”, “y si todo sale mal”, “y si no saco buenas notas”.

2) Sobregeneralización

Son valoraciones extremas que se basan en un solo incidente y lo generalizan a todos, es decir, sacan una conclusión de una simple situación, todas las experiencias se concluyen de una sola, los pensamientos son “nadie me quiere”, “todos son iguales”, nunca podré pasar el semestre”.

3) Interpretación del pensamiento

Sin mediar palabra los sujetos creen saber lo que sienten, piensan y el por qué actúan, los demás creen adivinar el pensamiento de otros y profetizan sus reacciones.

4) Deberías

Es una lista rígida de cómo se debe actuar uno mismo como los demás, y si se rompen estas reglas se enojan y se sienten culpables como “debería poder resolver el examen”, “el profesor debería poner un examen más fácil”.

5) Falacia de control

Es la distorsión del sentido de poder y control de una persona, se ven a sí mismos como controlados y responsables de lo que sucede a su alrededor, “tengo que controlar mis emociones”.

6) Culpabilidad

Mantienen que los demás tienen responsabilidad de su sufrimiento, o se culpan de los problemas de otros, sin tener en cuenta evidencias de lo contrario como, “yo soy la culpable porque no diste el examen” “tú tienes la culpa de que me sienta así”.

Causas.

La distorsión cognitiva es consecuencia de las estrategias que se está acostumbrado hacer, y eso depende de cada rasgo de personalidad, vulnerabilidad y el resultado que se obtuvo al aplicarlos, si fue positivo o negativo; y en base a los esquemas ya instaurados, los cuales se sigue aplicando a pesar de ser poco saludable, la persona aprendió que es la única forma de responder ante estas situaciones, a lo que se sugiere asistir a terapia para combatir con esas distorsiones cognitivas, logrando reestructurar su pensamiento y adquiriendo nuevas estrategias apropiadas de afrontamiento

Temporalización: Esta actividad durará aproximadamente, es decir, unos 40-45 minutos cada sesión.

SESIÓN 12

VIVIR SIN MIEDO

Objetivo:

- Confrontar al individuo con el estímulo.
- Lograr la disminución de la respuesta de miedo. Disminuir la conducta de evitación.

Dinámica Estimulando el pensamiento crítico

El facilitador del grupo lanzará una serie de preguntas y guiará la conversación del grupo. Pueden ser: Si pudieras elegir ser alguien, ¿quién serías? Si ves a una persona rayando el coche de otro y no le deja una nota, ¿cómo actuarías? Si fueses rico, ¿cómo gastarías el dinero? Si ves a alguien acosando o maltratando a otra persona, ¿qué harías?

Los adolescentes deben pensar o actuar no resulta efectivo. Por eso, esta dinámica que puede generar debate, ofrecerá mejores resultados

Desarrollo:

Se brindara unas situaciones en la cual los adolescentes tienen mayor ansiedad y como poderla manejar. Se va a elaborar una lista de pensamientos alternativos en términos positivos, de manera que cuando el estudiante se obsesione con un pensamiento que le agobie analice qué tipo de distorsión lleva incluida e inmediatamente cambiarlo por un pensamiento alternativo. A continuación se enumeran una lista de distorsiones cognitivas frecuentes:

- **Sobregeneralización:** interpretar los sucesos negativos como modelos de derrota. Por ejemplo, suspender un examen implica no aprobar ninguno más.
- **Magnificación y/o minimización:** magnificar tus errores y los éxitos de los demás y minimizar tus éxitos y los errores de tus compañeros. Si suspendes,

es un fracaso, pero si lo hacen tus compañeros no lo ves así; sin embargo, cuando apruebas piensas que es producto de la suerte.

- **Abstracción selectiva:** poner toda la atención en un detalle, sacándolo de contexto. Me estoy examinando y no recuerdo una pregunta, eso significa que voy a suspender.
- **Error de adivinar el futuro:** las cosas siempre van a salir mal, sin darse la posibilidad de que sean neutrales o positivas. Un ejemplo típico de esta distorsión es pensar que irremediablemente se tiene que suspender un examen aun habiendo estudiado.

En el momento del examen también se pueden utilizar autoafirmaciones que ayudarán a afrontar la situación. Se sugiere aquí una lista pero cada estudiante puede crearse las suyas propias:

- Me voy a mantener centrado en el presente. ¿Qué debo hacer? Contestar a las preguntas del examen. Si he estudiado, en principio, no tengo por qué tener problemas.
- Cuando llegue el estrés, haré una pausa para relajarme.
- No voy a tratar de eliminar el estrés, sino de mantenerlo en proporciones adecuadas.
- El examen puede ser una situación difícil, pero puedo hacer cosas para manejarlo.
- No voy a pensar en mi ansiedad, sino simplemente en lo que debo hacer.

Se aplicara el posttest y se agradecerá a los participantes por su apoyo y participación durante todo el programa

Temporalización:

Esta actividad durará 1 hora 30 minutos



RESOLUCIÓN JEFATURAL Nº 0277-2021-UCV-LN-EPG-F05L01/J-INT

Los Olivos, 11 de enero de 2021

VISTO:

El expediente presentado por **GALINDO PEREZ, JUNIOR ALONSO** solicitando autorización para sustentar su Tesis titulada: **Efectos del programa “Fortaleza Juvenil” para reducir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020**; y

CONSIDERANDO:

Que el(la) bachiller **GALINDO PEREZ, JUNIOR ALONSO**, ha cumplido con todos los requisitos académicos y administrativos necesarios para sustentar su Tesis y poder optar el Grado de Maestro en Psicología Educativa;

Que, el proceso para optar el Grado de Maestro está normado en los artículos del 22° al 32° del Reglamento para la Elaboración y Sustentación de Tesis de la Escuela de Posgrado;

Que, en su artículo 30° del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo que a la letra dice: *“Para efectos de la sustentación de Tesis para Grado de Maestro o Doctor se designará un jurado de tres miembros, nombrados por la Escuela de Posgrado o el Director Académico de la Filial en coordinación con el Jefe de la Unidad de Posgrado; uno de los miembros del jurado necesariamente deberá pertenecer al área relacionada con el tema de la Tesis”*;

Que, estando a lo expuesto y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes;

SE RESUELVE:

Art. 1°.- **AUTORIZAR**, la sustentación de la Tesis titulada: **Efectos del programa “Fortaleza Juvenil” para reducir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1° secundaria, San Luis, 2020** presentado por **GALINDO PEREZ, JUNIOR ALONSO**.

Art. 2°.- **DESIGNAR**, como miembros jurados para la sustentación de la Tesis a los docentes:

Presidente : Dra. Estrella Esquiagola Aranda
Secretario : Mg. Santiago Gallarday Morales
Vocal (Asesor de la Tesis) : Dra. Nancy Elena Cuenca Robles

Art. 3°.- **SEÑALAR**, como lugar, día y hora de sustentación, los siguientes:

Lugar : Posgrado
Día : 16 de enero de 2021
Hora : 10:15 a.m.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dr. Carlos Ventura Orbegoso
Jefe
Escuela de Posgrado – Campus Lima Norte

