



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN
ESTUDIANTES PREUNIVERSITARIOS
PERUANOS

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

NIDIA ABIGAIL PINEDA GARCÍA

LIMA – PERÚ

2023

ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES PREUNIVERSITARIOS PERUANOS

INFORME DE ORIGINALIDAD

ASESORA: Brigitte aguilar salcedo
FECHA: 21/09/2023

Los índices de similitud son adecuados,
alcanzando un porcentaje de similitud de 14%.

14%

INDICE DE SIMILITUD

13%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

3%

2

www.researchgate.net

Fuente de Internet

1%

3

repositorio.utesup.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

4

repositorio.unfv.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

MIEMBROS DEL JURADO

MG. MELANIA KATY GUTIÉRREZ YÉPEZ
Presidente

MG. NADIA MARÍA MARGARITA TOLEDO CHOQUEHUANCA
Vocal

LIC. LINDA LIZZ MENDOZA BELTRÁN
Secretaria

ASESOR DE TESIS

MG. BRIGITTE ANA LUCIA AGUILAR SALCEDO

DEDICATORIA

A mi familia por estar siempre conmigo y acompañarme en cada momento de mi vida.

A mis queridas mascotas, sobre todo a Garfield quien fue mi soporte emocional durante muchos años y que aún hoy, su recuerdo me da fuerzas.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi madre y a mi padre, por demostrarme que nunca es tarde para lograr lo que uno quiere, por apoyarme incondicionalmente y por estar conmigo en cada etapa importante de mi vida, especialmente estos últimos años que fueron un reto para mí.

A mis hermanos, por ser un soporte constante, darme ánimos cuando más lo necesitaba y crear espacios en los que pude renovar mis ganas de continuar.

A mis abuelos Pedro, María Isabel, Ceferino y Justa, algunos de ellos no pudieron estar conmigo a presenciar este logro, pero sé que aun así están muy orgullosos de mí.

A mis tíos, tías y primos, por alentarme durante mi vida universitaria, sobre todo en estos difíciles últimos años.

A mi asesora, por su exigencia y apoyo constante durante el desarrollo de la tesis.

Finalmente, a mis amigas quienes me ayudaron y motivaron durante todo el proceso.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN

ABSTRACT

1. INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN.....	6
2. ANÁLISIS DEL ESTADO DEL ARTE	10
2.1. CONCEPTUALIZACIÓN Y ALCANCE DEL TEMA	10
2.2. MÉTODOS DE ESTUDIO DEL TEMA	31
2.2.1. Técnicas y herramientas de búsqueda de información.....	31
2.3. ESTUDIOS ACERCA DE TEMA.....	42
2.3.1. Factores que podrían contribuir en el desarrollo de la ansiedad frente a exámenes.....	43
2.3.2. Otras variables psicológicas relacionadas con la ansiedad ante exámenes.....	59
2.3.3. Habilidades sociales como factor protector frente la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios	65
2.3.4. Niveles de ansiedad frente a la situación de exámenes en estudiantes de 5to de secundaria y egresados de EBR inscritos en instituciones preuniversitarias.....	67
2.3.5. Herramientas más utilizadas para la disminución y control de la ansiedad frente a exámenes.....	72
2.4. REFLEXIONES TEÓRICAS DEL TEMA.....	77
2.5. IMPACTO TEÓRICO Y SOCIAL DEL TEMA	99
3. CONCLUSIONES	113
3.1. Limitaciones	119
3.2. Propuesta para futuras investigaciones.....	120
Referencias Bibliográficas	123

ANEXOS

RESUMEN

A lo largo de la historia se ha identificado a la ansiedad como un problema psicológico constante en el ámbito académico, denominándose como ansiedad ante los exámenes; y aunque este fenómeno tiene repercusiones altamente dañinas para los jóvenes preuniversitarios, no ha sido lo suficientemente estudiado. Motivo por el cual, se elaboró la presente investigación documental con el objetivo de analizar la información teórica y empírica sobre la ansiedad ante exámenes en estudiantes preuniversitarios peruanos en los últimos diez años, a través de una revisión documental en el Perú. Es así que, se realizó un estudio de tipo documental en el que se analizaron las unidades extraídas de artículos publicados durante los últimos 10 años, sobre la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios peruanos, desde la perspectiva psicológica educativa, clínica y de la salud en idioma español; dichas investigaciones fueron de tipo cuantitativas y mixtas que trabajaban a la ansiedad ante exámenes como un fenómeno propio y no como una casualidad. Este análisis, fue el que esclareció los puntos principales que engloban esta investigación, los cuales son: la descripción de los factores que pueden aumentar y mantener la ansiedad ante exámenes, la identificación de los instrumentos más usados para detectarlo, el análisis de las teorías que han sido utilizadas para explicar el fenómeno y dar a conocer las herramientas más utilizadas para disminuir la ansiedad frente a la situación de exámenes en los estudiantes preuniversitarios.

Palabras clave: Ansiedad ante exámenes, Ansiedad en preuniversitarios, Estudiantes preuniversitarios peruanos, Exámenes admisión universitaria

ABSTRACT

Throughout history, anxiety has been identified as a constant psychological problem in the academic field, called test anxiety; and although this phenomenon has highly harmful repercussions for pre-university young people, it has not been sufficiently studied. For this reason, this documentary research was prepared with the objective of analyzing the theoretical and empirical information on test anxiety in Peruvian pre-university students in the last ten years, through a documentary review in Peru. Thus, a documentary-type study was carried out in which the units extracted from articles published during the last 10 years were analyzed, on exam anxiety in Peruvian pre-university students, from the educational, clinical and health psychological perspective in language. Spanish; These investigations were quantitative and mixed in nature, addressing test anxiety as its own phenomenon and not as a coincidence. This analysis was the one that clarified the main points that encompass this research, which are: the description of the factors that can increase and maintain test anxiety, the identification of the instruments most used to detect it, the analysis of the theories that have been used to explain the phenomenon and make known the most used tools to reduce anxiety regarding the exam situation in pre-university students.

Keywords: Test anxiety, Anxiety in pre-university students, Peruvian pre-university students, University admission exams

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de la literatura se ha identificado una constante confusión entre la preocupación y la ansiedad, es por ello que se suele patologizar todo signo de preocupación, denominándose como ansiedad; aunque este no haya sido diagnosticado o evaluado por un profesional de la salud mental y en muchos casos ni siquiera llega a cumplir con los criterios diagnóstico para identificarlo como ansiedad. De manera que la preocupación es entendida como la inquietud sobre el futuro (Freeston et al., 1994 citado en Morales-García et al., 2020). Mientras que, la ansiedad es un estado de ánimo caracterizado por las constantes preocupaciones en diferentes niveles e intensidad que son determinados por las características internas del individuo y su interrelación con el ambiente; lo que puede generar: dificultades en ámbitos de la vida, como son el ámbito personal, familiar, laboral, académico, etc. (Sairitupac et al., 2020).

La ansiedad en sí misma es un fenómeno muy amplio del que nacen algunos subtipos más específicos, como lo es la ansiedad ante exámenes, la cual tiene como bases teóricas las mismas que la ansiedad general, solo que enmarcado en una situación académica. Este subtipo de ansiedad se focaliza en el contexto educativo, siendo su característica principal la predisposición a reaccionar de forma desadaptativa (ansiosa) frente a una evaluación (Ávila et al., 2018), debido a la interpretación y análisis del estudiante a un posible resultado negativo, que lo conlleva al fracaso no solo académico sino personal (Domínguez, 2016); complementando la idea, Jadarat (2004, citado en Nabarro & Ilizarbe, 2020), afirma que este estado emocional, conceptualizado como la percepción negativa y

amenazadora durante las situaciones evaluativas, obstaculiza el correcto desenvolvimiento de las capacidades del individuo, disminuyendo la autoconfianza y la autoestima (Spielberger, 1973 citado en Bermúdez & Puris, 2018), produciendo una baja en el rendimiento académico del estudiante (Weda & Sakti, 2018).

En la presente, se hace referencia a los preuniversitarios, considerándose dentro de esta población (específicamente) a los estudiantes de 5to de secundaria que quieren ingresar a la universidad y jóvenes egresados de la educación básica regular que se encuentran preparándose para ingresar a la universidad. De modo que, para fines de esta investigación nos enfocaremos en el grupo de preuniversitarios que presentan ansiedad ante exámenes, en el cual se puede visualizar el fenómeno con mayor frecuencia, siendo esta, la razón por la cual los estudiantes se encuentran en situaciones de estrés constante y la causa más común, es la situación de exámenes (Nabarro & Ilizarbe, 2020).

Por otro lado, en el Perú al menos el 16,3% de los adolescentes y jóvenes de entre 15 y 18 años, han sido diagnosticados con algún problema de salud mental (Instituto Nacional de Salud Mental, 2021). además, se sabe que el 30% de estos, son afectados por la presión académica (Cutipé, 2018); siendo los más perjudicados los que están en proceso de ingresar a la universidad, ya que la mayoría de ellos son adolescentes, etapa que trae consigo cambios de tipo normativo (transición de niño a adolescente, establecimiento del rol dentro y fuera de la familia, adquisición o no adquisición de estrategias de comunicación o resolución de problemas, establecimiento de normas y límites), adicionando a estos, la presión académica propia y la que su entorno pone sobre ellos, dando como resultado niveles elevados

de ansiedad ante los exámenes que se dan en el ámbito preuniversitario, al ser indispensables y de carácter clasificatorio para llegar a los estudios superiores (Rosas, 2018 citado en Barrutia, 2021).

Es así como la Ansiedad frente exámenes, puede llegar a influir en la vida del estudiante, ya que el cúmulo de pensamientos negativos, actitudes de evitación, situaciones adversas y la experiencia negativa sobre ellas, aumentan la probabilidad de generar un sobre estímulo o sobrecarga a nivel cognitivo y emocional, dando paso a una reacción ansiosa (von der Embse et al., 2018). En la misma línea, Nabarro e Ilizarbe (2020) sostienen que esta ansiedad frente a los exámenes afecta significativamente a los estudiantes, influyendo en su rendimiento académico y generando actitudes de procrastinación o evitación de la tarea. En ese sentido, a partir de su estudio, Alegre (2013, citado en Carrillo, 2019), demuestra que los alumnos que presentan ansiedad frente a los exámenes van perdiendo poco a poco la capacidad de utilizar sus estrategias de afrontamiento y aprendizaje, por lo que se ven disminuidos cuando están siendo evaluados y son incapaces de reaccionar acorde a la situación.

Siendo así que, este tipo de ansiedad, trae consigo una serie de respuestas o consecuencias que van sumándose a la experiencia negativa del alumno, entre las más frecuentes se encuentran: La evitación de cualquier situación que tenga que ver con exámenes o la deserción académica, que no solo significa para los preuniversitarios abandonar o aplazar los estudios, sino también desechar sus metas o aspiraciones académicas presentes y futuras a nivel superior. Así como el bajo rendimiento académico; siendo este para los estudiantes una prueba clara de la poca

capacidad académica que han desarrollado, conclusión a la que puede llegar el mismo estudiante; esto debido a que los escenarios ya mencionados, parten de la premisa de que su persona es evaluada y valorada cuantitativamente por los resultados de sus exámenes (Malca, 2019).

De igual manera, ocasiona problemas como la alteración del ciclo del sueño, en el cual se van reduciendo las horas de descanso debido a la rumiación de pensamientos negativos, generando dificultades en la atención y concentración sobre la tarea, aumentando obligatoriamente las horas de preocupación y estudio, imposibilitando esta función básica (sueño); como también, puede predisponer el desarrollo de los problemas alimenticios, los cuales van deteriorando la salud física y mental del estudiante poco a poco, causados por la excesiva necesidad de aumentar las horas de estudio por el terror de seguir desaprobando los exámenes. Del mismo modo, desencadena otros problemas como la generación de pensamientos irracionales de carácter catastrófico que aumentan la ansiedad y entorpecen o paralizan al alumno a la hora de ser evaluado; la disminución de la autoestima, por la desvalorización hacia su persona y no hacia la tarea, afectando al estudiante y aumentando la autocrítica destructiva; provocando mayor dificultad y esfuerzo físico, psicológico y emocional para realizar las actividades cotidianas, lo que repercute sobre el rendimiento académico del estudiante evitando que se desenvuelva con eficacia, convirtiéndose en una morbilidad altamente preocupante en el ámbito académico (Arnas et al., 2021).

En consecuencia, se produce mucha presión en el alumno, que al buscar o priorizar los buenos resultados, va elevando su nivel de ansiedad a uno muy alto, que desemboca en diferentes afecciones específicas a nivel físico; entre estas se

encuentran a la gastritis debido al horario de comidas desordenado o incluso inexistente; migrañas, derivadas por la falta de descanso; sudoración excesiva, por la reacción hormonal que se genera por el nerviosismo; como también a nivel psicológico: la baja autoestima, el bajo autoconcepto y el aumento de la autocrítica negativa, que se van desarrollando por la percepción de fracaso como persona y no hacia la tarea específica; causando en una depresión que también puede llegar a la ideación o al suicidio mismo, destacándose el aumento de los problemas de salud mental, sobre todo de la ansiedad y la depresión, en los últimos años en adolescentes y jóvenes en el Perú (Instituto Nacional de Salud Mental, 2021).

El **aporte** de esta investigación radica en que se podrá tener una visión más amplia y clara sobre la ansiedad frente a la situación de exámenes en estudiantes preuniversitarios peruanos; es en ese sentido que la presente investigación documental evidencia las herramientas, instrumentos, estudios o programas que han sido utilizados en situaciones o poblaciones similares específicamente por investigadores peruanos en los últimos 10 años, tiempo que se ha considerado prudente gracias al análisis realizado por medio de una ficha de investigación bibliográfica, la cual demostró un aumento de las investigaciones formales en los últimos 10 años sobre este tema en nuestro país, aunque ya era conocido alrededor del mundo desde los años 90's. Es preciso mencionar que no se consideraron investigaciones posteriores a los 10 últimos años, debido a que la información de las mismas se encuentra desfasada o incluso se consideraría obsoleta en relación a los avances de las áreas clínica y educativa de la psicología. Por lo que, con la información recabada en estos últimos 10 años se puede contribuir con la

comunidad científica para incrementar los conocimientos sobre este fenómeno y finalmente, a través del análisis documental realizado en esta investigación, los profesionales de salud mental y educación, que estén estudiando el tema, podrán crear, modificar e incluso reevaluar programas o estrategias destinados al tratamiento, disminución o prevención de la ansiedad frente a los exámenes a partir de estrategias y métodos que cuenten con validez científica.

Por consiguiente, la investigación tiene como objetivo general analizar las fuentes documentales que existen sobre la ansiedad ante exámenes en estudiantes preuniversitarios peruanos en los últimos diez años en el Perú. Para ello, se han planteado objetivos específicos: (i) analizar los estudios que estén abarcando esta variable y población, (ii) describir los factores que pueden aumentar y mantener este fenómeno; (iii) identificar los instrumentos que son más usados para detectar la ansiedad frente a la situación de examen, (iv) analizar las teorías que han sido utilizadas para explicar la ansiedad frente a una situación de exámenes y finalmente (v) dar a conocer las herramientas que han utilizado los investigadores en sus estudios a fin de disminuir la ansiedad frente a la situación de exámenes en los estudiantes preuniversitarios.

JUSTIFICACIÓN

La ansiedad frente a la situación de examen, es considerada un proceso desadaptativo en los estudiantes que están en una situación evaluativa o que tiene experiencias académicas negativas previas. Además, se convierte en un problema que perjudica directamente en estos estudiantes, impidiendo su correcto desenvolvimiento académico, afectando también otros ámbitos de su vida, haciendo

que desarrollen una aversión inconsciente, entendido esto como el rechazo inmediato hacia los exámenes, tareas y al repaso de los temas que serán evaluados, manteniendo al estudiante en un estado constante de alerta, generando problemas a nivel fisiológico y emocional (Manchado & Hervías, 2021).

Este fenómeno afecta, aproximadamente, al 20% de los estudiantes a nivel mundial (UNICEF, 2019) y a pesar de ello, la información disponible es limitada sobre todo en nuestro país, aunque hay evidencia de su presencia en el contexto educativo peruano, por lo que la información que se obtiene actualmente es poco precisa en nuestra sociedad o el mundo. De igual forma, debido a las situaciones críticas de los últimos años que llegaron a paralizar el servicio educativo y todo lo que lo involucra (exámenes de admisión) en el Perú, se presume que se han incrementado los problemas a nivel psicológico, sin ser excluida la ansiedad ante exámenes.

Por tal motivo, se considera pertinente el estudio de este fenómeno, ya que incluso se le llega a normalizar, lo que no es saludable en ningún sentido, provocando que un alto porcentaje (30%) de estudiantes en el Perú padezcan de esta ansiedad ante los exámenes (Cutipé, 2018), generando daños a nivel fisiológico, psicológico y emocional; así como, en los diferentes ámbitos de la vida del estudiante (académico, personal y social). Las pocas investigaciones que se han realizado a lo largo de los últimos 10 años, dan a conocer con sus resultados cómo es que el desempeño del estudiante durante los exámenes se ve afectado, debido a la ansiedad ante exámenes y sus consecuencias físicas y psicológicas que entorpecen o paralizan al estudiante y a su vez trae consigo: trastorno del sueño, trastornos alimenticios, posibles regresiones, labilidad emocional, ideación suicida,

entre otros más, siendo esto muy preocupante pues tendría consecuencias adversas en su desenvolvimiento futuro.

Además, se ve adecuada la realización del estudio debido a su presencia constante en el ámbito educativo; tal cual lo menciona Barrutia (2021), quien detalla aún más el hecho de que la ansiedad ante exámenes, es cada vez más frecuente en los estudiantes preuniversitarios, sobre todo en las mujeres; no obstante, demostró que alumnos con mayores niveles de ansiedad disminuyen su capacidad para desenvolverse eficazmente en el ámbito académico, de forma que se ocasiona un decaimiento, sobre todo, a nivel educativo. Por todo ello, se debe estudiar este fenómeno, ya que afecta directamente al desarrollo educativo y económico del país, impidiendo el correcto crecimiento y desenvolvimiento del estudiante, quien puede llegar a abandonar sus metas y aspiraciones académicas, provocando en ellos incertidumbre; lo que disminuye la autoestima y el autoconcepto en los preuniversitarios.

La trascendencia de la presente investigación se encuentra en la identificación y ampliación de la visión que se ha ido utilizando durante los últimos diez años sobre la ansiedad ante exámenes en los preuniversitarios peruanos; así como, el intentar llenar el vacío de información que ha existido hasta el momento sobre dicho tema. Ello, ayudará a los diferentes profesionales de la salud mental y educación que se encuentren interesados en investigar este tema, de forma que podrán obtener la información relevante sobre esta problemática en un solo documento y además, tendrán un análisis del mismo, que podrá ser utilizado para crear, reevaluar o incrementar los datos en este campo (conceptos, instrumentos, programas, etc.) (Valdez et. al 2019). Adicionalmente, este estudio también da pie

a que otros investigadores se interesen en el tema con mayor énfasis en la población de preuniversitarios y las diferentes problemáticas que estos padecen, que pueden ser fácilmente confundidas por situaciones “normales o comunes” de los retos normativos que atraviesan; siendo así, camuflados los diferentes problemas psicológicos como lo son la ansiedad, la depresión y el estrés.

La presente investigación documental tiene como principales fuentes de datos, a revistas indexadas como Scielo, Redalyc, EBSCO Host, Dialnet, Renati, ProQuest, Researchgate y otras revistas universitarias peruanas; que cuentan con artículos sobre la ansiedad ante exámenes en estudiantes de 5to y egresados de 5to peruanos, que se encuentren preparando para ingresar a la universidad. Lo recolectado ha sido ordenado, tomándose en cuenta los principios de verdad y justicia, al respetar la autoría de los investigadores, así como su correcta citación APA; además, se tuvo en cuenta a autores y trabajos sin excepciones, siendo analizados de forma objetiva, sin perjuicio. La población es de preuniversitarios adolescentes y jóvenes peruanos, alumnos de 5to de secundaria y egresados de la EBR que se encuentran preparándose en instituciones pre universitarias (academias y centros preuniversitarios) para pasar a la etapa universitaria; además, es un estudio nacional, donde la información está en idioma español y abarca los últimos 10 años. Cualquier investigación que no presentó variables ni la población similar y no se encuentra en español o no sea de revista indexada, no ha sido tomada en cuenta.

2. ANÁLISIS DEL ESTADO DEL ARTE

2.1. CONCEPTUALIZACIÓN Y ALCANCE DEL TEMA

En el presente apartado, se pretende explicar los conceptos básicos sobre la ansiedad, ansiedad ante exámenes, sus criterios diagnósticos, los estudiantes preuniversitarios y las características particulares, como lo son los factores que incrementan la ansiedad general y la ansiedad ante exámenes, puntos donde se destaque la importancia de la variable de estudio. Además, se presentan los enfoques y modelos teóricos más utilizados para ilustrar a la ansiedad ante exámenes en el contexto peruano en los últimos 10 años, priorizando la información más reciente.

ANSIEDAD

La ansiedad, es un fenómeno definido como un estado emocional y un proceso, que incluye consecuencias a nivel emocional, cognitivo y conductual en el individuo. Sí bien es cierto, este fenómeno puede generar un impulso de energía de carácter importante, que le da al individuo la oportunidad de hacer uso de sus herramientas y estrategias internas para sobrellevar la situación de amenaza; este impulso en la mayoría de los episodios de ansiedad no es suficiente, generando un temor aún más grande al no poder resolver el problema, provocando el malestar y agotamiento excesivo (National Institutes of Health, 2021). Además, una de sus características principales, es que es un fenómeno transitorio; es decir, que puede aparecer repentinamente como respuesta ante la situación que es considerada amenazante (Rodríguez, 2022).

Por consiguiente, la ansiedad es reconocida como un estado orgánico que se puede visualizar por respuestas físicas-conductuales como sudoración, palpitaciones, temblores, náuseas, etc.; respuestas motoras, las cuales están destinadas a reducir el estado de estrés generado en el individuo (evitación). Así como, respuestas cognitivas, que son las que terminan convirtiéndose en las percepciones negativas más representativas y nocivas para quien está pasando un episodio de ansiedad; afectando la eficacia con la que se responde ante estas situaciones, aumentando las alarmas y provocando alteraciones a nivel cognitivo y conductual, de forma que los pensamientos intrusivos comienzan a sopesar y agotar al estudiante terminando por afectar sus respuestas físicas, como la disminución del sueño, falta de apetito, hiperventilación, entre otras (Bellack & Hersen, 1977 citados en Giraldo, 2018).

ANSIEDAD ANTE EXÁMENES

En cuanto a la ansiedad frente a los exámenes, este es considerado un tipo de ansiedad que se genera dentro del ámbito educativo, la cual puede ser identificada en los alumnos, sobre todo en aquellos que están pasando por el periodo preuniversitario, debido a la presión social y expectativas que se tiene de su futuro; lo que lleva al estudiante a reaccionar con ansiedad frente a una situación de examen o situación evaluativa similar. Esta situación académica, es con frecuencia percibida como una amenaza por el alumno, desembocando la ansiedad durante las evaluaciones, la cual se va consolidando como una constante que va afectando otros aspectos de la vida del estudiante (Bauermeister, 1989 citado en Bermudez y Puris, 2018).

Cassady & Johnson (2002, citados en Hartman et al., 2017), también afirmaron que los exámenes son una amenaza que los alumnos perciben en el momento de la evaluación, que puede llegar a incrementar hasta producir daños en la salud física, mental y emocional del alumno, generando la ansiedad ante exámenes. En línea con lo anterior, May et al. (1989 citado en Malca, 2019), demuestran cómo este fenómeno puede dañar física y psicológicamente al estudiante e imposibilitar su respuesta ante situaciones evaluativas; esto debido a que la ansiedad es de carácter anticipatorio, es decir, aparece antes de que suceda algún evento o por el recuerdo de una situación similar

Es por ello que, a este tipo de ansiedad en particular, se le suele relacionar con el pensamiento o sensación de fracaso en el cumplimiento de metas académicas y temor a la crítica, provocando en los que la padecen una disminución considerable de la confianza (Spielberger, 1972 citado en Bermudez y Puris, 2018). Situación en la que persisten el miedo, temor e incluso pánico sobre las posibles consecuencias como el fracaso, que el individuo percibe, debido a la interpretación y análisis que hace de la situación (Shick, 2012 citado en Nabarro & Ilizarbe, 2020).

Para entender mejor a la ansiedad frente a los exámenes, encontramos a Spielberger, quien es uno de los primeros en investigar sobre este tema y además, define este fenómeno como una reacción a nivel emocional que se caracteriza por ser desagradable y que es producida por un estímulo externo, el cual la persona identifica como amenaza; por lo que, se producen diversos cambios fisiológicos y conductuales en el individuo (Spielberger 1980 citado en Quintana, 1998). Idea que era compartida con Vagg desde los años 90's, ya que ambos partían del punto de vista de que el estudiante, hace su propio análisis de la situación de examen y la

percibía como amenazadora; este análisis se caracterizaba por ser el resultado de sus diversos procesos de interpretación individual. Ambos autores, explican que esa percepción termina generando un nivel de ansiedad proporcional a la interpretación que hacen en el momento en el que se enfrenta a esta situación; de igual manera, los mismos autores atribuyen el alto nivel de ansiedad presentada a las propias características personales del estudiante, como la personalidad, la falta de estrategias emocionales, la baja tolerancia a la frustración, la deficiente inteligencia emocional, etc.; así como características externas como la presión social o la cultura y las expectativas que esta exige socialmente a los preuniversitarios para su edad, etc. (Parasi, 2019).

A parte de las ya mencionadas, existen posturas como la de Tyer (2010, citado en Villanueva & Ugarte, 2017), quien define a la ansiedad ante exámenes como la encargada de proveer al individuo un espacio para que se genere una “reacción adaptativa de emergencia”, que debería gestionarse con rapidez debido a las diferentes situaciones o acontecimientos que el individuo percibe como amenazantes; activándose así los mecanismos de defensa, a través de la intervención del sistema nervioso central y la liberación de catecolaminas, para llegar a tener una reacción adaptativa; pero que en la mayoría de casos no son suficientes ni la energía proporcionada ni los mecanismos de defensa o herramientas internas del estudiante, por lo que se genera la reacción desadaptativa conocida como ansiedad ante exámenes que perdura en el tiempo. La postura mencionada, es compartida por diversos autores como Luria (1932, citado en Barahona, 2018), Sieber, O’Niel & Tobias (2013) y Navas (1989, citado en Vargas, 2010); los cuales sostienen que la ansiedad frente a los exámenes genera un

conjunto de respuestas fisiológicas, comportamentales y emocionales de gran impacto en el estudiante; es decir, que puede traer consecuencias negativas que producen el fallo en el examen como por ejemplo: perturbaciones motoras, del lenguaje, alteraciones cognitivas antes y durante el examen e incluso se convierte en un problema de importancia clínica que coexiste con otros trastornos como la depresión.

Por lo revisado, se puede afirmar que el concepto de la ansiedad frente a la situación de exámenes es vista desde diferentes enfoques y posturas, pero la premisa que engloba a las demás, pese al tiempo, es la de Spielberger y Vagg en los años 90's, siendo esta, base de sustento para los diferentes conceptos, porque considera la tendencia a expresar la tensión de forma más intensa y frecuente de lo que normalmente se hace e incluye a las preocupaciones y pensamientos irracionales que interfieren con la atención, concentración antes, durante y después de la realización de un examen, lo que hace que este concepto, tenga mayor acogida al acoplar los factores internos y externos que influyen en el estudiante preuniversitario, haciendo que sea el que mejor explica al fenómeno de la ansiedad ante exámenes.

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

Los criterios diagnósticos para la ansiedad ante exámenes no existen como tales, ya que este subtipo de ansiedad se basa en los criterios del trastorno de ansiedad general, pero al hacer una revisión más profunda se identifica que según Vivar et al. (2010), MINSA y INSN SB (2020), se le puede unir o explicar desde los criterios diagnósticos de otro subtipo de ansiedad como lo es la Fobia Específica

(FE), ya que el tema de investigación es por excelencia una situación específica en la que se produce ansiedad.

Luego de dar razón a los criterios diagnósticos utilizados en la presente para identificar la ansiedad ante exámenes, se procede a explicar que tanto para el CIE-11 y el DSM-V-TR, es requerida la presencia de síntomas vegetativos (físicos) junto con al menos dos síntomas de ansiedad perse que estén limitados a la situación específica. Entre los criterios diagnósticos que fueron recopilados de la guía práctica clínica para el diagnóstico y tratamiento de ansiedad en niños y adolescentes por el Ministerio de Salud del Perú junto con el instituto nacional de salud del niño (insn) en el 2020, se encuentran:

- El temor persistente, excesivo e irracional, que se desencadena por la presencia o anticipación de la situación específica (examen).
- La exposición al estímulo provocará irremediamente una respuesta de ansiedad que podría llegar a ser una crisis de angustia relacionada a la situación específica (examen).
- El sujeto reconoce que es un miedo excesivo o irracional en relación con la situación específica (examen).
- La situación se evita o se soporta a costa de presentar malestar, lo que significa que el sujeto sabe que le hace daño, pero lo tiene que considerar para el cumplimiento de sus metas.
- Los comportamientos de evitación, la anticipación o malestar provocados por la situación específica (examen), interfieren en las actividades del sujeto, provocando también malestar clínicamente significativo.

Así mismo, ambos manuales diagnósticos hacen referencia que la duración del fenómeno debe de haber sido mínimo de seis meses antes de ser diagnosticado y el fenómeno no debe ser explicado mejor por otro trastorno mental; además, puede tener otro tipo de signos y síntomas como el ruborizarse, temblar, náuseas o problemas de control de esfínteres.

ESTUDIANTE PREUNIVERSITARIO

Un *estudiante* según la Real Academia Española (RAE), es una persona que estudia, un discípulo que estudia una u otra materia en la escuela, colegio, academia, instituto o universidad; además, es considerado como ser activo en su propio proceso de adquisición de aprendizaje, convirtiéndolo en un aprendiz con un cierto nivel de conocimientos que pueden ayudarle a sobresalir o retenerlo en un nivel académico dentro de la media estudiantil o por debajo de ella (Vigotsky, 1998 citado en Subero, 2018).

El estudiante preuniversitario, es todo adolescente y joven entre 15 y 24 años, a partir de 5to de secundaria y egresados de la educación básica regular, que se encuentra preparándose para ingresar a la universidad (Muñoz et al., 2006). Los ya mencionados pueden ser divididos en: alumnos de 5to de secundaria (aún estudiantes de EBR), los inscritos en academias preparatorias (quienes pagan una cuota muy básica para nivelar los conocimientos previos hasta llevarlos al nivel de examen de admisión) y los inscritos en centros preuniversitarios (creados por las mismas universidades, donde se paga una suma de dinero alta para conseguir ser admitidos a un programa de ingreso “directo” en el que compiten por una vacante contra una cantidad muy baja de estudiantes), en estos últimos pueden haber estudiantes de EBR (5to de sec) y egresados de EBR (Estudia Perú, 2020).

FACTORES QUE INCREMENTAN LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

A pesar de que la ansiedad es provocada por la presencia de un evento activador o la anticipación de este, debido a la percepción negativa que se tiene del mismo. También, existen factores que estarían involucrados en el aumento de esta ansiedad frente a la situación de exámenes en los estudiantes preuniversitarios; pudiéndose dividir en *factores Internos* que incrementan la ansiedad frente a la situación de exámenes en los alumnos que están postulando a una universidad, tales como (Díaz & Castro, 2020; Villanueva & Ugarte, 2017; Papalia, 2021):

- *La predisposición genética:* haberlo heredado del padre o madre.
- *Los rasgos de la personalidad:* estudiantes con personalidad melancólica, colérica o flemática con niveles inferiores en rasgos como asertividad (E3), aspiración de logro (C4) y autodisciplina (C5), son los que presentan una mayor tendencia a desarrollar ansiedad ante exámenes.
- *Deficiente capacidad de afrontar situaciones de estrés y ansiedad:* no poseer herramientas internas de autorregulación como la resiliencia, la empatía y la solución de conflictos.
- *Baja autoestima:* debido a los conceptos individuales negativos que maneja el estudiante sobre sí mismo y que a su vez disminuyen su seguridad, intensificando los síntomas de ansiedad en situaciones evaluativas.
- *El excesivo valor sentimental que se le otorga al examen:* el hábito que tiene el sujeto de otorgar significado personal a los eventos que vive, es decir, la pérdida de su propio valor como persona por haber “fallado” o por no haber cumplido con sus expectativas propias y la de los demás.

- *El desarrollo hormonal:* cambio que se da cuando el hipotálamo produce muchas hormonas luteinizantes y folículo-estimulantes, que generan modificaciones físicas, psicológicas y emocionales en el adolescente predisponiendo a desarrollar ansiedad, depresión o estrés con facilidad.

Así como, *factores externos*, que incrementan la ansiedad frente a la situación de examen en los alumnos preuniversitarios, como son los psicológicos, sociales, familiares, académicos y ambientales. Dentro de estos podemos encontrar (Álvarez et al., 2012):

- *La presión social y familiar:* incluye a las altas expectativas y los prejuicios, que tiene que ver con el desarrollo y las etapas que se espera todos cumplan, lo que se le conoce como rol social.
- *El alto nivel académico que se debe mantener en el ámbito educativo preuniversitario:* se toman en cuenta los tipos de examen, es decir, puede ser una evaluación simple o incluso un examen de admisión; además, se percibe una sobrecarga en los contenidos académicos que se necesita saber para el ingreso universitario y la existencia de otros rivales académicos, sólo aumentan la presión y la necesidad de superar las expectativas sociales.
- *Deficiente uso de las estrategias y métodos de estudio:* el estudiante no tiene un correcto manejo del tiempo de estudio, es desorganizado al momento de tomar anotaciones o usar los materiales y no gestiona correctamente sus actividades, por lo general no prioriza entre tareas urgentes y las que no lo son.

- *La presión durante las evaluaciones:* presencia de 2 o más evaluadores extras en la sala de evaluación, esto da la percepción de ser juzgados por personas con cargo superior en el ámbito académico.

Luego de haber revisado la información, se aclara que cuando nos referimos a los factores, ya sean internos o externos, no se hace referencia a elementos aislados, esto debido a que pertenecen a un individuo que está incluido en los diferentes sistemas; es decir, se encuentra en una constante interrelación ya sea con el ambiente o su mundo interno. Así mismo, se destaca el papel que tiene el género en el nivel de ansiedad que se puede desarrollar, como es el caso de las mujeres, quienes presentan mayor porcentaje de ansiedad en general, lo que llega a influir en las situaciones evaluativas; es por ello que el género del estudiante puede ser un factor determinante para el desarrollo de la ansiedad ante exámenes, así lo afirman autores como Betancourth (2017) y Coronel et al. (2012) citados por Tacca et al. (2020) en la investigación titulada “Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en Adolescentes Peruanos de Educación secundaria”; en donde también destacan la influencia que tiene la ansiedad combinada con un nivel socioeconómico bajo, siendo ese estilo de vida, lo que suele predisponer ansiedad y timidez. Reconociendo una vez más que la interacción de los factores internos y externos del estudiante, son determinantes para el desarrollo de la ansiedad ante exámenes.

FACTORES PROTECTORES FRENTE A LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Así como existen factores que incrementan la ansiedad ante exámenes que ya fueron explicados en el apartado anterior, también existen factores que protegen a los estudiantes frente a la ansiedad ante los exámenes. Estos factores, son aquellos que ayudan al estudiante y logran que su experiencia/respuesta frente a la ansiedad ante exámenes sea funcional e incluso se convierta en un momento de aprendizaje; a estos también se les puede dividir en *factores internos*, entre los cuales encontramos los siguientes (Livia et al. 2021; Ordoñez, 2020 y Cordero et al., 2019):

- *Buena inteligencia emocional*: la cual es una habilidad que el estudiante aprende y desarrolla para reconocer, regular y comprender sus emociones y la de los demás, por lo que a mayor inteligencia emocional menor será la ansiedad ante exámenes que desarrollará el alumno.
- *El autoconcepto y la autoestima saludable*: protegen al estudiante frente a la ansiedad ante exámenes, al proporcionarle seguridad y herramientas internas como la empatía, el humor, la creatividad y la resiliencia.

Y en *factores externos*, los cuales no son iguales para todos, pero pueden ayudar en la mayoría de las situaciones en las que se presenten, como lo son (Cao & Chang et al., 2020 citados en Caycho et al., 2020):

- *Adecuado contexto social, histórico y cronológico*: haciendo referencia al lugar donde vive (continente, país, ciudad, provincia, etc.) y el momento que está viviendo el estudiante (globalización, era tecnológica, emergencia sanitaria, etc.), en el que se busca que este desarrolle soluciones o

alternativas de forma autónoma para las nuevas necesidades que van apareciendo según va creciendo y avanzando en la sociedad.

- *La estabilidad económica:* refiriéndose al cómo vive, si tiene posibilidades económicas constantes e incluso si tiene acceso a los servicios básicos de salud, educación y vivienda.
- *Vínculo familiar saludable:* este punto tiene que ver con las personas con quienes convive en su día a día (familia), estos son parte del proceso de adaptación y crecimiento físico, psicológico e intelectual del estudiante, ya que son el espacio donde se desarrollan las habilidades blandas, se refuerzan todos los aprendizajes y herramientas aprendidas, además donde se generan las expectativas y metas.
- *Redes de apoyo correctamente trabajadas:* esto incluye a su segundo entorno más cercano (vecinos, lugar de estudios, compañeros de salón, etc.), lo que constituye un elemento de suma importancia para el bienestar del adolescente, que le provee espacios de confianza y seguridad en los que podrá desenvolverse y expresar sus emociones sin necesidad de retenerlas.

Los factores que se han mencionado en este apartado, no son los únicos que existen, pero son los que más resaltan en las investigaciones; además, que se reitera el hecho de que el estudiante es un individuo que se ve influenciado por el ambiente así como por sí mismo, por lo que tanto los factores internos y externos que se han revisado, deben mantenerse como un conjunto de elementos que están en constante interrelación y pueden ayudar o no ayudar al estudiante, dependiendo de la percepción del mismo. Finalmente, luego de revisar la información, se puede decir que los factores internos son los que tienen mayor peso en la protección en el

estudiante frente a la ansiedad ante los exámenes, debido a la autonomía que estos otorgan, lo que quiere decir, que la reacción del estudiante frente a la ansiedad ante exámenes será más adaptativa y completa al ir desarrollando sus propias herramientas de afrontamiento.

ENFOQUES

Dentro de la psicología existen diferentes corrientes y enfoques que explican sobre el tema de la ansiedad ante exámenes, de los cuales se han revisado y tomado en cuenta los siguientes: Conductismo, Cognitivismo, Cognitivo-Conductual y Dual, estos tienen su propia forma de explicar el fenómeno de la ansiedad frente a la situación de examen, tomando como base los conceptos de la ansiedad general; esto debido a que el fenómeno no ha sido lo suficientemente estudiado.

Uno de los primeros enfoques que se debe tomar en cuenta es el *enfoque Conductual*, este refiere al fenómeno de la ansiedad ante exámenes como el botón activador de todos los signos fisiológicos que se dan debido a una amenaza, como lo es un examen (Mamani 2017; Wolpe 1958, Citado en Abado & Cáceres, 2018). Siendo la ansiedad ante exámenes, para los conductistas, el temor o miedo a un evento considerado amenazador dentro del ámbito académico, involucrando respuestas de carácter emocional ante el estímulo aversivo (examen) durante un tiempo determinado (Abado & Cáceres, 2018).

Los conductistas, también explican que solo puede existir la respuesta ansiosa cuando hay un evento activador, en el caso del ámbito académico, son las evaluaciones o exámenes; caracterizándose por presentar una respuesta física-conductual; también plantean que situaciones o estímulos que antes no habían

generado ansiedad, pueden llegar a hacerlo siempre y cuando este evento modifique algo en el organismo del individuo y provoque la respuesta ansiosa, condicionándolos a presentarse siempre uno después del otro; por ejemplo, si un estudiante presentaba un nivel de ansiedad controlable durante los exámenes pero comienza a tener experiencias negativas durante los mismo, se genera una aversión hasta el punto de que su organismo ya no lo soporta, lo que lo hace responder desadaptativamente, llegando a aumentar la ansiedad hasta convertirla en una ansiedad ante exámenes (Skinner 1974, citado en Gil & Botello, 2018).

Un siguiente *enfoque es el Dual* de Liebert y Morris (1967, citados en Dominguez, 2016), quienes sostienen que la ansiedad frente a exámenes puede ser categorizada como un rasgo de la personalidad específica del individuo, que se caracteriza por aumentar la intensidad y frecuencia el estado ansioso, generando preocupaciones que interfieren con los procesos de atención, concentración y realización del examen. Para este enfoque, la ansiedad frente a exámenes es de carácter multidimensional; aclarando que este fenómeno parte del proceso entre lo fisiológico y lo cognitivo; los cuales se activan según la capacidad que tenga el estudiante y el cómo logra controlar las estrategias que se vayan desarrollado para su gestión.

El trabajo de este enfoque da pie a que cuando la ansiedad ante exámenes se presenta en el estudiante, se deban evaluar las variables cognitivas como son los pensamientos, creencias e ideas; a la par que las variables situacionales que estarían activando la reacción ansiosa. Dejando también en claro que, desde este enfoque, el fenómeno tiene factores internos y externos arraigados dentro de los rasgos de personalidad y los estímulos considerados amenazantes (Gil-Monte, 2020), lo que

es corroborado por Mandler y Sarason (1952, citados en Gomez, 2021), quienes sostienen que, en el plano educativo, la ansiedad ante exámenes es determinante para el fracaso académico.

Muy similar a lo mencionado en el párrafo anterior, se puede encontrar al *enfoque Cognitivo*, el cual afirma que tanto la ansiedad en general como en la ansiedad ante exámenes, poseen componentes cognitivos como lo son los procesos mentales complejos, lo que contrarresta la definición de ansiedad que dan los conductistas (ansiedad es solo un estímulo-respuesta). De acuerdo a esto, cuando nos referimos a la ansiedad situacional (momento en el que se da un examen), se tiene como punto de partida la interpretación de los posibles resultados negativos que hace el mismo individuo, con la cual se genera una evaluación que define la percepción de la situación como una amenaza, lo que puede traer una respuesta ansiosa o una respuesta adaptativa frente a la evaluación (Caballero et al., 2018).

Es por todo ello, que la ansiedad frente a los exámenes es considerada desde la mirada de este enfoque como una reacción que se genera a partir de la cognición o interpretación del individuo ante una situación evaluativa; es decir, los pensamientos, imágenes o creencias se basan en que la situación o estímulo es una amenaza para la persona, lo que no significa que en la realidad sea una amenaza como tal, sino una constante inquietud e inseguridad subjetiva que permanece en el sujeto. (Beck 1985, citado en Rojas & Subilete, 2020). Para comprender mejor la idea, este enfoque busca que el individuo logre cambiar su comportamiento de evitación o escape, que tiene un carácter ansioso, al modificar los pensamientos que llegan a generar este estado de ansiedad y por consiguiente se modifiquen las reacciones emocionales y conductuales del individuo. (Guillén, 2018)

Por último, se tiene al enfoque que unifica las visiones previas ya revisadas, este es *enfoque Cognitivo-Conductual*, Bandura (1982, citado en Kuaik y De la Iglesia, 2019) sostiene que la ansiedad general y ansiedad ante exámenes, no son sólo un rasgo de personalidad, sino también incluye otros aspectos que van variando dependiendo de las diferentes situaciones que se van viviendo, por consiguiente, pueden ser modificables. Lo que es compartido y ampliado por Clark y Beck (2012), debido a que destacan la dificultad para actuar en la situación considerada amenazante (exámenes), siendo los procesos cognitivos resultantes de la misma, los encargados de desarrollar y mantener la ansiedad.

Este enfoque, es peculiar para explicar a la ansiedad frente a los exámenes, Valdez et. al (2019), sostienen que tanto los componentes cognitivos como los conductuales, varían por características individuales, ya que son factores determinantes y singulares; así también, Furlan (2013), sostiene que la ansiedad frente a los exámenes es un problema cognitivo-conductual en el sistema educativo peruano, debido a que genera aversión por situaciones cotidianas del estudiante, lo que provoca actitudes o reacciones variadas en el alumno que le impiden su correcto desenvolvimiento.

Finalmente, se afirma que la mejor forma de interpretar y explicar la ansiedad ante exámenes es a través del enfoque cognitivo-conductual, porque en este, se parte del deseo de modificar las respuestas disfuncionales (físicas, emocionales, cognitivas y conductuales), que fueron aprendidas por el estudiante a través de la experiencia y repetición de las mismas en el tiempo, tomando en consideración la personalidad y los propios procesos cognitivos que tiene cada estudiante, quien le atribuye a los exámenes una valoración ansiosa que exagera la

amenaza y le hace subestimar su propia capacidad de afrontar esta situación (Beck & Clark, 2012 citados en Zapata, 2020).

TEORÍAS Y MODELOS

Como se ha expresado anteriormente, debido a que la ansiedad frente a la situación de examen es un subtipo de la ansiedad general, que es activada por una situación académica específica; las teorías y modelos antiguos, aún en la actualidad, son utilizados pese al tiempo de elaboración que tienen e incluso se han aplicado en la prevención y tratamiento de la ansiedad frente a los exámenes. Siendo los más representativos: la Teoría de la Ansiedad Rasgo (A-R) y Ansiedad Estado (A-Es) de Spielberger, el Modelo de cuatro dimensiones de la ansiedad ante los exámenes de Hodapp (1991) y el Modelo teórico de la Interferencia de Liebert y Morris (1996).

1. Teoría de la Ansiedad Rasgo (A-R) y Ansiedad Estado (A-Es) de Spielberger:

La teoría de ansiedad estado y rasgo, nace de los estudios de Cattell y Lazarus (Schmidt & Shoji Muñoz, 2018), quienes por años afirmaron que tanto la A-R y la A-Es eran independientes la una con la otra; es decir, por un lado, se encontraba la A-R, la cual estaba estrechamente relacionada con la personalidad del individuo, mientras que la A-Es, estaba relacionada con las situaciones que el sujeto atravesaba (contexto).

Por lo que Spielberger, principal exponente de la ansiedad frente a exámenes (1972, citado en González & Cruzado 2018), quien pese a guiarse de los estudios tanto de Cattell como de Lazarus, explica el fenómeno de la ansiedad ante

exámenes, desde la interrelación de ambos tipos de ansiedad (Rasgo y Estado) en el ámbito del aprendizaje. De este modo, el fenómeno se explica de forma que: 1) A-Rasgo, se refiere a las diferencias individuales que son relativamente constantes, es decir el individuo está predispuesto a percibir las situaciones evaluativas como peligrosas o amenazantes reaccionando con ansiedad en cada una de ellas. Otra característica de la A- Rasgo, es la duración y la intensidad, la cuales suelen ser estables, ya que se presentan durante la situación percibida como amenaza. Y 2) A-Estado, hace referencia a un cuadro emocional momentáneo de tensión debido a la situación de exámenes, el cual inicia con una interpretación negativa que hace el sujeto y que además, toma en cuenta, los estímulos internos y externos del mismo; afectando en la correcta realización de la actividad determinada (examen), debido a que se etiqueta como amenaza a este evento académico y cada vez que se presenta, provoca siempre la misma respuesta de ansiedad (síntomatología ansiosa) con respecto a la predisposición y a los componentes externos que la refuerzan en cada ocasión.

Así también, Spielberger utiliza esta teoría de ansiedad rasgo y estado, con la finalidad de demostrar cómo es que la ansiedad ante exámenes puede generarse y modificarse a lo largo del tiempo, a través de la interrelación de las características internas del estudiante, así como su respuesta en el contexto de aprendizaje; esto quiere decir que, el estudiante, puede reaccionar o no con ansiedad, dependiendo del análisis, valoración e interpretación que hace individualmente de la situación. De modo que, si esta interpretación es negativa se convierte en estresor, generando un ciclo de pensamientos y respuestas ansiosos, que irán aumentando de intensidad impidiendo la realización adecuada de actividades del estudiante.

2. Modelo de cuatro dimensiones de la ansiedad ante los exámenes de Hodapp (1991)

El modelo de Hodapp fue utilizado para crear una escala de ansiedad ante exámenes, ya que cuenta con cuatro dimensiones que pueden lograr explicar el proceso de afectación de la ansiedad ante exámenes en el individuo que se encuentra en esta situación específica.

La primera dimensión es la de Preocupación, esta dimensión tiene que ver con las ideas, pensamientos y creencias irracionales sobre las posibles consecuencias o resultados negativos, que se hallan en un constante estado de rumiación en la cabeza del alumno. La segunda dimensión es la de la Interferencia, que explica el momento en que estos pensamientos generan que el individuo se vea entorpecido y consecutivamente se vea interrumpida la actividad, en este caso se trata de la evaluación que está dando, sin importar cuál sea el contenido de la misma. La tercera, es la dimensión Emocionalidad, esta puede explicar cómo esos pensamientos y recuerdos que provocaron la situación evaluativa, también traen consigo las sensaciones de miedo o nerviosismo constante. Y, por último, tenemos a la dimensión de la falta de confianza, esta dimensión es el resultado de las tres anteriores; siendo en esta 4ta dimensión, en la que el individuo se centra en la experiencia negativa impidiendo así mantenerse seguro en lo que está haciendo. Lo que provoca una pérdida de confianza sobre el rendimiento académico propio y una disminución del autocontrol durante la situación de examen, lo que podría terminar en una reacción desadaptativa o imposibilitante.

Estas dimensiones concebidas por Hodapp, son relativamente estables durante el proceso de la ansiedad ante exámenes, según aclara el mismo autor desde el comienzo; lo que quiere decir que, Hodapp siempre tomó en cuenta la diversidad que existe en cuanto al desarrollo de este fenómeno en los estudiantes, incluyendo al contexto, las experiencias y la personalidad.

3. Modelo teórico de la Interferencia de Liebert y Morris (1996):

El modelo de Liebert y Morris, es entendido como una constante que se va desarrollando dependiendo de las diferentes experiencias que el individuo tiene cuando se encuentra dando un examen. Tomando en cuenta que esta experiencia puede ser propia o aprendida, ya sea por observación o repetición.

Es por ello que este modelo tiene como premisa que, al aparecer la ansiedad durante la situación de examen, todos los conocimientos adquiridos se bloquean debido a las diferentes manifestaciones físicas y cognitivas que se desencadenan durante todo ese momento. Considerando la interpretación de los hechos como amenazantes, lo que se explica mediante la relación entre la parte cognitiva de la ansiedad y la emocionalidad que se genera en el individuo consciente durante una situación evaluativa académica, causando así que el nivel de ansiedad en esta situación, que el alumno percibe cómo amenazadora (examen), aumente al igual que la intranquilidad. Por lo que, se obtendrán resultados diferentes al nivel académico real, que en la mayoría de los casos está muy por debajo de sus resultados previos a padecer de ansiedad ante exámenes.

Por tanto, este modelo, parte de la premisa de que la ansiedad ante exámenes se desarrollará durante una evaluación in situ, provocando así al fenómeno como tal; interfiriendo con los procesos del alumno para hacer uso de sus estrategias

internas para afrontar la situación y bloquear sus conocimientos, ya sean básicos o complejos que son necesarios para la realización de una tarea o en este caso de la resolución del examen. Además, ambos autores dan mucha importancia al estado físico y mental que presenta el individuo; es decir, sí el alumno se siente intranquilo cada que da o piensa en un examen entonces la sensación de ansiedad aumentará, pese a ser un recuerdo, una realidad o una posibilidad.

Finalmente, este modelo logra explicar cómo la ansiedad frente a una situación de examen, puede afectar directamente en los procesos cognitivos que el alumno debe de utilizar para realizar sus actividades académicas regulares, como son: la atención, memoria y procesamiento de la información, disminuyendo de esa forma el rendimiento del alumno antes, durante y después de una situación de examen (Torrano et. al, 2017); provocando experiencias negativas sobre la evaluación que a futuro impiden el correcto desenvolvimiento del alumno y la falta de respuesta y/o uso de estrategias de afrontamiento.

DELIMITACIÓN DEL TEMA

Para el presente estudio se analizaron investigaciones y artículos peruanos publicados de revistas indexadas (Scielo, Redalyc, EBSCO Host, Dialnet, Renati, ProQuest, Researchgate y otras revistas universitarias peruanas), en los últimos 10 años, en idioma español, de los cuales se examinaron, analizaron y sintetizaron la información que existe sobre la ansiedad frente a la situación de exámenes en estudiantes preuniversitarios peruanos, comprendiendo alumnos del 5to año de secundaria y alumnos egresados de 5to que estén en centros y/o academias preuniversitarios.

2.2. MÉTODOS DE ESTUDIO DEL TEMA

2.2.1. Técnicas y herramientas de búsqueda de información

En este apartado, las unidades documentales utilizadas, fueron artículos publicados durante los últimos 10 años sobre la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios peruanos, desde la perspectiva psicológica educativa, clínica y de la salud en idioma español.

Los términos de búsqueda para el abordaje de la variable, fueron: ansiedad ante exámenes, preuniversitarios y Perú; Además, se utilizó el operador booleano “AND” para hacer la búsqueda de estudios que aborden a la vez la variable: ansiedad ante exámenes en pre universitarios peruanos.

Se utilizaron las siguientes bases de datos: Scielo, Redalyc, Ebsco, ProQuest, Researchgate y revistas universitarias (USIL), todas las revistas utilizadas fueron localizadas en las plataformas digitales. Además, se encontraron 13 artículos específicamente del tema estudiado en las bases, tras lo cual se excluyeron 7 artículos incompletos o estudios no originales, y se consideraron 6 artículos de acuerdo a los criterios que se pautaron para esta investigación y sus objetivos (Tabla 1).

Tabla 1

Número de artículos seleccionados según base de datos

Base de Datos	Artículos	%
Researchgate	3	50
ProQuest	1	16,67
Ebsco	1	16,67
Revista de psicología educativa USIL	1	16,67
Total	6	100

Fuente: Elaboración propia

Los artículos fueron recolectados a nivel nacional, principalmente de las regiones costeras. Todos estos, fueron publicados en español, en las diferentes revistas indexadas (Tabla 2).

Tabla 2

Número de artículos seleccionados según regiones

Región	Artículos	%
Lima	4	66,66
Piura	1	16,67
Trujillo	1	16,67
Total	6	100

Fuente: Elaboración propia

De cada uno de estos artículos, se extrajo evidencia empírica e información sobre aspectos conceptuales, aspectos metodológicos y aspectos teóricos sobre la ansiedad ante exámenes.

Enfoques metodológicos

Se llevó a cabo una revisión de tipo bibliográfica científica de los últimos 10 años y se recolectaron 13 artículos, de los cuales se seleccionaron 6 que trabajan a la ansiedad ante exámenes como un fenómeno propio y no como una casualidad, por lo que se descartó a 7 de los artículos cuyos objetivos no se relacionaban con esta investigación y que además no cumplían con los criterios ya pautados. Siendo que el 85.71% de los artículos utilizaron el método cuantitativo (correlacional y descriptivo), correspondiendo a un total de 5 artículos de los 6 que se revisaron.

Tabla 3*Número de artículos seleccionados según enfoques metodológicos*

Enfoque		Artículos	%
Cuantitativo	Correlacional	3	50
	Descriptivo	2	33.33
Mixto	Pre-experimental	1	16,67
Total		6	100

Fuente: Elaboración propia

Los métodos de investigación que han sido utilizados en los estudios de la ansiedad ante exámenes han sido el cuantitativo y en menor medida métodos de investigación mixtos.

En las investigaciones cuantitativas, se tiene en mayor medida a las de tipo correlacional, en estas se ha relacionado a la ansiedad ante exámenes con variables como la procrastinación académica, estilos de socialización parental y el estrés académico. La técnica de muestreo que más se utilizó fue la no probabilística por conveniencia y el muestreo aleatorio simple con menor acogida (Mucha, L & Lora, M., 2021); de modo que estos estudios correlacionales permitieron demostrar el papel negativo que tienen los estilos parentales negligentes y autoritarios en la mantención de la ansiedad ante exámenes; así como, la repercusión de las actitudes de procrastinación de las tareas como causa y consecuencia de la ansiedad ante exámenes; y finalmente, se ilustra sobre cómo el estrés colabora en la prevalencia de la variable ansiedad ante exámenes en los preuniversitarios.

Por ejemplo, la investigación cuantitativa de Bermúdez y Puris realizada en Lima en el 2018, tuvo la intención de demostrar cómo el estilo parental de socialización puede llegar a influir en el desarrollo de la ansiedad ante exámenes en

adolescentes de 15 a 17 años de Lima, para lo que fueron requeridos 284 adolescentes de entre 15 y 17 años de edad, que fueron elegidos por medio la técnica de muestreo no probabilística. Para la recolección de datos se utilizó la escala de estilos de socialización parental (ESPA29), el inventario de autoevaluación frente a exámenes (IDASE) y una ficha sociodemográfica; además, se hizo uso del programa SPSS (versión 24), con los estadísticos chi-cuadrado y el índice de correlación de Spearman menor o igual a 0.05. Los resultados demostraron que el 60% de los adolescentes con padres con estilos parentales negligentes y autoritarios, presentan ansiedad ante exámenes. Es decir, la forma en la que el padre y el adolescente se relacionan, afecta en su estado emocional y en la generación del fenómeno de la ansiedad frente a los exámenes.

Por su parte, Nabarro y Ilizarbe (2020), su estudio cuantitativo fue realizado para determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes del 5to año del nivel secundario en dos colegios de Lima. La investigación tuvo un diseño no experimental con corte transversal y de alcance correlacional, debido a que no se llevó a cabo ningún tipo de manipulación en relación con las variables; además de que se hizo la medición en un momento específico y se buscaba probar la existencia de la relación entre ambas variables. La muestra fueron 280 estudiantes de dos instituciones educativas de Lima metropolitana, los cuales fueron elegidos por muestreo no probabilístico por conveniencia, siendo directo e intencional. En este caso, se utilizaron la Escala de procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE). En los resultados se encontró una relación significativa entre ambas variables y la no relación con una de las dimensiones de la

procrastinación académica con la variable ansiedad ante exámenes; por lo que estos autores resaltan la importancia de la interrelación entre estas dos variables que se encuentran en el nivel de educación secundaria, sobre todo en sus últimos años, considerados de preparación.

Así mismo, en el estudio de Cozo, Roberts y Santamaria (2019), tuvo como finalidad el demostrar la relación el estrés académico y el nivel que tienen sus cinco dimensiones sobre la variable ansiedad ante exámenes en estudiantes de un centro preuniversitario de Ate-Vitarte en Lima. La investigación fue cuantitativa, correlacional, el diseño utilizado fue no experimental de corte transversal y de tipo causal, lo que permitió a los investigadores analizar, estudiar y probar la influencia de una variable sobre la otra; además la información que se obtiene de las variables se hace en simultáneo en un periodo específico de tiempo y se usa un modelo de regresión múltiple. La muestra que formó parte de este estudio consistió en 184 estudiantes del ciclo semestral de un centro de estudios preuniversitario y se empleó la técnica de muestreo no probabilístico, esto debido a que cada sujeto era libre de decidir participar o no de la encuesta. En los instrumentos que usaron para obtener la información están el inventario SISCO del estrés académico y el Cuestionario de evaluación de problemas de ansiedad frente a los exámenes; mientras que el análisis de datos fue hecho por medio de una tabulación estadística. Y los resultados obtenidos indicaron que del 100% de los estudiantes el 6% no presentaba ansiedad ante los exámenes y 3% no presentaba estrés académico.

En lo que respecta a los métodos de investigación cuantitativos con diseño descriptivo, fueron los menos utilizados, ya que se realizaron con la finalidad de identificar y describir el nivel de la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios y

dentro de los cuales, se han revisado estudios de tipo comparativo no experimentales de corte transversal. Las técnicas de muestreo más utilizadas fueron la de conglomerado y no probabilístico intencional; estos estudios han logrado describir los altos niveles de ansiedad ante exámenes que pueden presentar los estudiantes preuniversitarios que han definido un plan a futuro.

Un ejemplo es el trabajo de Sairitupac et al. (2020), que buscaba describir y comparar los niveles de ansiedad frente a situaciones de exámenes en estudiantes de último año de colegio de dos instituciones educativas privadas diferentes. El enfoque utilizado fue el descriptivo comparativo, no experimental transversal, la técnica de recolección de datos fue la encuesta. La población fue conformada por 400 estudiantes de quinto de secundaria de dos diferentes instituciones educativas privadas y el tipo de muestreo fue por conglomerado; los cuales fueron encuestados con el Cuestionario de evaluación de problemas de ansiedad ante los exámenes (CAEX), el cual fue elaborado para recolectar información que abarca desde respuestas motoras, hasta las cognitivas. De los resultados más relevantes es que se ha encontrado un alto nivel de ansiedad ante los exámenes en ambas instituciones y que existen diferencias significativas entre los adolescentes de una u otra institución.

Del mismo modo, Valdez et al. (2019), utilizaron su estudio para medir el nivel de ansiedad en adolescentes entre 15 y 19 años de una institución preuniversitaria de Lima Norte. El enfoque metodológico utilizado para este estudio fue el descriptivo de corte transversal, el tipo de muestro fue no probabilístico intencional, la población que se manejó fue de 3500 matriculados en el semestre académico, mientras que el tamaño de la muestra necesaria era de 266 estudiantes

y la utilizada fue de 324 estudiantes voluntarios, estos números fueron calculados por una fórmula, la cual daba un 95% de seguridad. El instrumento empleado fue la escala de ansiedad ante los exámenes (IDASE) de Spielberger, adaptado en Perú, el cual da como resultado los dos tipos de ansiedad que conforman la ansiedad ante exámenes, que son la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Siendo la segunda la que predominó en los estudiantes que presentaron ansiedad ante exámenes (59%), presentándose principalmente en adolescentes que ya han trazado un plan específico para estudiar una carrera universitaria.

Finalmente, en cuanto a las investigaciones de enfoque mixto con un diseño pre experimental y de corte longitudinal, sólo se ha encontrado un estudio en revistas indexadas, por lo que se presentan en menor medida que los cuantitativos, siendo que este tipo de investigación (mixta) brinda datos cualitativos y cuantitativos, de forma que al tomar en cuenta ambos, se da una mejor comprensión del fenómeno, en este caso de la ansiedad ante exámenes (Hernandez, Fernandez y Baptista, 2014). En el estudio revisado se ha buscado identificar las incidencias de un programa destinado a la disminución de la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios; la técnica de muestreo utilizada fue la probabilística; la finalidad de este estudio fue la de identificar la efectividad del programa que están analizando para la disminución de la ansiedad ante exámenes.

La investigación de Ruesta (2021), la cual fue realizada con el fin de analizar y discutir la incidencia del programa de intervención “Manejando mi ansiedad ante los exámenes”, en la disminución de la ansiedad, tuvo un enfoque mixto descriptivo, con un diseño pre experimental y de corte longitudinal. La población

estuvo compuesta por 12 alumnas de una academia preuniversitaria de Piura y el muestreo utilizado fue probabilístico, no necesitaron calcular el tamaño muestral debido a las características de la población siendo sus principales características la inclusión, puntualidad y participación en las sesiones. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX) de Aguayo (1997) con la validez y confiabilidad de Ojeda et al. (2008) y rejilla de evaluación por sesiones del programa aplicado, explícitamente diseñado para conocer la percepción de las estudiantes sobre las sesiones y su eficacia. Luego analizar lo recolectado y discutirlo en referencia a sus objetivos llegaron a la conclusión de que el programa sí fue efectivo en la disminución de la ansiedad ante exámenes y que la preocupación es el factor que mantiene la ansiedad en adolescentes.

INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL TEMA

El presente apartado trabajado está dirigido a responder el objetivo específico de investigación N°2 (identificar los instrumentos más utilizados para identificar el fenómeno en la población). A continuación, se presentan los instrumentos aplicados y validados en población peruana, estos están destinados a la medición de la ansiedad ante situación de exámenes en estudiantes preuniversitarios (estudiantes de 5to de secundaria y/o egresados de EBR, inscritos en academias o centros preuniversitarios).

Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE)

Este es el instrumento que se ha utilizado para comprobar la existencia de la variable ansiedad ante exámenes desde 1983, realizado por Bauermeister, Collazo y Spielberger ese mismo año. Este instrumento evalúa el grado de ansiedad

ante la situación de examen, posee dos dimensiones , las cuales son la emocionalidad y la preocupación; este cuenta con 20 alternativas descriptivas (E: 1, 2, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16 y 18; P: 3, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 17, 19 y 20), 4 alternativas de respuesta con puntuaciones directas de 1 a 4 (CN: casi nunca, AV: Algunas veces, F: frecuentemente y CS: casi siempre), puede ser evaluado a estudiantes a partir de los 12 años hacia adelante y no toma más de 15 minutos. Antiguamente poseía unas propiedades psicométricas aceptables, ya que fue adaptado al contexto peruano por Aliaga et al. (2001, citado en Díaz, 2017), actualmente la validación del instrumento con la que se trabaja es la que fue hecha por Díaz (2017) con una muestra de 700 estudiantes entre 15 y 20 años, de dos diferentes academias preuniversitarias de Trujillo, Perú, en el que se determinó, luego de realizar un análisis factorial confirmatorio, buenos resultados en el radio de verosimilitud (0.77), índice de bondad (0.991) y raíz de residuo cuadrático (0.029). En cuanto a las propiedades psicométricas de validez (estructura interna entre 0.43 - 0.71 y constructo $p < 0.05$) y confiabilidad (consistencia interna entre 0.75 - 0.85) del IDASE, son Aceptables en ambas subescalas (emocionalidad y preocupación) y ha sido validado en Perú, como fue mencionado líneas anteriores.

Tabla 4

Baremos del Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE)

percentil	Puntuación total			Emocionalidad	preocupación
	varones	mujeres	Muestra total (v+m)		
1	1 - 23	1 - 23	1 - 23	1 - 4	1 - 4
5	26	27	26	-	5

10	29	30	29	-	-
15	31	32	32	5	6
20	32	35	33	-	-
25	34	37	35	6	-
30	35	38	36	-	7
35	36	40	38	-	-
40	37	42	39	7	8
45	38	43	41	-	-
50	39	44	42	8	-
55	41	46	43	-	9
60	42	48	45	-	-
65	44	50	47	9	10
70	45	52	48	-	-
75	47	54	50	10	11
80	49	57	52	11	-
85	51	59	55	12	12
90	53	61	58	13	13
95	57	64	62	14	14
99	62 - 80	70 - 80	69 - 80	15 - 16	15 - 16
X	40.371	45.285	42.823	8.354	9.265
DS	9.254	11.408	10.667	2.8533	2.661
N	549	547	1096	1096	1096

Fuente: Aliaga et al. (2001) citado en Díaz (2017) en Propiedades psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) en estudiantes preuniversitarios de Trujillo.

Cuestionario de Ansiedad Ante los Exámenes (CAEX)

Otro instrumento, es el Cuestionario de Ansiedad Ante los Exámenes (CAEX), el autor es Aguayo (1997), este instrumento fue adaptado en Perú, cuenta con una validez y confiabilidad adecuados para población preuniversitaria peruana demostrados por Ojeda et al. (2008), sin embargo, los baremos utilizados en Perú son los realizados por García (2017, citado en Ruesta, 2021). El objetivo de este cuestionario es poder evaluar la ansiedad ante los exámenes en base a sus 4 dimensiones que son evaluados a través de 50 ítems; en la dimensión 1, se encuentra

a la preocupación: antes o después del examen contiene 14 ítems, en la dimensión 2 a la respuesta fisiológica: conformado por 15 ítems, en la dimensión 3 a las situaciones externas: frecuentemente en examen escrito conformado por 14 ítems y en la dimensión 4 a la respuesta evitativa: que se da en el examen conformado por 7 ítems. La forma de aplicación puede ser de forma individual o colectiva, el tiempo de toma su resolución es aproximadamente de 30 minutos y su corrección es base a la escala Likert del 0 al 5, con 0 es no ocurre, 1 muy pocas veces, 2 algunas veces ocurre, 3 a menudo ocurre, 4 me ocurre muchas veces y 5 siempre me ocurre.

Tabla 5

Baremos del test de ansiedad ante los exámenes (CAEX)

Cuantitativo					Cualitativo
Puntaje general de ansiedad	Puntaje preocupación	Puntaje Respuestas fisiológicas	Puntaje situaciones	Puntaje Respuestas de evitación	Categoría
160 a 200	45 a 56	48 a 60	45 a 56	24 a 28	Muy Alta
120 a 159	34 a 44	36 a 47	34 a 44	18 a 23	Alta
80 a 119	23 a 33	24 a 35	23 a 33	12 a 17	Media
40 a 79	12 a 22	12 a 23	12 a 22	6 a 11	Baja
0 a 39	0 a 11	0 a 11	0 a 11	0 a 5	Muy Baja

Fuente: García (2017) citado en Ruesta (2021) en Incidencia del programa de intervención “Manejando mi ansiedad ante los exámenes”, en la disminución de la ansiedad.

En lo que respecta a su validez, dato obtenido en Perú del estudio realizado por Ojeda et al. (2008) en su investigación con preuniversitarios de Lima, es de 0,68 según un análisis factorial (varimax), lo que indica que los factores tiene un estrecha

relación entre las variables cognitivas, fisiológicas y comportamentales del preuniversitario; así mismo su confiabilidad fue demostrado por una elevada consistencia interna por coeficiente alfa ($\alpha=0.962$) lo que significa que el instrumento tiene alta homogeneidad, mientras que el coeficiente alfa de Cronbach no tiene contrariedades.

Así como los ya mencionados, existen muchos otros instrumentos que pueden medir la ansiedad ante los exámenes, pero que pese a haber realizado una búsqueda profunda de los mismos, se puede afirmar que aún se siguen utilizando instrumentos muy antiguos que se encuentran en idioma español y no todos llegan a ser validados en Perú o sí llegan a serlo, la población que más es utilizada para baremación son universitarios. Esto quiere decir, que actualmente los investigadores utilizan las versiones españolas de los diferentes test, para evaluar la ansiedad ante exámenes en población peruana, como es el caso del IDASE, muchos prefieren usar su versión oficial española o validar el instrumento en medio de su investigación. En suma, el no tener los instrumentos validados en el contexto peruano con la población correcta puede llegar a retrasar cualquier avance científico sobre este tema de interés e incluso dejar investigaciones incompletas, así como dar resultados en base a baremos no representativos, ya que no se han validado en población peruana.

2.3. ESTUDIOS ACERCA DE TEMA

Este presente está conformado por los siguientes subtemas: los factores que mantienen o influyen en el desarrollo de la ansiedad ante exámenes, los cuales son divididos en ámbito familiar, académico y personal; estrés y depresión como

variables psicológicas relacionadas con la ansiedad ante exámenes, habilidades sociales como factor protector frente la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios, el nivel de ansiedad ante exámenes que tiene los preuniversitarios peruanos y finalmente, los programas y técnicas utilizados para la disminución y control de la ansiedad frente a exámenes.

2.3.1. Factores que podrían contribuir en el desarrollo de la ansiedad frente a exámenes

En los últimos años se han identificado algunos factores que ocasionan que la ansiedad ante situaciones de exámenes permanezca o empeore a lo largo del tiempo; además, como ya fue mencionado, este subtema será dividido en ámbito familiar, académico y personal, siendo que el primero contiene al rol de la familia y estilos parentales mientras que el segundo, contiene la relación entre la ansiedad ante exámenes con las estrategias o estilos de aprendizaje, rendimiento académico, procrastinación y el estrés académico.

2.3.1.1. Ámbito Familiar

Rol de la familia en el desarrollo de la ansiedad ante exámenes

En este apartado se analizó el rol de la familia y la ansiedad ante los exámenes, a través de investigaciones de revistas indexadas.

Bermúdez & Puris (2018), realizaron un estudio con el fin de poder determinar la relación que existe entre ansiedad frente a exámenes en adolescentes y el estilo de socialización parental como un factor relacionado, esta investigación se llevó a cabo en una institución preuniversitaria limeña, donde la muestra fue conformada por 284 adolescentes inscritos en el semestre académico y además sus

edades se encontraban entre 15 y 17 años, con un muestreo no probabilístico. Los instrumentos utilizados fueron la escala de socialización parental (ESPA29), el inventario de autoevaluación frente a exámenes (IDASE) y una ficha sociodemográfica. Los autores utilizaron el programa estadístico SPSS 24, el estadístico chi-cuadrado y el índice de correlación de spearman ($p < 0.05$). Demostraron que sí existe una relación entre las variables estudiadas, así como también que estilos específicos de socialización parental (autoritario y negligente, $p = 0.04$) se relacionan directamente con el nivel alto de la ansiedad ante exámenes, las familias nucleares son propensas a desarrollar en el adolescente ansiedad ante los exámenes y el 61% de los estudiantes encuestados presenta ansiedad frente a los exámenes en nivel moderado y alto; por ende la interacción o dinámica familiar sí afecta a los hijos a nivel emocional, generando malas experiencias de presión y tensión que ayudan al desarrollo de la ansiedad en situación de exámenes.

En la misma línea Sairitupac et al. (2020) en su estudio cuantitativo, sobre los niveles de ansiedad frente a situaciones de exámenes en estudiantes de 5to de secundaria de dos escuelas privadas diferentes, en el cual uno de sus objetivos fue demostrar la importancia de la familia y educadores sobre la variable ansiedad ante exámenes. Su población fueron 400 estudiantes (57% varones 43% mujeres) y como instrumento de recolección de datos se utilizó el cuestionario CAEX; para el análisis de los datos los autores utilizaron U de Mann Whitney. Con ello demostraron que los estudiantes de 5to año de secundaria de uno de los colegios presenta más este fenómeno que el otro y además se demostró que la ansiedad es una situación especial que se presenta cuando aparecen los factores desencadenantes (internos y externos) y entre estos factores está la actitud

negativista de los padres de familia que genera inseguridad en los estudiantes, así como aumento en la autocrítica destructiva haciendo que la ansiedad ante exámenes se mantenga y perdure en el tiempo.

En la investigación de Bermúdez y Puris, se pudo observar que los estilos de socialización parental sí se encuentran ligados a la ansiedad ante exámenes, sobre todo los estilos negligente y autoritario, por lo que el preuniversitario que fue criado con estos estilos tiene una tendencia a desarrollar ansiedad ante exámenes. Lo que es complementado por Sairitupac et al., quienes en su investigación demostraron que los padres de familia que tienen una postura negativista sobre los resultados y/o esfuerzos de sus hijos, suelen buscar tener el control de las decisiones que toma el adolescente, pudiendo desarrollar en los estudiantes percepciones y conductas evitativas cuando se percibe la posibilidad de fracasar, dando paso al desarrollo e incremento de la ansiedad general y de la ansiedad ante exámenes.

Luego de analizar las investigaciones presentadas en párrafos anteriores, se ha identificado en los últimos diez años que la familia y sus dinámicas son una fuente de protección como también, un generador de diferentes afecciones; es por esto que las investigaciones sobre este tema han demostrado que la socialización, entendida como un proceso producto del rol parental y dinámica aprendida en la familia, influye en el desarrollo de la ansiedad ante exámenes del estudiante adolescente, debido a que depende del ambiente familiar en el que se desenvuelve el estudiante (negligente, autoritario o negativista).

Es así, que se da a conocer cuán importante es tomar en cuenta el rol familiar y la interacción como parte de las medidas o estrategias de apoyo para evitar

desarrollar la ansiedad frente a la situación de exámenes, siendo el estilo de crianza democrático el que cumple con un rol afectivo, protector y propiciador de la correcta socialización, como un proceso complejo en el que se desarrollan dinámicas y se instituyen o refuerzan las bases de los factores de protección internos y externos (autoestima, autoconfianza, relaciones saludables, redes de apoyo, etc); premisa que toma mayor fuerza, por la influencia que tiene la familia sobre todos los ámbitos de la vida del estudiante (académico, social, emocional y personal), por lo que, cuanto más pronto (desde la infancia) se incentive a la familia para que contribuya con el fortalecimiento de recursos (tolerancia, empatía, comunicación, roles y límites) para afrontar las situaciones problemáticas, más significativo y duradero será el aprendizaje de estas estrategias o herramientas, permitiendo que el estudiante las gestione y aplique en las situaciones de estrés que se le presenten, de manera que su respuesta será asertiva y funcional, pese a la predisposición que tiene de desarrollar el fenómeno.

2.3.1.2. Ámbito Académico

Relación entre estrategias o estilos de aprendizaje en la generación de la Ansiedad ante exámenes

En este segundo apartado, se encontraron dos estudios que toman en cuenta el papel de las estrategias o estilos de aprendizaje en la generación de la ansiedad ante exámenes, sobre todo en adolescentes preuniversitarios; este subtema es relevante en el ámbito académico, ya que esto podría llegar a ser un impedimento a la hora de reaccionar ante las situaciones evaluativas.

El estudio de Ñaupari (2021) titulado “Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de la academia preuniversitaria Pitágoras”, que fue

realizado en la ciudad de Lima en el año 2019. Tuvo como objetivo principal el determinar la relación existente entre ambas variables a estudiar, por lo que optó por una investigación de tipo cuantitativo de corte correlacional. La población escogida fue de 200 estudiantes (adolescentes con edades entre 14 y 18 años), por lo que la muestra terminó siendo de tipo probabilística y seleccionado por el muestreo aleatorio estratificado con división proporcional; resultando así 132 estudiantes (46% varones y 54% mujeres), el instrumento de recolección de datos fue el inventario de ansiedad ante los exámenes (IDASE) y el cuestionario de Honey Alonso de estilos de aprendizaje (CHAEA), ambos correctamente adaptados. Obteniendo como resultados que existe una correlación positiva pero baja (0,252) entre los estilos de aprendizaje y la ansiedad ante exámenes, demostrado por los estadísticos utilizados para el análisis (estadística inferencial no paramétrica, spearman) y que la ansiedad ante exámenes puede generarse aunque el estudiante preuniversitario tenga uno u otro estilo de aprendizaje predominante, es decir que el preuniversitario puede tener estilo pragmático, teórico, activo o reflexivo y aun así desarrollar ansiedad ante los exámenes, debido a que la mayoría de estos estilos están ligados a la objetividad y creatividad.

En la misma línea Alegre (2013), buscó en su estudio determinar una relación entre sus variables de estudio qué eran ansiedad ante exámenes y estrategias de aprendizaje en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana, más específicamente, adolescentes de 4to y 5to de secundaria de cuatro diferentes colegios estatales; el método utilizado fue descriptivo correlacional (Ramos, 2015), el diseño fue descriptivo correlacional bivariado. La muestra que el autor utilizó, la obtuvo a través de un procedimiento intencional en el que evaluó a 469 de los cuales

237 pertenecían al 5to de sec. (51%), la muestra fueron todos los inscritos en los semestres de los respectivos colegios en el 2013, en Lima metropolitana, lo que resultó ser 45% varones y 55% mujeres.

Los instrumentos que utilizó para evaluar a todos los estudiantes fueron el cuestionario de ansiedad y rendimiento (CAR) y la escala de Estrategias de aprendizaje (ACRA), dentro de los ítems que evaluaban el CAR se encontró que ansiedad ante los exámenes con sus dimensiones (preocupación, emocionalidad y facilitación) y las estrategias de aprendizaje y sus cuatro dimensiones (adquisición, apoyo al procesamiento, codificación y recuperación) presentan correlación débil (preocupación y emocionalidad, r entre -0.151 y -.210) y en otros casos no presentaban correlaciones negativas (ansiedad facilitadora, r entre 0.211 y 0.310) pero aun así son significativas. Centrándonos en los jóvenes de 5to de secundaria, en los resultados de esta investigación sí existe correlación inversamente proporcional entre las variables, lo que significa que para los alumnos de 5to de secundaria mientras mayores sean sus estrategias de aprendizaje menor será predisposición para padecer de ansiedad ante exámenes.

En el primer estudio de Ñaupari, se puede observar cómo es que los estilos de aprendizaje reflexivo, teórico, pragmático y activo tiene una correlación muy baja con la ansiedad ante exámenes, dando a entender que existe poca o nula relación entre los estilos de aprendizaje y el desarrollo o generación de la ansiedad ante exámenes de los preuniversitarios. Caso contrario es el observado en la investigación de Alegre, quien afirma que existe una relación entre la ansiedad ante exámenes y las estrategias de aprendizaje de adecuación, codificación, recuperación y procesamiento de información.

Luego de analizar ambos estudios, se puede ver dos realidades, la primera es que se ha demostrado que la ansiedad frente a la situación de exámenes aparecerá independientemente de sí los estudiantes tienen un estilo de aprendizaje predominante o no, pero de los cuatro estilos que se han presentado en la investigación, uno de ellos podría ayudar al estudiante a responder de mejor manera frente a una situación de ansiedad ante exámenes, este estilo de aprendizaje sería el activo, ya que las personas que lo poseen están involucrados plenamente en las experiencias nuevas del proceso de aprendizaje, además son de mente abierta (no tienen prejuicios), les gusta trabajar en grupo, son empáticos y no suelen dudar de sus habilidades o conocimientos, siempre buscando entender, comprender y resolver las problemáticas (Martinez y Delgado, 2017), por lo que es un recurso contra la sintomatología ansiosa en los estudiantes, ya que ayuda a fortalecer su confianza y autoestima.

Por otro lado, se identificó a las estrategias de aprendizaje como un regulador del nivel de ansiedad ante exámenes, debido a que aumentan la posibilidad de generar un espacio de análisis y entendimiento más profundos de la situación, convirtiéndolas en un método para enfrentar la situación estresora (estudio), aunque con un requisito, ya que este necesita que las emociones intensas sean gestionadas adecuadamente, esto debido a que el estudiante no podrá entender ni mucho menos retener la información que necesita aprender cuando se encuentra desbordado (llanto, ira, miedo, etc.), por lo que se debe disminuir la intensidad de dichas emociones, empleando la estrategia de aprendizaje seleccionada por el estudiante para lograr retener la información y de esa manera pueda afrontar correctamente la situación problemática (examen); es decir, el estudiante debe tener

la suficiente estabilidad emocional para poder reaccionar funcionalmente en base al análisis e interpretación que haga durante la situación de ansiedad (examen) sin llegar a tener bloqueos o utilizar toda su energía en el proceso. Pero a pesar de esta revisión, no existe suficiente información para poder deducir que la ansiedad ante exámenes se puede ver influenciada por las estrategias o estilos de aprendizaje.

Efectos de la Ansiedad ante exámenes

Durante los años, la variable ansiedad ante exámenes ha sido ligada sobre todo a temas referentes con el ámbito educativo, entre los más destacados se encontró al rendimiento académico y a la procrastinación académica; por lo que, en el presente apartado, buscó explicar cómo es que estos temas se relacionan con el fenómeno de la ansiedad ante exámenes.

Rendimiento académico

En este apartado se buscó saber si existe una relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante exámenes, y si esta última perjudica o no en los logros académicos de forma notoria.

Por ejemplo, Parasi (2019), realizó su estudio sobre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de un colegio particular en Lima, estudio que tenía por objetivo el demostrar y determinar la relación existente entre las variables de investigación. El tipo de investigación fue básica, transversal y el diseño fue descriptivo correlacional (Hernández, 2012); los instrumentos de recolección de datos fueron los registros de los docentes (rendimiento en inglés, matemática lenguaje) y el inventario de autoevaluación de ansiedad ante los exámenes (IDASE). La población fueron los alumnos de 1 a 5 (los de 5to de secundaria que están postulando a una universidad particular por

modalidad tercio), la muestra fue de 219 estudiantes, mujeres y varones (70% y 30% respectivamente) entre las edades de 12 y 17 años. En cuanto a los resultados más importantes, la autora encontró que la relación existente entre la ansiedad ante exámenes y el rendimiento académico es proporcional y significativo para los jóvenes de 5to de sec.; lo que significa que cuando el estudiante tiene un menor rendimiento académico, menor es la ansiedad ante exámenes, y cuando el rendimiento es mayor, mayor es la ansiedad. Así mismo, los alumnos de 5to de secundaria son los que están postulando a una universidad particular por modalidad tercio superior, demostrando según la autora, la presión y el nerviosismo.

Caso contrario, es el estudio de Chávez (2018), el cual está titulado “Rendimiento académico y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de un centro preuniversitario de Lima”. Investigación que tenía como finalidad el conocer la existencia o no de una relación entre las variables ya mencionadas. Para ellos la muestra que utilizó la autora estuvo conformada por 156 estudiantes (varones y mujeres de un centro preuniversitario de Lima) y los instrumentos utilizados para recabar la información necesaria fueron la tabla de rendimiento académico (Reyes) y el inventario de autoevaluación de la ansiedad sobre exámenes (IDASE), los cuales manejan altos índices de validez y confiabilidad ya que ambos pasaron por SPSS para análisis de datos.

En cuanto a los resultados obtenidos por el investigador se puede decir que: no existe una correlación entre las variables rendimiento académico y ansiedad ante los exámenes, ni con sus componentes (preocupación y emocionalidad). Por otro lado, se corroboró la existencia de alumnos con un rendimiento académico deficiente (46%) y en cuanto a la ansiedad ante la situación de examen se identificó

que el 51% padece del fenómeno en un nivel medio o moderado; a diferencia de un 25% que sí presenta un nivel alto de ansiedad frente a la situación de exámenes.

En suma, el estudio de Parasi, explica cómo es que para los alumnos de 5to de secundaria el rendimiento académico y la ansiedad ante exámenes tiene una relación proporcional en la que si una sube la otra también; es decir, si hay mayor rendimiento académico mayor será la ansiedad ante los exámenes y si el alumno tiene rendimiento académico bajo su ansiedad ante los exámenes será baja también. Postura que es refutada en el estudio de Chávez, en donde se afirma que sí existe ansiedad ante los exámenes en preuniversitarios, pero no tiene nada que ver con el rendimiento académico.

Luego de todo lo descrito párrafos anteriores, se puede afirmar que el nivel de ansiedad ante exámenes en el ámbito educativo está ligado a la cantidad de presión, la intensidad y expectativas que el estudiante tiene de su rendimiento académico; por lo tanto, mantener o tener un rendimiento académico bueno, significa obtener calificaciones en un nivel por encima de la media; es por ello, que se asume que para lograr la excelencia académica se da una sobre exigencia propia y externa para cumplir con los “objetivos” que en general están pautados para esta etapa, aumentando a su vez el nivel de ansiedad ante exámenes, siendo los más afectados por este pensamiento (*“La excelencia académica lo define todo en vida”*) los preuniversitarios. Por el contrario, cuando un estudiante no se encuentra presionado por obtener resultados académicos únicamente excelentes con urgencia, ni se deja influenciar por la presión o incluso, evita categorizarse en función de los resultados de sus exámenes, puede mantener un rendimiento académico estable o relativamente estable con muy poca o nula ansiedad ante estas evaluaciones; pero

esto en muchos casos puede confundirse con desinterés o incluso convertirse en un tipo de abandono escolar.

Además, se concluye que la ansiedad ante exámenes interfiere en el rendimiento académico de los estudiantes preuniversitarios, esto debido a que los resultados de los exámenes son parte del rendimiento académico, como una forma de medir las capacidades académicas del alumno; y finalmente, se entiende que la forma en la que es recepcionado e interpretado el resultado del rendimiento académico del propio estudiante, puede influir a que el nivel de ansiedad ante las evaluaciones sea mayor o menor según sea el caso.

Procrastinación académica

En este apartado solo se pudo encontrar un solo estudio que abarcó la variable y la población que se ha tomado para la presente investigación en los últimos diez años. Es por ello que el estudio revisado de Nabarro y Ilizarbe (2020), titulado “Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 5to secundaria de dos colegios adventistas con edades entre 16 y 17 años”. Siendo el objetivo general de este estudio el determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a los exámenes. El enfoque metodológico que utilizó fue cuantitativo, diseño experimental y de alcance correlacional.

Los instrumentos que sirvieron de ayuda en la recolección de los datos necesarios fueron la escala de procrastinación académica (EPA) y el inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE); mientras que la muestra fue conformada por 280 estudiantes entre los dos colegios con las edades correspondientes y sexo indistinto. En cuanto a los resultados, el autor encontró que

existe una relación significativa entre las dos variables de investigación ($\rho=0,118$, $p=0.05$), existe relación entre sus componentes (autorregulación y dimensión de postergación de actividades y la ansiedad ante situación de exámenes).

Al analizar la investigación de Nabarro y Ilizarbe, se demuestra que existe una relación entre los componentes de la procrastinación académica (autorregulación y dimensión de postergación de actividades) con la ansiedad ante situación de exámenes, provocando un aplazamiento voluntario de las actividades del estudiante, dejándole poco tiempo para realizarlas, bajando la calidad de las mismas e incluso disminuyendo el autoestima o seguridad del estudiante en consecuencia a los resultados obtenidos; es decir, el estudiante es plenamente consciente de que va a dejar para después la actividad de estudio, sin tomar en cuenta lo que realmente significa el aplazar esta actividad, dando como resultado malestar físico, mental y emocional que por reforzamiento o repetición se convierte en una respuesta automática ante la ansiedad hacia las evaluaciones y todo lo que tiene que ver con ellas (antes, durante y después); siendo esta situación la que inevitablemente produce inseguridad y aversión hacia la evaluación, provocando la intensificación de la conducta procrastinadora como un método para evitar la ansiedad, sin embargo el posponer el estudio no sólo no evita la aparición de la ansiedad sino que la hace más frecuente e incontrolable.

Los autores mencionados toman en cuenta que tanto la procrastinación como la ansiedad ante exámenes tienen sus bases en la deficiencia de la herramienta interna de autorregulación, esta herramienta deja de funcionar correctamente cuando se presenta la situación activadora de la ansiedad (examen), lo que termina impidiendo que se dé la regulación emocional adecuada para enfrentar la situación,

dando paso a comportamientos de postergación de las actividades, en este caso evaluativas, al centrarse en la sensación de preocupación por el posible resultado negativo; generando de ese modo, la incapacidad de responder a su fuente de estrés, debido al desorden que se da a nivel cognitivo.

Todo esto quiere decir que cuando se presenta la situación de importancia (examen, simulacro, pasito, etc.), el alumno utiliza como estrategia de afrontamiento la procrastinación, pero al acercarse el evento, la tensión acumulada se desborda por el valor que se le otorga a los resultados, generando la ansiedad ante esta situación evaluativa al intentar enfrentar directamente la fuente de su estrés, provocando malestar y consecuencias a nivel físico, mental, personal y académico.

Finalmente, se destaca la importancia de este tema, en estudiantes preuniversitarios que presentan sintomatología ansiosa en situaciones evaluativas; ya que tanto la procrastinación académica como la ansiedad ante exámenes generan la disminución del autoestima, autoconfianza, autocontrol, aparición de comportamientos de desorganización y creencias irracionales de deficiencia sobre su propia persona y no hacia la actividad (examen), lo que termina generando una falsa percepción de incapacidad frente a esas actividades que afecta directamente en los resultados académicos presentes y futuros.

2.3.1.3. Ámbito Personal

Para poder entender este subtema, las investigaciones presentadas estuvieron en torno a la variable personalidad en relación a la ansiedad ante exámenes, abarcando tanto las dimensiones de la personalidad como los temperamentos que de ella devienen.

Personalidad y Ansiedad ante exámenes

Según Guzmán et al. (2000) en su estudio “Personalidad, ansiedad estado-rasgo e ingreso a la universidad en alumnos preuniversitarios”, de método cuantitativo, diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional; el tipo de muestreo fue probabilístico no intencional y la muestra fueron 318 estudiantes tanto varones como mujeres entre los 16 y 19 años de edad, postulantes a programas de letras y ciencias. Los instrumentos utilizados fueron el NEO PI-R de los autores Costa y McCrae, el inventario de ansiedad Estado Rasgo de Spielberger (IDARE) y un reporte de tutores.

En cuanto a los resultados obtenidos por los autores se tiene que, existe predominancia en los rasgos de personalidad de Extraversión (E) y conciencia (C), pero este resultado varía según el sexo, factores demográficos y nivel de CI; ya que las mujeres y los jóvenes que ya terminaron el colegio y ya han elegido una carrera, presentaron mayores niveles de ansiedad estado en el momento de la evaluación y neuroticismo que lo varones. Además explicaron que existe mayor probabilidad de que un joven que se ha presentado más de una vez al examen de admisión, ingrese debido al desarrollo de los factores de asertividad (E3) aspiración de logro (C4) y autodisciplina (C5); lo que quiere decir que, pese a ser una etapa de tensión constante y expectativas altas, las dimensiones de la personalidad tienen un papel muy importante en el desarrollo académico del estudiante, que lo ayudan a continuar aunque haya fallado en anteriores oportunidades e inclusive los lleva a cumplir su meta de ingresar a la universidad.

En la misma línea Chávez et al. (2015), en su estudio personalidad, inteligencia, motivación y estrategias de aprendizaje en alumnos CEPRE-UNMSM,

ingresantes 2013 a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos; el cual tuvo una metodología cuantitativa, un diseño descriptivo, no experimental y transeccional. La muestra fue constituida por 553 estudiantes inscritos en CEPRE-UNMSM ingresantes 2013 a la UNMSM entre varones y mujeres, los instrumentos que se utilizaron fueron el inventario de personalidad de Eysenck – forma B (EPI), test D-70 de Kowrouski y Rennes y el cuestionario de motivación y estrategias de aprendizaje (MSLQ – SF) de Pintrich, Mckeachie, Lin y Smith.

En cuanto a sus resultados encontraron que, existe una relación muy significativa entre la personalidad de la estudiante, sobre todo sanguínea, la inteligencia, la regulación de la ansiedad ante exámenes y el ingreso universitario; catalogando al postulante como un sujeto de procesos neurodinámicos fuertes y equilibrados, con deseo de alcanzar todas sus metas. Así también, que la mayoría de los estudiantes presenta ansiedad moderada en cuanto a la preocupación ante los exámenes, siendo la tendencia más alta de ansiedad en mujeres y postulantes a carreras como medicina humana, administración en salud y derecho.

Guzmán et al., demostraron que existe predominancia en las dimensiones de Extraversión (E) y conciencia (C) de la personalidad en los preuniversitarios con ansiedad ante exámenes, pero que puede variar según características como el sexo, factores demográficos y nivel de CI; ya que, en su estudio identifica que las mujeres y los jóvenes que ya terminaron el colegio, presentaron mayores niveles de ansiedad estado y neuroticismo que lo varones en el momento de la evaluación, además resaltó el papel de los factores de asertividad (E3) aspiración de logro (C4) y autodisciplina (C5), identificándolos como factores que motivan al alumno hasta que logra sus metas. Este autor concuerda con Chávez et al., ya que también

menciona que haber escogido una carrera aumenta la probabilidad de desarrollar ansiedad ante exámenes, y a su vez, Chavez et al., fueron más específicos al mencionar a la Medicina Humana, Administración en Salud y Derecho como las carreras que suelen generar mayor ansiedad antes y durante el examen, así como en la recepción de sus resultados.

Al realizar un análisis de los estudios revisados de Guzman et. al y de Chavez et. al, se rescata que la personalidad sí es un factor que influye en el desarrollo o protección sobre a la ansiedad frente a la situación de exámenes, en este caso el tipo de personalidad sanguínea es la que tiene mayor afinidad con la protección de la ansiedad ante exámenes debido a que es un tipo de personalidad flexible hacia los cambios o situaciones que se dan, caso contrario es el de los estudiantes con personalidad melancólica, colérica o flemática, caracterizados por tener asertividad, aspiración de logro y autodisciplina en niveles inferiores, dando paso a una mayor tendencia a desarrollar ansiedad ante exámenes; sin embargo, el tipo de personalidad, ya sea, flemática, sanguínea, melancólica o colérica, por sí mismo, no es determinante para que se desarrolle o no la ansiedad ante exámenes, sino que debe estar acompañada de otros factores como lo son los sociodemográficos, el sexo, el coeficiente intelectual, la motivación, los vínculos familiares, las herramientas o estrategias internas que el estudiante haya desarrollado, su cultura, las normativas de su comunidad e incluso sus preferencias (elección de carrera y cómo acceder a ella).

En base a esto, se puede concluir que pese a que la personalidad es un factor influyente en el desarrollo o control de la ansiedad ante exámenes, no es determinante; de ahí que se le considere una variable dependiente de otras, es decir

nunca será suficiente por sí misma para contrarrestar o producir la ansiedad ante exámenes, a menos que se vea influenciada por otro tipo de variables como lo son las internas, por ejemplo el coeficiente intelectual o el sexo del estudiante; así como, las externas, que pueden incluir al contexto, cultura, normas e incluso las características sociodemográficas de donde reside el estudiante.

2.3.2. Otras variables psicológicas relacionadas con la ansiedad ante exámenes

En este subtema se revisaron otras variables psicológicas que están relacionadas con la ansiedad ante exámenes, entre los cuales se encontraron al estrés y la depresión.

Estrés

En lo que respecta a la variable estrés académico Miranda y Santamaria (2019) en su estudio titulado "El estrés académico y ansiedad frente a los simulacros tipo examen de admisión de los estudiantes de un centro preuniversitario en Ate-Vitarte en Lima". Estudio que tiene como principal objeto de estudio determinar el nivel de contribución de las cinco dimensiones del estrés sobre la ansiedad frente a exámenes. El tipo de investigación es correlacional transeccional de tipo causal (los datos se recopilan a la vez); la muestra de estudio estuvo conformada por 79 estudiantes de 184 matriculados. Los resultados más resaltantes encuentran que 95% de los estudiantes presenta ansiedad ante exámenes casi llegando al nivel nervioso en su totalidad; mientras que el 98% de los encuestados presenta estrés académico en sus diferentes niveles. Siendo las variables del estrés académico (reacciones psicológicas y actividades del estrés) las que explican de mejor manera la variabilidad del grado de preocupación ante los exámenes ($f=49,2$ y $p=0.00$).

En la misma línea, Quintana (1998, citado en Pâdurau, 2018) en su estudio Estrés y afrontamiento del estrés frente al examen en educación superior, de enfoque cuantitativo y diseño ex – post – facto, univariable y bivalente; conformado por 236 adolescentes de 16 a 18 años, estudiantes de un centro preuniversitario de Lima postulantes a un examen de admisión, la técnica de muestreo fue la no probabilística intencional. Los instrumentos utilizados por el investigador fueron la escala abreviada de control interno-externo, la prueba de figuras anidadas, inventario de autoevaluación de ansiedad producida por los exámenes - IDASE, cuestionario de modos de afrontamiento del estrés, cuestionario de evaluación cognitiva del examen y la escala de ansiedad estado-rasgo – IDARE. En cuanto a sus resultados, se pudieron observar una relación significativa entre ambas variables, ya que mientras más nivel de estrés implique una evaluación (dificultad muy alta), mayor será el nivel de la ansiedad experimentado frente a ese examen; además aclara que la ansiedad como rasgo identificado durante los exámenes no explica adecuadamente a la ansiedad estado o específica que se genera en el momento de la evaluación. Y, por último, afirma que la forma de afrontar el estrés antes, durante y después de un examen es diferente.

En cuanto al análisis, la investigación de Miranda y Santamaria, afirma que existe una relación entre el estrés y la ansiedad ante exámenes, pero esto se debe a que las reacciones psicológicas y actividades del estrés (variables del estrés académico) son las que originan también el fenómeno de la ansiedad ante exámenes. Por su parte Quintana, expresa que esta relación se explica de manera proporcional, lo que quiere decir que a mayor estrés perciba el preuniversitario por un examen, mayor será su ansiedad ante esta situación; pero también complementa

esta información al tomar en cuenta la naturaleza de la situación, es decir no es igual sentir estrés y ansiedad antes de una evaluación que durante la misma, siendo la primera intensa en un nivel intermedio-alto, mientras que la segunda es de intensidad alta o muy alta.

Lo que se ve reflejado en las manifestaciones psico-fisiológicas, ya que ambos fenómenos tienen carga psicológica como fisiológica, e incluso pueden tener los mismos activadores solo que en el caso del estrés es más cognitivo y la ansiedad es una combinación de cognitivo y conductual, lo que en conjunto provoca que la intensidad con la que vive el estrés y/o ansiedad vaya incrementándose desde el momento en que se piensa que habrá el evento (antes) hasta el momento en que se da el evento (durante), inclusive, las reacciones pueden llegar a ser incontrolables.

Finalmente, ambos estudios demuestran que el estrés es una variable que está altamente relacionada con la ansiedad ante exámenes, debido al alto componente afectivo que se identifica en ambas y la etiología; además, se confirma que el estrés por sí solo puede producir ansiedad, pero todo lo contrario la ansiedad no puede producir estrés a menos que esté acompañada de otros elementos, como lo son la presión familiar, la baja gestión emocional, la experiencia de fracaso del estudiante, la búsqueda de la aceptación social como fin máximo, la búsqueda de beneficios a nivel económico (por ejemplo: becas), etc. No obstante, se concluye que fenómenos como la ansiedad o el estrés, pueden presentarse juntos, empero no se van a dar en una misma intensidad o frecuencia en los diferentes estudiantes, por lo que se deben tomar en cuenta: las situaciones específicas que pueden estar generando dichos fenómenos, como lo son el momento en el que se presentan, los

factores internos o externos que el estudiante está vivenciando e incluso la presión que el preuniversitario percibe.

Depresión

En cuanto a la variable depresión, tenemos a Chávez et al. (2017) con su estudio, relación entre niveles de depresión y rendimiento académico en estudiantes preuniversitarios, del ciclo ordinario 2015-1 de una universidad nacional de Lima Metropolitana. Fue una investigación aplicada, de tipo descriptiva, correlacional – transeccional; la muestra era correspondiente a estudiantes matriculados en un centro preuniversitario en el curso ordinario 2015-1 de ingreso directo a la universidad. En sus resultados se puede identificar que los alumnos que presentan mayor índice de depresión son varones y por lo regular postulan a carreras de ingenierías, medicina humana y empresariales (economía); así como, se identificó a depresión como un reductor del rendimiento académico que desencadena la ansiedad frente a las situaciones evaluativas que debe ser tratada con anticipación, debido a que puede llevar al estudiante al suicidio.

Así también, Palacios (2021), realizó su estudio titulado, relación de depresión y ansiedad con rendimiento académico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de las instituciones educativas: Nuestra Señora de la Asunción y Fermín Tanguis, 2019. Este estudio fue cuantitativo de tipo observacional y diseño analítico, transversal; la muestra estuvo conformada por 214 estudiantes, 92 de ellos alumnos de 5to de secundaria (43% del total) y el sexo predominante fue el masculino.

Los instrumentos utilizados por el autor fueron escalas auto aplicables de ansiedad y depresión, y un consentimiento informado que los padres debían firmar

antes de tomar los test. Por otro lado, los resultados fueron los siguientes: 88% y 79% de los estudiantes encuestados presentaron depresión y ansiedad respectivamente, afectando su rendimiento escolar, colocándolos en el tercio inferior de sus clases. Además, la depresión generada por un bajo rendimiento académico y que finalmente desarrolla la ansiedad ante exámenes, no está relacionada con la variable sexo, también afirmó que los jóvenes de quinto de secundaria que han recibido preparación preuniversitaria correctamente no desarrollan depresión ni bajan su rendimiento académico.

El análisis de las investigaciones evidenció que Chávez et al., toma en cuenta que los varones con deseo de ingresar a carreras como medicina, ingeniería o economía, tienden a desarrollar ansiedad ante exámenes, la cual es generada y reforzada cuando el estudiante busca obtener un rendimiento académico que le permita lograr su meta (aprobar los exámenes para ingresar a la universidad) pero fracasa en el intento, esto debido a que el esfuerzo que quiere realizar está fuera de sus capacidades reales, impidiéndole desenvolverse con eficacia y produciendo así la ansiedad ante exámenes; así también, contempló que esta población tiene altas probabilidades de recurrir al suicidio debido a este fenómeno. Por otra parte, Palacios, encontró que la ansiedad y la depresión están estrechamente relacionadas con el bajo rendimiento académico; además comenta que no hay relevancia entre las variables sexo, ansiedad y depresión, premisa que refuta del primer estudio de Chavez et al., en donde sí se encontró relevancia entre las variables sexo y ansiedad ante exámenes en relación a la depresión.

Ahora bien, Chavez et. al y Palacios, han encontrado una relación estrecha y proporcional entre depresión y ansiedad ante exámenes, esta se da debido a la

intervención de una tercera variable que es la disminución del rendimiento académico; esto, va creando un ciclo en el que estos fenómenos se ven reforzados unos a otros; generando a la larga, una baja gestión emocional que conlleva al desarrollo de afecciones mentales como la depresión y la ansiedad, que consecuentemente es producido por una disminución en su rendimiento, pero no solo se queda en el ámbito académico sino que llega a traspasar a otros ámbitos de la vida del estudiante, como lo son el personal, familiar y social.

Así mismo, actualmente no existe la suficiente información sobre este apartado que pueda ser determinante para explicar la existencia de una relación entre el género (masculino o femenino) y el desarrollo de la depresión y/o la ansiedad por situaciones evaluativas. Por otro lado, ambas investigaciones mencionadas párrafos anteriores, han confirmado la importancia del estudio y acción anticipadas sobre estas variables psicológicas en los preuniversitarios peruanos, ya que ambos autores han identificado en la población de estudio manifestaciones emocionales y físicas, como lo son: la tristeza, ira u hostilidad, miedo, culpa, baja autoestima, insomnio, evitación y preocupación de forma excesiva, haciendo que el adolescente se sienta indefenso en el momento de la evaluación, causando la creencia de incapacidad para realizar el examen; lo que termina paralizándolo e impidiendo que logre realizar las actividades evaluativas, dejándole una sensación de culpa y desesperanza que hace perdurar esta respuesta desadaptativa.

2.3.3. Habilidades sociales como factor protector frente la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios

Para iniciar con este subtema se tiene a Tacca et al. (2020), con el estudio habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria; este fue cuantitativo de tipo correlacional, no experimental y transversal, y además busco la relación entre las variables ya mencionadas. La muestra fue no probabilística por conveniencia y estuvo conformada por 324 estudiantes adolescentes del último año de educación secundaria de distintos colegios de Lima; los instrumentos utilizados fueron la escala de habilidades sociales, el cuestionario de autoconcepto y el cuestionario de autoestima.

En cuanto a los resultados, se encontró relación inversamente proporcional entre habilidades sociales y la ansiedad ante exámenes, siendo entendido como un trastorno psicopatológico como lo expresa el autor, que impide el consolidar la identidad del estudiante y su autoconcepto, así como con la deserción escolar del mismo; por lo que, a mayores habilidades sociales menor es la probabilidad de desarrollar estrés, frustración, ansiedad y otras enfermedades mentales en relación al aprendizaje. Los autores, también encontraron diferencias marcadas entre varones y mujeres, los primeros tienen desarrollado en mayor escala habilidades sociales de autoexpresión e iniciativa con el sexo opuesto y también tienen desarrollado aún más el auto concepto y la autoestima que las mujeres.

Por su parte, está el estudio de Jaimes et al. (2019), titulado habilidades sociales en estudiantes adolescentes de un centro preuniversitario de Lima Norte; el cual tuvo como objetivo el determinar si los adolescentes de dicho centro contaban o no con habilidades sociales, tuvo una metodología cuantitativa y un

diseño descriptivo, de tipo transversal. La muestra estuvo conformada por 480 estudiantes de la academia ADUNI inscritos en el 2018; el instrumento que se utilizó fue la escala de habilidades sociales (EHS). Sus resultados confirmaron que existen habilidades sociales en los estudiantes preuniversitarios de la academia ADUNI, su puntaje global estaba en nivel medio así como sus dimensiones (autoexpresión, defensa, enfado, decir no, hacer peticiones e iniciar interacciones), esto quiere decir que al desarrollar habilidades sociales se puede elevar el nivel del joven preuniversitario aumentando sus beneficios y manteniendo una salud mental estable, que le premisa tener herramientas frente al estrés, la depresión y la ansiedad. Por otra parte, exhorta a la familia a involucrarse en el proceso de fortalecimiento de las habilidades sociales y a las escuelas a implementar programas o protocolos de fortalecimiento de las habilidades sociales, ya que no tener buenas habilidades sociales imposibilita al adolescente en el aspecto personal, familiar y académico respectivamente, afectando su salud mental rápidamente.

El análisis resultante, luego de haber revisado ambas investigaciones, destaca que Tacca et al., encontraron que existe una alta relación inversamente proporcional (a mayor sea una, la otra disminuye) entre las habilidades sociales y la ansiedad ante exámenes, estrés académico y depresión; además destacan la diferenciación entre los varones y mujeres; siendo los varones quienes poseen bases más sólidas y firmes que le permiten desarrollarse de mejor manera sobre todo en las dimensiones de autoexpresión e iniciar interacciones con el sexo opuesto. En el caso de Jaimes et al., está de acuerdo con Tacca, en cuanto a que, a mayores habilidades sociales, menores serán las diversas afecciones mentales que generan impedimentos académicos, personales y familiares en el estudiante

preuniversitario; por el contrario, discrepa en el hecho de que existe alguna relación entre el sexo y el nivel de habilidades sociales.

En consecuencia, se puede afirmar que promover el desarrollo y refuerzo de las habilidades sociales en la etapa adolescente, las convierte en un factor de protección frente al fenómeno de la ansiedad ante exámenes; esto es debido a que las habilidades sociales proveen confianza y técnicas para afrontar las situaciones estresoras, como lo son las evaluaciones, ayudando al estudiante a desenvolverse de manera funcional. Así mismo, la importancia de desarrollar habilidades sociales básicas de defensa, autoexpresión, saber decir no, empezar interacciones sociales o hacer peticiones, radica en el desarrollo y fortalecimiento de la comunicación eficaz entre las redes de apoyo más próximas (padres, amigos, compañeros, profesores, vecinos, etc.) y la interacción positiva con los que la integran, consolidando las redes para la canalización emocional, de forma que se trabaje, exprese y libere todo aquello que lo está afectando, evitando que disminuya la autoestima o el autoconcepto, dándole la oportunidad de crear un espacio de bienestar general en donde puede aprender a desempeñarse frente a las situaciones que producen ansiedad a nivel académico, al lograr regularse física, emocional y cognitivamente.

2.3.4. Niveles de ansiedad frente a la situación de exámenes en estudiantes de 5to de secundaria y egresados de EBR inscritos en instituciones preuniversitarias.

Para este subtema se revisaron cuatro investigaciones que dieron su visión sobre el nivel de ansiedad en estudiantes preuniversitarios de 5to de secundaria, así como de academias o centros preuniversitarios.

Sairitupac et al. (2020) en su estudio cuantitativo, sobre los niveles de ansiedad frente a situaciones de exámenes en estudiantes de 5to de secundaria de dos escuelas privadas diferentes. Su población fueron 400 estudiantes (57% varones 43% mujeres) y como instrumento de recolección de datos se utilizó el cuestionario CAEX; para el análisis de los datos los autores utilizaron U de Mann Whitney. Este estudio tuvo por finalidad el comparar el nivel de ansiedad de los alumnos de 5to de dos instituciones educativas diferentes; siendo punto clave para esta investigación la tipología del examen que rendía el estudiante. Con un p valor $<0,05$, demostraron que entre los estudiantes de 5to año de uno de los colegios presentan más ansiedad ante exámenes que el otro debido a que los exámenes que toman son de mayor peso y además afirman que esta situación puede llegar a afectar el estado emocional del alumno y de no ser tratado poder llegar a ser dañino para la salud del mismo.

Parasi (2019), realizó su estudio sobre la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de un colegio particular de Miraflores en Lima, estudio que tenía por objetivo el demostrar y determinar la relación existente entre las variables de investigación. El tipo de investigación fue básica y transversal (Hernández, 2012), porque busca describir la relación en los niveles de la ansiedad ante exámenes y el rendimiento académico, los instrumentos de recolección de datos fueron los registros de los docentes (rendimiento en inglés, matemática lenguaje) y el inventario de autoevaluación de ansiedad ante los exámenes (IDASE). La población fueron los alumnos matriculados en ese semestre en el colegio, la muestra fue de 219 estudiantes, mujeres y varones (70% y 30% respectivamente) de los cuales 44 pertenecen al 5to de secundaria. En cuanto a los

resultados la autora encontró que existe un nivel de ansiedad mayor en los jóvenes de 5to de secundaria debido a que la mayoría de ellos se encuentra postulando a la universidad por modalidad terciario superior, lo que les genera mucha presión, de modo que en sus recomendaciones coloca que los alumnos de este año deben recibir ayuda para poder enfrentarse a las adversidades futuras con estabilidad emocional.

Por otro lado, Chávez & Chávez (2014) quisieron abordar en su estudio Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del centro preuniversitario - UNMSM 2012-1, el nivel de ansiedad de los estudiantes en un ciclo ordinario preuniversitario. La muestra estuvo conformada por 800 estudiantes, por muestreo no probabilístico intencional; el instrumento de recolección fue la escala de ansiedad ante los exámenes (IDASE) versión española de Spielberger (1982). Los resultados que obtuvieron los autores, confirmaron que existe ansiedad ante exámenes en el ciclo ordinario preuniversitario, siendo que el 27% de los evaluados presentó un nivel de ansiedad ante los exámenes alto, mientras que 39% nivel moderado y 33% nivel bajo; además identificó que las mujeres poseen un mayor nivel de ansiedad ante exámenes, casi el doble que los varones y las carreras a las que quieren ingresar (elegidas por los alumnos) que mayores índices de ansiedad generan son medicina humana, derecho y administración.

Así mismo, se encontró que Valdez et al. (2019) estudiaron el nivel de ansiedad en adolescentes de una institución preuniversitaria de Lima Norte, en la que pretendían determinar dicha situación a través de un estudio cuantitativo de tipo descriptivo y de corte transversal. Su muestra fue compuesta por 324 jóvenes que rondaban los 17 años de edad la mayoría, entre varones y mujeres, 49% pertenecía a colegios particulares mientras que el 51% restante a colegios estatales. El

instrumento de recolección utilizado por los autores fue la escala de ansiedad ante los exámenes (IDASE) de Spielberger, versión española. En los resultados se pudo ver que 51% de los estudiantes padecía una ansiedad ante los exámenes en nivel alto, sobre todo aquellos que ya habían elegido la carrera que deseaban estudiar y aquellos que tenían hogares disfuncionales, por lo que los autores recomiendan trabajar de forma preventiva con esta población.

Luego de realizar la recopilación de las investigaciones de estos 2 grupos de preuniversitarios, se encontró que tanto en los jóvenes de 5to de secundaria del estudio realizado por Sairitupac como en el de Parasi, existe ansiedad ante los exámenes, sobre todo en aquellos cuya evaluación es más rigurosa e intentan ingresar a la universidad por medio de la modalidad terciario superior. Situación que se ve corroborada por los estudios de Chávez & Chávez y Valdez et al. en estudiantes de instituciones preuniversitarias, en los cuales existía mucha presión y un alto nivel de ansiedad ante exámenes en al menos un tercio de la población que estaba intentando ingresar a la universidad o tenían planes ya trazados de estudio universitario, sobre todo las mujeres y quienes estaban postulando a la carrera de medicina humana, derecho y administración.

Finalmente, al analizar cada subgrupo de preuniversitarios, se puede inferir que ambos tienen ansiedad propia de la etapa que se encuentran viviendo, en el caso de los jóvenes de 5to de EBR pueden presentar mayor miedo a ser excluidos por los pares, ya que sus miedos y preocupaciones se basan en la aceptación social o el cumplimiento de las expectativas personales que se originan a partir de las expectativas y estereotipos sociales, entre los cuales se encuentran: el terminar el colegio con excelencia académica e inmediatamente ingresar a la universidad; por

lo que se afirma que un escolar está socialmente obligado a cumplir con deberes mayoritariamente de índole académico, pero esto debe lograrse sin descuidar los otros aspectos de su vida como el ámbito familiar, social o emocional.

Mientras que la ansiedad que presentan los egresados de EBR, radican en la constante presión social; la cual incrementa debido al no haber ingresado a la universidad en el último año de EBR como se estima, ya que se estarían atrasados en cuanto a lo normado para ellos, refiriéndonos especialmente a aquellos jóvenes que llevan postulando en varias oportunidades a una o diferentes universidades y siguen sin poder ingresar; además, se espera que este grupo desempeñe roles más complejos, como que estudie y trabaje, forme una familia o comience a tener una vida social activa en la que genere relaciones y nexos de índole profesional y no solo amical al ser catalogados como adultos activos en la sociedad.

Es por todo lo descrito, que pese a no contar con información abundante sobre este tema, se puede decir que, existe ansiedad ante exámenes en esta población, sin importar si son de 5to de secundaria o egresados de EBR que están en una academia o centro preuniversitario y que la intensidad con la que se presenta o nivel que se suele desarrollar es bastante alto; visualizándose sobre todo en aquellos que ya han definido qué es lo que desean estudiar en un futuro ya establecido, esto también puede aumentar o disminuir según las circunstancias internas y externas del estudiante como son sus propias estrategias o herramientas (autorregulación, resolución de problemas, organización del tiempo, priorización y gestión de actividades, entre otros) e incluso encontramos a las expectativas propias, como la de los padres y el sentido de responsabilidad, que van a afectar en

su vida diaria, en sus resultados académicos y en su percepción del futuro, llegando a cuestionar si es suficiente o no, como persona (Papalia, 2021).

2.3.5. Herramientas más utilizadas para la disminución y control de la ansiedad frente a exámenes

Se encontró que dentro de las herramientas más utilizadas para la reducción y control de la ansiedad frente a exámenes están los programas y las técnicas de intervención. El primero de los documentos revisados, es un estudio donde se evaluó la eficacia de un programa de intervención frente a la situación de exámenes; mientras que el segundo, se trató de la aplicación de una técnica de aromaterapia basado en la relajación sensorial.

Programa ELAN

El estudio en mención fue realizado por Huaman y Cruz (2022), titulado: Programa ELAN y ansiedad en estudiantes de 5° de secundaria de la IE Ramiro Prialé Prialé–Paucartambo, 2019. La investigación tiene como objetivo evaluar el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad en estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé del distrito de Challabamba en la provincia de Paucartambo. El estudio tiene un enfoque cuantitativo de tipo tecnológico y de diseño cuasi experimental de pre test y post test con un solo grupo, con una muestra compuesta de 75 adolescentes de 15 a 18 años de edad. El instrumento utilizado es la escala de ansiedad de Hamilton, se realizó una prueba piloto para la confiabilidad utilizando Alfa de Cronbach y para la validez se utilizó una valoración mediante juicio de expertos. En relación a los datos adquiridos y basándose en programas previos de diferentes autores, estos autores adaptaron su programa.

El programa ELAN (Elizabeth y Annie), es un programa interventivo que está considerado dentro del ámbito de la salud, con un enfoque de prevención. Este programa es considerado un plan de apoyo de enseñanza y formación de estrategias y técnicas para la reducción de la ansiedad, además está basado en el enfoque cognitivo-conductual que pretende mejorar la capacidad social de los adolescentes a través de un entrenamiento de las habilidades blandas, las estrategias y técnicas utilizadas para disminuir en la ansiedad ante exámenes, tienen como base temas como la comunicación, control de ira, autoestima, manejo del estrés, presión de grupo y toma de decisiones.

Este programa fue adaptado por Huaman y Cruz para que respondiera al objetivo de reducir la ansiedad ante exámenes al mejorar habilidades sociales de los adolescentes. Este se comienza realizando un pre test individual para conocer cómo se encuentra el estudiante antes del programa, luego se realizan los talleres en diferentes sesiones en base a las necesidades del grupo (estrategias, capacidades, destrezas, técnicas sociales, etc.), en este caso se realizaron 8 sesiones con diversos temas que abarcaban psi coeducación, dinámicas, técnicas y tareas que reforzaron el trabajo de los talleres, las sesiones 1, 4, 7 y 8 abarcaron el factor preocupación de la ansiedad (como me comunico, la persona más importante para mí, como me siento en grupo y toma de decisiones), las sesiones 2, 3, 5 y 6 el factor emocionalidad (La ira, técnicas de gestión emocional, estrés y ansiedad, técnicas de manejo de estrés y ansiedad); todo ello tuvo una duración de 3 meses que finalizó con la evaluación del post test.

El resultado de este programa según la prueba paramétrica de t de Student, indica que la aplicación del programa ELAN reduce significativamente el nivel de ansiedad en adolescentes.

Aromaterapia de hierba luisa como técnica de relajación

La aromaterapia de hierba luisa es otra técnica que se está intentando utilizar con mayor fuerza es el uso de elementos naturales junto con las técnicas de relajación, así como presenta Soto et al. (2017) con su estudio del efecto del aceite esencial de *Cymbopogon citratus* o “hierba luisa” en los niveles de ansiedad de los estudiantes de 5to año de secundaria de una institución pública educativa. El estudio es cuasi experimental con pre y post test. La muestra utilizada fue de 54 estudiantes divididos en 1 grupo experimental y otro control

El procedimiento que se llevó a cabo para esta técnica fue primero gestionar los permisos junto con una charla para padres, en donde se les comentaba sobre los beneficios del uso de los aceites naturales y se pedía firmar el consentimiento informado. Se hizo la evaluación del pretest con el instrumento STAI, luego durante 15 días consecutivos se aplicaron estímulos para el grupo control: nada grupo experimental: aceite al 2% en forma de dispersión de aroma durante aproximadamente 60 minutos en una sala cerrada (dosis de 0.1 ml) y al finalizar se volvió a tomar en forma de post test el mismo instrumento (STAI) a ambos grupos.

Los resultados del estudio son que la aromaterapia de hierba luisa como técnica de relajación entre clases, utilizada para disminuir la ansiedad fue efectiva, lo que es corroborado por los puntajes de pre y el postest, estos en el grupo control fueron de 33,44 y 33,68 respectivamente, mientras que el grupo experimental obtuvo 33,94 antes y al finalizar los 15 días su resultado cambió a 25,45

disminuyendo considerablemente; siendo claro que el grupo control mantuvo sus puntajes mientras que el grupo experimental disminuyó un 33% del pre al postest aproximadamente; además esta puede ser una opción más natural y menos costosa a diferencia de la medicación tradicional que se utiliza para reducir la ansiedad.

Para el análisis del apartado se ha tomado en cuenta los dos elementos revisados, el primero de ellos fue el programa ELAN de Huamán y Cruz, el cual está destinado a la disminución de la ansiedad ante exámenes, este es efectivo y replicable para población peruana; este programa puede ser útil, debido a que mostró su eficacia en la identificación y contención de los estudiantes que presentan dicho fenómeno, así como también, se destacan sus componentes cognitivos conductuales, destinados a la disminución de la ansiedad ante exámenes, a través del uso de herramientas y estrategias psicológicas básicas que pueden ser utilizadas y reforzadas en el hogar, haciendo partícipes del proceso de identificación, control y disminución del fenómeno a los cuidadores primarios y/o entorno más cercano del adolescente; y también demostró el uso correcto e implementación de la psicoeducación en la obtención de la autonomía del estudiante preuniversitario que presenta ansiedad ante exámenes.

En cuanto al segundo elemento, fue de Soto et al., quien estudió el uso de la aromaterapia con hierba luisa como una técnica de relajación para los estudiantes, este demostró que se puede disminuir la sintomatología ansiosa al estimular el sentido del olfato con una hierba medicinal con efectos relajantes; además, demostró que la adecuación y utilización de esta técnica de forma grupal en jóvenes que presentan el fenómeno, suele traer un crecimiento personal al promover un espacio de empatía, autorregulación y tranquilidad, permitiendo que el estudiante

pueda gestionarse en las situaciones que provocan ansiedad (examen) de manera funcional; este segundo elemento, también se considera útil y fácil de replicar en el ámbito educativo peruano, ya que mientras más simple sea, más fácil de implementar será en nuestra realidad educativa.

Sobre los programas revisados, se debe tomar en cuenta que pueden ser replicados en diferentes poblaciones, ya que son programas creados para que se puedan realizar en el ámbito educativo en general, utilizan un lenguaje sencillo con bases y fundamentos científicos y psicológicos para identificar, educar y tratar a los jóvenes con sintomatología ansiosa por situaciones evaluativas; también se puede asegurar un aprendizaje satisfactorio de las herramientas y estrategias psicológicas, gracias a la psicoeducación que se recibe durante las sesiones programadas y realizadas, ya sean de la técnica de aromaterapia con su desensibilización al estresor o del programa ELAN con temas específicos, tareas o actividades que se realizan desde el enfoque cognitivo conductual.

Es así, que ambas herramientas revisadas son útiles para la identificación, contención y tratamiento del fenómeno, proveen herramientas psicológicas básicas que se pueden reforzar en el hogar, prioriza el desarrollo de la autonomía del estudiante para que pueda gestionarse por sí mismo, promueve los espacios de generación de empatía, tranquilidad y autorregulación; y dan una forma de actuación efectiva frente a la ansiedad ante exámenes en el sector preuniversitario, al proporcionar información valiosa para explicar los fundamentos psicológicos, las actividades y la aplicación de las mismas en la población, obteniendo resultados altamente satisfactorios, logrando disminuir la ansiedad ante exámenes.

Por último, sí bien es cierto existen programas, herramientas o técnicas desde diferentes enfoques (TCC, TREC, Gestalt, etc) para poder intervenir en la ansiedad ante exámenes, muy pocas han sido probadas y realizadas en estudiantes de 5to de secundaria o egresados de 5to que se encuentran en academias, por lo que no se ha encontrado registro de los mismos en artículos revisados, pero sí en los repositorios universitarios. Este apartado ha dejado en claro que tanto el programa ELAN como la técnica de aromaterapia con hierba luisa, nos dan un acercamiento a la diversidad de herramientas de prevención e intervención para la ansiedad ante exámenes en estudiantes preuniversitarios haciendo uso de la mirada cognitivo-conductual, ya que ambas tienen como base la modificación de la conducta y pensamientos del estudiante.

2.4. REFLEXIONES TEÓRICAS DEL TEMA

En el siguiente apartado se presentan las reflexiones sobre la variable de estudio, por lo que se tomaron en cuenta los conceptos ya revisados y elegidos para explicar el tema, así mismo se mencionaron nuevos autores que afirman, rechacen y complementen las posturas ya mencionadas; finalmente se brindaron aportes críticos sobre los apartados desarrollados.

Al realizar la recopilación de información sobre el tema de la ansiedad ante exámenes en pre universitarios peruanos, se evidencia que no existe una *conceptualización* única que lo contenga; sin embargo, hay más similitudes entre los conceptos que diferencias. En el caso de Spielberger (1980, citado en Quintana 1998; Bermudez y Puris, 2018), define a la ansiedad ante exámenes como un fenómeno presente en el ámbito académico debido a una situación evaluativa, que

afecta de forma negativa al estudiante (pensamientos de fracaso y autocrítica desmedida) impidiendo el cumplimiento de sus metas a nivel académico y repercutiendo en otros ámbitos de su vida.

Así mismo, otros autores como Bauermeister (1989, citado en Bermudez y Puris, 2018), Bermudez y Puriz (2018) y Dominguez y De la Cruz (2017), afirman la postura de Spielberger, ya que, para ellos la ansiedad ante exámenes también es un derivado o subtipo de ansiedad, el cual se desarrolla dentro del ámbito académico, sobre todo en el momento de una evaluación; así también, representan a la ansiedad ante exámenes como una reacción que imposibilita el accionar del estudiante durante dichas evaluaciones, lo que provoca malestar, pensamientos irracionales, bajo autoestima y autoconcepto, convirtiendo a la situación de exámenes en una amenaza que requiere de un gran esfuerzo mental, emocional y físico del estudiante preuniversitario para afrontar dicha situación. Complementando el planteamiento de Spielberger, encontramos a Shick (2012, citado en Nabarro y Ilizarbe, 2020), quien ha identificado que el miedo, temor o pánico que el estudiante va desarrollando frente a las situaciones de evaluación, es originada por cogniciones irreales del estudiante, que le hacen creer que los resultados serán negativos.

Además, la premisa presentada en Spielberger, es ampliada por De la Cruz (2016), Miralles y Hernandez (2012), ya que para estos autores la ansiedad ante exámenes se manifiesta de forma que entorpece o perturba el rendimiento académico del estudiante, generando un malestar cognitivo que desvía su atención; pero, si el estudiante ha trabajado correctamente la gestión emocional, esta ansiedad se convierte en un facilitador que le permite utilizar sus herramientas internas para

sopesar la situación. Dentro de la misma línea, se encuentra a Fernandez, Castillo y Caurcel (2015), quienes afirman que la ansiedad ante exámenes se manifiestan a través del rasgo y el estado; los cuales son estados dependientes dentro del proceso de ansiedad en situación de exámenes, ya que, la primera contiene a todo lo que el estudiante es y ha aprendido durante su crecimiento (lo interno), mientras que el segundo, se refiere a todo aquello que está influyendo en el momento en que la ansiedad ante exámenes se da (lo externo).

Finalmente, Hernandez, Pozo y Polo (1994), Domínguez et al. (2012), Alegre (2013), Dominguez y Merino (2018) no están de acuerdo con lo que se ha expresado en los párrafos anteriores (Bauermeister, 1989 citado en Bermudez y Puris, 2018; Bermudez y Puriz, 2018; Dominguez y De la Cruz, 2017; Shick, 2012 citado en Nabarro y Ilizarbe, 2020); ya que, refieren que los exámenes pueden llegar a generar ansiedad en los estudiantes, pero no necesariamente significa algo negativo para estos exponentes, sino oportunidades para reaccionar ante este tipo de situaciones estresoras; es decir, consideran a este fenómeno como un problema que se genera en la psique del estudiante, impidiendo que reaccione al no tener las herramientas suficientes para enfrentar la situación; pero, si el estudiante cuenta con los recursos internos necesarios en el momento que se presenta la ansiedad ante exámenes, se apertura un espacio en el que pueden practicar y desarrollar las respuestas funcionales que han aprendido hasta el momento. Sin embargo, sí comparten una parte de la visión inicial de Spielberger, ya que los autores mencionados dan a entender que los exámenes son estresores que activan la sintomatología ansiosa, la cual dura un tiempo específico y con ello, la intensidad del mismo va en aumento debido a la proximidad del evento, sobre todo recalcan

que en aquellos que no cuentan con herramientas o recursos para enfrentarlo, ocasionando consecuencias a nivel educativo, como son las bajas notas, desaprobación de los exámenes del colegio o incluso el de ingreso universitario.

Por consiguiente, es relevante el análisis de la revisión de la conceptualización sobre la ansiedad ante exámenes, ya que no se puede afirmar que exista un concepto único que pueda unificar el concepto de la ansiedad ante exámenes en los preuniversitarios; sino que este dependerá de las condiciones del sujeto o grupo poblacional que se esté estudiando, es decir se tiene que adaptar al sujeto y su contexto. Es por esa razón, que la conceptualización referida por Spielberger es considerada la que mejor explica esta problemática y sus ejes (ansiedad estado y ansiedad rasgo), de manera que engloba a la ansiedad ante exámenes como un fenómeno que se puede desarrollar en el ámbito educativo manifestándose por las situaciones de evaluación; además, toma en cuenta el efecto negativo que este tiene en el estudiante al debilitar su confianza y lo entorpece sin dejarlo utilizar sus recursos y fortalezas internas, de manera que sus pensamientos se vuelven catastróficos sin ninguna razón o prueba de que esa actividad específica les saldrá mal, derivando en un estancamiento o pérdida de las metas académicas del estudiante, afectando también otros ámbitos de la vida del mismo.

Finalmente, se puede afirmar que el concepto de la ansiedad frente a la situación de exámenes es vista desde diferentes enfoques y posturas, pero la premisa que fue descrita por Spielberger y Vagg en los años 90's, engloba a las premisas desarrolladas por los diferentes autores en párrafos anteriores, pese al tiempo de elaboración que tiene; convirtiéndose en la base de sustento para los conceptos de dichos autores ya mencionados; esto es porque el concepto de Spielberger contiene

y considera la tendencia a expresar la tensión de forma conductual más intensa y frecuente de lo que normalmente se hace (reacción física-conductual visible y predecible) e incluye a los componentes cognitivos como las preocupaciones y pensamientos irracionales que se encuentran interfiriendo con la atención y concentración antes, durante y después de la realización de un examen.

Otro punto crucial que debe ser tocado en este apartado es el del *enfoque psicológico* que mejor explica a la ansiedad ante exámenes; ya que, se han revisado cuatro de ellos en la investigación, los cuales son: conductismo, cognitivismo, dual y cognitivo conductual.

El primero de los enfoques que se revisó y describió a la ansiedad ante exámenes fue el enfoque conductual, que entiende a la ansiedad ante exámenes como una situación específica de tensión que produce reacciones fisiológicas que influyen en la conducta del estudiante (Mamani, 2017; Wolpe, 1958 citado en Abado & Cáceres, 2018 y Abado & Cáceres, 2018); el segundo enfoque fue el dual, en el cual la ansiedad ante exámenes es parte de la personalidad pero que las cogniciones y las conductas derivadas, eran parte de diferentes procesos y no de su interacción (Liebert y Morris, 1967 citados en Dominguez, 2016). Y el tercer enfoque fue el cognitivo, donde se afirmó que la ansiedad ante exámenes está compuesta por procesos mentales complejos, que descomponen la situación y la interpretan, esto hace que la situación sea catalogada como amenaza o no, ayudando a elegir la posible respuesta más funcional (Caballero et al., 2018).

El cuarto y principal enfoque tomado para explicar a la ansiedad ante exámenes fue el cognitivo-conductual, en el cual se destaca a Valdez (2019), quien

expresa que la ansiedad es multifactorial, explicando al fenómeno desde una visión que integra todo lo observable (externo/estado) con lo no observable (interno/rasgo); además, este enfoque busca trabajar sobre los pensamientos, creencias y emociones negativas para modificar o eliminar la conducta disfuncional, de manera que da pie y permite a que los profesionales especializados en el tema, desarrollen técnicas, herramientas y recursos para afrontar la situación de ansiedad y así generar nuevas conductas adaptativas.

Además, lo expresado por Valdez es ampliado por Zapata (2020), debido a que este autor incluye dentro de su conceptualización del enfoque cognitivo conductual, una técnica de intervención conocida como la modificación de las respuestas disfuncionales como una estrategia terapéutica desde el enfoque, ya que para este autor la experiencia y repetición son las que provocan que se intensifique la ansiedad ante exámenes y es por ello, que Zapata propone trabajar en la prevención, promoción y tratamiento de este problema de salud mental con una mirada cognitivo conductual, desde su conceptualización hasta su estrategia de tratamiento y recuperación.

Refutando parte del concepto que es utilizado en Valdez, tenemos a Furlan (2013), ya que, para este autor la ansiedad ante exámenes no es una situación (el momento ideal en el que puede haber una reacción ya sea funcional o disfuncional, dependiendo de las decisiones del estudiante) como es planteado por los otros autores, sino que se le considera un “problema” de índole completamente negativo, siendo algo que limitará siempre al estudiante sin posibilidad de ser eliminado, ya que se desarrolla en el contexto educativo y puede generar miedo hacia las actividades evaluativas, haciendo que su percepción se vea alterada de forma

negativa y por consiguiente reaccione disfuncionalmente, debido a que solo da pie a reacciones conductuales y emocionales de miedo, que le impiden desenvolverse en el ámbito académico.

Por otra parte, se evidencia la importancia del enfoque cognitivo-conductual, que desde las mismas investigaciones realizadas por Krampen (1988), Tobias (1985), Blankenstein, Flett y Batten (1989), se encuentra que, en un primer momento, se utilizan las bases únicamente conductuales para explicar a la ansiedad ante exámenes, pero se encuentran con que no es suficientemente claro, por lo que no pueden explicar el fenómeno adecuadamente, teniendo que ser complementado con la parte cognitiva. Situación que también se identificó en el estudio de Gutierrez (1984 citado en Sairitupac, 2020), ya que al comenzar su investigación toma al enfoque conductual como guía de su primer estudio, con el cual supone que la ansiedad ante exámenes inhibe las conductas académicas del estudiante, refiriéndose a este como el castigo del componente condicionado de la mala gestión del estudiante. Pero, pasado el tiempo, se refutó a sí mismo, teniendo que considerar e incluir también la perspectiva del enfoque cognitivo, haciendo notar que este tenía peso en el actuar del estudiante, por medio de los componentes que le atribuye a la ansiedad ante exámenes (pensamientos negativos, dificultad en la resolución de problemas, déficit de atención y baja autoestima).

Visión que fue compartida y ampliada por Pedroza (2015), ya que este autor comenzó tomando el enfoque conductual de Valero, sobre todo la parte en la que expresa que la ansiedad ante exámenes es un castigo que paraliza al estudiante. Pero luego, amplió esta visión a través del enfoque de la teoría racional emotiva conductual de Ellis (2000, citado en Pedroza, 2015), siendo esta parte del enfoque

cognitivo-conductual, en donde la ansiedad ante exámenes es relacionada con el fracaso académico, ocasionado por las exigencias internas del estudiante (creencias irracionales) frente a una evaluación; además, esta no solo abarca la explicación de la ansiedad ante exámenes sino que también, abarca una solución a esta problemática, ya que propone a la modificación de estas creencias a través de la reestructuración cognitiva para lograr que el estudiante desarrolle emociones y conductas funcionales.

Confirmándose así, que el enfoque que mejor explica la ansiedad ante exámenes es el enfoque cognitivo-conductual, ya que puede interpretar e intervenir en la ansiedad ante exámenes al trabajar sobre la modificación de las respuestas disfuncionales (físicas, emocionales, cognitivas y conductuales) que fueron aprendidas por el estudiante a través de la experiencia y repetición de las mismas en el tiempo, tomando en consideración la personalidad y los propios procesos cognitivos que tiene cada estudiante, atribuyendo a los exámenes una valoración ansiosa que exagera la amenaza y le hace subestimar su propia capacidad de afrontamiento. Además, que como se ha revisado, no en todas las investigaciones ha sido utilizado como un enfoque completo, lo que ha dejado vacíos y sesgos por la falta de información que cada uno de los enfoques aporta, demostrando su relevancia, cuando los investigadores que habían utilizado solo el enfoque cognitivo o solo el conductual, se vieron en la necesidad de complementar el uno con el otro; es decir, el enfoque conductual con el cognitivo y viceversa.

Esto es debido a que la naturaleza del enfoque cognitivo-conductual explica de manera completa el fenómeno desde lo más básico hasta lo más complejo, para que se pueda trabajar sobre estos aspectos; busca la modificación de pensamientos

disfuncionales a funcionales con la finalidad de influir en la conducta y finalmente, da una forma de abordaje para dicho fenómeno, que puede ser eficaz y claro, porque está orientado a identificar y trabajar con la sintomatología ansiosa presente a partir de la reestructuración de los pensamientos; siendo así, que el método terapéutico o psicoeducativo derivado de este enfoque, ayuda al estudiante a desarrollar pensamientos y actitudes adaptativas, logrando reducir o eliminar la ansiedad ante exámenes satisfactoriamente.

En cuanto al apartado de *teorías y modelos psicológicos*, es importante recalcar que aún pese a ser muy antiguos, explican a la ansiedad ante exámenes de mejor manera. En este apartado se identificaron dos modelos y una teoría, todos ellos describen a la ansiedad ante exámenes por medio de dos componentes, los cuales son conocidos como factores internos y externos. Por lo que, se tomó a la teoría de la ansiedad estado y rasgo como la que mejor detalla la explicación de la ansiedad en situación de exámenes.

La teoría Ansiedad estado y ansiedad Rasgo de Spielberger (1972, citado en González & Cruzado 2018) explica, analiza y conceptualiza a los componentes inherentes de la ansiedad (rasgo y estado); de forma que toman en consideración al estudiante como parte del proceso de creación y recuperación mental y física, frente a la situación de ansiedad ante exámenes. Además, lo que la hace ideal para explicar correctamente a la ansiedad ante exámenes, es la forma en la que integra a la personalidad (rasgo) junto con el ambiente (estado), es decir, que existe la posibilidad de reaccionar con ansiedad ante una situación evaluativa, más o menos intensa. Siendo la ansiedad rasgo la que es guiada por las características intrínsecas

de la personalidad, las cuales aumentan la tendencia a reaccionar con ansiedad y aumentan el riesgo de cronicidad del padecimiento, mientras que la ansiedad estado, es la experiencia influenciada por las características ambientales que recibe el sujeto en un momento específico en forma de una respuesta emocional situacional; pero tanto la ansiedad rasgo como la ansiedad estado, se encuentran influidas la una a la otra, de manera que la tendencia a reaccionar con ansiedad dependerá de las características personales del sujeto y la situación específica que influye (exámenes) en él, haciendo que esta reacción sea de manera predeterminada por experiencias anteriores, pudiendo provocar efectos adversos. Y finalmente, se ve la importancia de ambos elementos en conjunto desde este autor, debido a que estos son necesarios para comprender y tratar el fenómeno de la ansiedad desde la raíz y manifestación del mismo (personalidad y ambiente).

Investigadores como Chávarry et al. (2020), comparten la idea de Spielberger, ya que para estos autores se debe tomar en cuenta la complejidad del individuo, es decir, no solo considera lo que conforma al estudiante (factores internos y externos), sino que también incentiva la creación de un canal de aprendizaje que lo ayuda a trabajar sobre la ansiedad ante exámenes, permitiendo un correcto crecimiento del estudiante y la recuperación de la salud mental, trabajando tanto lo interno como lo externo a la par.

Por otro lado, Hodapp (1991) contradice lo que se ha visto con Spielberger, ya que utiliza un modelo de tipo educativo centrado en la enseñanza-aprendizaje, que opta por nombrar otros componentes que solo abarcan la personalidad del estudiante; mismo caso que en el modelo de Liebert y Morris (1996), quienes aluden toda la problemática *sólo* a la interferencia cognitiva que se genera debido a la

interpretación hecha en base a las características internas y externas del individuo dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

Otros autores como Schmidt y Shoji (2018), refutan la postura de Spielberger, Hodapp, Liebert y Morris, ya que aún comparten la visión de Cattell y Lazarus, por lo que para ellos la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, eran dos elementos completamente independientes que no podían influenciarse entre ellas. Idea controversial, debido a que la ansiedad estado y la ansiedad rasgo tienen sus bases de lo aprendido y de lo heredado respectivamente; sin embargo, el ser es un sistema complejo que está conformado y es influenciado por estas dos peculiaridades que se suelen presentar en simultáneo (respuestas ansiosas en base a la personalidad y las experiencias). Debido a lo explicado, es que la premisa que la ansiedad estado y la ansiedad rasgo son cosas distintas, que no se entrelazan o no tienen relación, es completamente falsa; empezando por el hecho de que el ser humano es en esencia una conformación de todo lo que es (rasgo) y sus experiencias (estado).

Luego de haber revisado este apartado, se puede decir que la teoría de ansiedad estado y rasgo de Spielberger, es la que mejor explica los componentes de la ansiedad ante exámenes, haciéndola la más adecuada para describir y analizar el funcionamiento de la ansiedad ante exámenes. Siendo, englobados los procesos internos y externos por los que pasa el estudiante durante el episodio de ansiedad en la situación de examen; ya que esta teoría da bases sólidas para describir los componentes del desarrollo de la ansiedad en situación de examen, de forma que incluye los rasgos de personalidad (rasgo / interno) así como los aprendizajes que tiene un estudiante para responder ante una situación evaluativa (estado / externo),

dando a entender que la interacción, el análisis y la reproducción de estos elementos o componentes durante las experiencias académicas estresoras, influyen significativamente en el estudiante y aumentan la probabilidad de responder con ansiedad ante estos eventos.

En cuanto a los *instrumentos psicológicos más utilizados en Perú para evaluar la ansiedad ante exámenes en estudiantes preuniversitarios peruanos*, se han identificado dos que han sido validados y baremados correctamente.

Los instrumentos que fueron destacados son el Inventario de Autoevaluación ante Exámenes (IDASE) y el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX), ambos tienen similitudes y diferencias, entre los primeros se encuentra el modelo teórico y el enfoque en el que ambos se basan. Para ser precisos, ambos tienen como modelo teórico a la ansiedad estado y ansiedad rasgo de Spielberger, esto es debido a que el modelo contempla a la ansiedad como estado transitorio y como una característica relativamente estable del individuo que produce respuestas emocionales y conductuales por una situación específica (Spielberger, 1983; Zeidner & Matthews, 2005); además, tanto IDASE como CAEX, tienen un enfoque psicológico cognitivo-conductual, debido a que por su naturaleza la ansiedad es resultante de una interacción constante entre pensamientos, emociones y comportamiento, que evalúa la percepción del estudiante sobre su propia capacidad para realizar la actividad específica, destacando los comportamientos de evitación durante el fenómeno de la ansiedad ante exámenes (Putwain et al., 2010).

Entre las diferencias, se encuentra que el más utilizado por los investigadores para evaluar a la ansiedad ante exámenes en población de preuniversitarios fue el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes, mejor conocido como IDASE; este test, fue adaptado por Aliaga et al. en el 2001 al contexto peruano, ya que se le considera corto (20 ítems), fácil de aplicar y corregir (escala Likert del 1 al 4), preciso e identifica los dos principales componentes de la ansiedad (emocionalidad y preocupación); sin embargo, aunque este instrumento está validado y baremado en contexto peruano, los investigadores siguen utilizando la versión española para realizar la recopilación de datos en Perú, esto debido a la percepción de que la versión original es mejor al haber sido validada y utilizada en diferentes poblaciones alrededor del mundo durante muchos años, mientras que la versión peruana tiene una validez limitada a un contexto y población específica (preuniversitarios y universitarios) (Hidalgo & Paravic, 2019; Peña, E, Radošević & Peña, A, 2021). Por lo que, se puede afirmar que es un instrumento poco valorado en su versión adaptada al menos en Perú, debido a que existe mayor cantidad de artículos científicos que emplean la versión original pese a que su población no es española, no cumpliendo con los requisitos psicométricos.

Por otro lado, el segundo instrumento utilizado para las investigaciones de la ansiedad ante exámenes es el Cuestionario de Ansiedad ante los exámenes, conocido como CAEX, este instrumento también fue adaptado al contexto peruano por Aguayo (1997) y baremado nuevamente por Ojeda et al. en el año 2008; este instrumento, no es tan popular como el IDASE, debido a que es considerablemente más largo (50 ítems), toma más tiempo, su corrección tiene más opciones (escala Likert del 0 al 5) y se necesita una mayor sinceridad por parte de los evaluados, ya

que es importante para obtener una medición precisa del nivel de ansiedad y para garantizar la efectividad de las intervenciones destinadas a reducir la ansiedad ante los exámenes luego de obtener los resultados. En cuanto a este instrumento, se le puede considerar más preciso, pero menos práctico, ya que, requiere mucho más tiempo de aplicación y corrección que el IDASE; por otro lado, se necesita mayor criterio para ser respondido, por ende, no se puede aplicar a poblaciones con un nivel educativo bajo o con poca capacidad de atención.

Para concluir con este apartado, se debe tener en cuenta dos aspectos importantes, el primero es que de los instrumentos revisados ninguno es mejor o peor que el otro, ya que ambos cuentan sus propias fortalezas y limitaciones, por lo que la elección de uno u otro dependerá de los objetivos específicos de la investigación y las características de la población con la que se trabajará; ya que, por ejemplo en el caso del IDASE lo que se busca es identificar a la ansiedad en sí misma, mientras que en el CAEX, se busca o se enfoca en los pensamientos, emociones y comportamientos ligados a la ansiedad ante exámenes (Flores, 2015). Por otro lado, como segundo punto, se debe entender que en términos de utilidad el primero identifica el nivel de ansiedad, mientras que el segundo identifica los factores cognitivos y conductuales que contribuyen en el proceso de la ansiedad ante exámenes, ambos permiten a los investigadores diseñar y evaluar la eficacia de intervenciones específicas; por lo que, se asume estos pueden ser utilizados por separado así como complementariamente en la investigación, de forma que no es posible elegir uno sobre otro sin tomar en cuenta todo lo revisado con anterioridad (Dominguez & Fernandez, 2019). Así también, desde la postura de esta investigación se ve en la necesidad de recomendar y elegir ambos instrumentos, ya

que cuentan con validez, confiabilidad y baremación en población peruana y así, obtener información completa, precisa y necesaria para ayudar a los jóvenes preuniversitarios a disminuir y tratar a la ansiedad ante exámenes.

Sin embargo, también se afirma que otros autores, aún prefieren utilizar las versiones originales (españolas) de los test y las consecuencia de utilizar una versión con baremos de otro país con la premisa de que “son contextos similares”, puede traer a la investigación diversos problemas, comenzando por problemas éticos, al incumplir con los principios de respeto, justicia, honestidad y responsabilidad, ya que se estaría utilizando de forma incorrecta el test y de igual manera se obtendrían resultados inconsistentes que no se podrán valorar ni utilizar, por lo que al momento de publicar los estudios, no se podrán dar resultados fiables, debido a que esa evaluación no fue diseñada específicamente para dicha población e incluso se estaría promoviendo el uso de test sin validez o baremación provocando sesgos en las futuras investigaciones; así también, incluye problemas por incoherencias tanto teóricas como prácticas durante el análisis de los datos y resultados de investigación. Por otra parte, se identifica la falta de test adaptados en los últimos años, ya que ambos instrumentos mencionados fueron validados y baremados hace más de 10 años, pero por practicidad o inclusive por el trabajo extra que ocasiona el realizar todo el procedimiento psicométrico, es que se siguen utilizando las versiones originales sin mayor problema.

Por otro lado, se debe tener en cuenta para la realización de la reflexión el apartado de *herramientas o estrategias más utilizadas para la disminución de la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios peruanos*, que como ya fue

expresado con anterioridad se tratan de los programas y técnicas de intervención con base cognitivo-conductual, ya que buscan el aumentar/potenciar las capacidades y recursos internos, así como el detener el proceso ansioso evitando una reacción disfuncional del estudiante durante las evaluaciones, a partir de la intervención que se da sobre los pensamientos del mismo.

El programa revisado, fue adaptado por Huaman y Cruz (2022), el cual es conocido como “Programa ELAN”, este es considerado interventivo en el campo de la salud; ya que, considera a los estudiantes y sus capacidades como base para lograr la disminución de la ansiedad, incluyendo talleres psicoeducativos de habilidades blandas, estrategias y técnicas para afrontar la situación que ocasiona la ansiedad como son las evaluaciones. Teniendo resultados altamente positivos luego de sus 8 sesiones, que abarcaron 3 meses; aunque la cantidad de tiempo y sesiones que se deben utilizar para realizarlo es un poco largo puede ser realmente útil para disminuir este fenómeno psicológico.

Compartiendo y ampliando la visión de Huaman y Cruz, se encuentran Gaytán (2014) y Ruesta (2021), quienes expresan que el propósito de los programas interventivos es el disminuir la ansiedad en estudiantes preuniversitarios y que para concretarse correctamente, deben contemplar: talleres psicoeducativos centrados en el autoestima y autoconcepto del adolescente, mientras que las técnicas y estrategias, deben incluir los entrenamientos conductuales psicomotores, diferentes tipos de relajación, entrenamientos cognitivos de reestructuración cognitiva y momentos de exposición a la situación que causa la respuesta de ansiedad, es decir, poner en práctica todo lo aprendido durante simulaciones o evaluaciones reales, que

pueden darse en el mismo colegio, academia o centro especializado en el que el estudiante se encuentre llevando a cabo su participación en el programa.

Así también existen autores como Vivar et al. (2010), quienes están en desacuerdo con Huaman, Cruz, Gaytán y Ruesta, ya que para ellos, estos programas interventivos para disminuir la ansiedad ante exámenes se deben hacer en un espacio netamente clínico y no en colegios u hogares, ya que aseguran siempre se necesita atención psicológica especializada y en un ambiente completamente controlado para poder atender cualquier emergencia que los temas de los programas puedan ocasionar en los adolescentes; así también expresan que la importancia del programa debe basarse en dar un espacio de expresión, verbalización y aceptación emocional.

Por otra parte, se encuentra a Soto et al. (2017), quienes están en completo desacuerdo con todos los autores ya mencionados con anterioridad, por la cantidad de elementos que buscan sean aprendidos, interiorizados y realizados por el estudiante; ya que, esto podría significar una sobrecarga de información y actividades, al intentar incluir las sesiones de psicoeducación dentro de la rutina del estudiante, aumentando consecuentemente la presión y la carga del estudiante en torno al aprendizaje. Por lo que, el tipo de programa que utiliza en su estudio es una repetición de una técnica de aromaterapia con hierba luisa como parte de una estrategia de relajación condicional; de modo que se asegura y prioriza la salud mental y física del estudiante, al mantenerlo en un espacio tranquilo que ha sido meticulosamente preparado para que este puede relajarse en el momento en que se da el proceso ansioso. Obteniendo resultados positivos que demostraron la

disminución de la ansiedad ante exámenes, al compararlo entre grupo experimental y grupo control en menos de 1 mes.

Para concluir con este apartado, se puede decir que, existen dos formas de intervención para disminuir la ansiedad ante exámenes en estudiantes preuniversitarios: los programas preventivos o interventivos y la aromaterapia; pero luego de revisar cada uno de estos, se puede decir que los programas han demostrado ser los más elaborados desde su diseño hasta su aplicación, dando resultados a corto, mediano y largo plazo en la disminución de la ansiedad ante exámenes y la generación de autonomía en el estudiante. Además, desde la visión que tiene la presente investigación, se puede afirmar que el programa ELAN es el más idóneo para identificar y hasta el momento se ha venido utilizando para trabajar ansiedad ante exámenes en preuniversitarios.

El programa plantea como mínimo de 8 sesiones que se deben agregar y acomodar al horario del estudiante, con un contenido psicoeducativo que por lo general se desarrolla en un ambiente controlado, con un experto que pueda responder las dudas durante las sesiones y contener las posibles consecuencias emocionales que este proceso puede generar en el adolescente; también, se recalcan los aprendizajes que desarrollan los que integran el programa, permitiéndoles entender los mecanismos que pueden estar provocando el desarrollo o mantenimiento de la ansiedad ante exámenes en su día a día para que puedan analizarlos y actuar sobre ellos, además, proporciona herramientas y técnicas de relajación, meditación o incluso contención para lograr una aceptación y concientización sobre el fenómeno, ayudándoles a reinterpretar todos los síntomas catastróficos hasta que se convierten en no catastróficos, dando la oportunidad al

preuniversitario de hacer suyos los recursos de los talleres para enfrentar las situaciones de ansiedad futuras de forma autónoma.

Finalmente, un tema que debe ser tomado en cuenta para la reflexión, es el *nivel de ansiedad ante exámenes que existe en los preuniversitarios que aún se encuentran en 5to de secundaria y los que ya egresaron de la EBR y están inscritos en una academia preuniversitaria.*

Sairitupac et al. (2020), manifiesta que la ansiedad ante exámenes en los preuniversitarios que se encuentran aun cursando el 5to año de secundaria de la educación básica regular, es de un nivel medio-alto, ya que existe en ellos la predisposición a sufrir por la presión, tanto interna como externa, a fin de lograr resultados considerados dentro de la excelencia académica para ser admitido en una universidad, e incluso esta presión se incrementa por la necesidad que se autoimpone el estudiante de ingresar a una entidad educativa superior por medio de exámenes “menos intensos o con menos competencia” a través programas como el tercio superior. Todo esto trae consigo una carga mental y emocional, que muchas veces el estudiante no puede gestionar y se ve reflejado en situaciones problemáticas en las que el estudiante requiera hacer uso de herramientas internas para afrontarlas.

Por otro lado, Chávez y Chávez (2014), encuentran que los estudiantes preuniversitarios que han egresado de 5to año de secundaria de educación básica regular y se encuentran inscritos en una academia preuniversitaria, tienen el nivel alto de ansiedad ante exámenes ligado a factores como el sexo; por lo que, las estudiantes de sexo femenino son las que más presentan este tipo de ansiedad; así

como, a la carrera a la que están postulando, entre las que fueron investigadas y guardan una relación estrecha con la ansiedad ante exámenes se encuentran a la carrera de medicina humana, derecho y administración.

Otros autores como Valdez et al. (2019), se encuentran de acuerdo y amplían lo mencionado por Chávez y Chávez, debido a que mencionan los factores que tienen que ver con la ansiedad ante los exámenes en preuniversitarios de 5to, así como en los egresados de EBR, clasificándolos en: las decisiones sobre la carrera profesional que quieren estudiar, las experiencias y el último factor que se ha encontrado es la vivencia familiar.

En el caso del preuniversitario que estudia en una academia y vive en un hogar disfuncional se ve un incremento en la predisposición a sufrir de ansiedad ante exámenes por el deseo de cumplir las expectativas en función de aliviar la tensión familiar, esto porque en experiencias pasadas la tensión en el hogar se calmó por un momento debido a una situación externa que se considera un logro, en este caso, el joven le atribuye a su logro académico una suerte de calmante para la disfuncionalidad en su hogar, por lo que desea a toda costa lograr obtener buenos resultados; convirtiéndose en un ciclo contraproducente de intentos y fallos que provoca la ansiedad ante exámenes en el estudiante.

Así también, se puede explicar a la ansiedad ante exámenes como el producto de la necesidad de validación personal por medio de resultados tangibles, en este caso las calificaciones, esto suele darse porque desde el inicio la educación y la sociedad se han basado en premiar a los que tienen un alto desempeño académico etiquetándolos como “las mejores personas”, mientras que a los que fracasan académicamente se les suele conocer como aquellos sin futuro, que

probablemente no logren nada en la vida, cegando al estudiante y reforzando la aparición de los problemas de salud mental por el miedo a no ser reconocido como parte de la sociedad activa.

En conclusión, se pueden identificar ciertas diferencias entre la ansiedad ante exámenes que presentan los preuniversitarios de 5to de secundaria y los que ya egresaron de EBR y están inscritos en academias. En el caso de los jóvenes de 5to de EBR pueden presentar mayor miedo a ser excluidos de sus círculos por no lograr realizar las actividades en los tiempos “normales” o estimados para ello, ya que sus miedos y preocupaciones se basan en el reconocimiento social o el cumplimiento de las expectativas personales que se originan a partir de las expectativas sociales (terminar el colegio con excelencia académica e inmediatamente ingresar a la universidad); por lo que se afirma que un escolar está socialmente obligado a cumplir con deberes académicos para obtener reconocimiento.

Mientras que en los egresados de EBR, su ansiedad radica en el no poder cumplir con expectativas de la sociedad y los caminos trazados para ellos, por lo que, el no haber ingresado a la universidad en el último año de EBR como se estima, aumenta la tensión; además, se espera que este grupo desempeñe roles más complejos por la etapa y el grupo etario al que pertenecen, como que estudie y trabaje, forme una familia o comience a tener una vida social activa para generar relaciones y nexos de índole profesional al ser catalogados como adultos ante la sociedad.

Y es en base a todo lo mencionado, que los miedos o responsabilidades que tienen estos grupos de preuniversitarios, son diferentes por la etapa del desarrollo

en la que se encuentran, en el caso de los escolares tienen actividades académicas que les permite recibir reconocimiento (exámenes del colegio, los de ingreso universitario, actividades extras) y que son de carácter obligatorio para poder acceder a una instancia superior. Mientras que los preuniversitarios que ya terminaron el colegio y solo están en academia, presentan necesidades de índole personal y social, con altas expectativas dispuestas para los jóvenes que han culminado la etapa escolar, como el ingresar a una entidad superior para empezar a ser productivos socialmente, pero que al no ser cumplidas provocan tensión y malestar; por lo que a partir de ese momento se les considera “adultos”, que en muchos casos no han logrado dar los primeros pasos normados (fallaron los exámenes de ingreso en repetidas ocasiones), contribuyendo al desarrollo de afecciones mentales con frecuencia.

Es por todo ello, que se concluye que los jóvenes egresados de EBR que se encuentran preparando para ingresar a la universidad y que en muchos casos ya han fallado al intentar ingresar a una entidad de enseñanza superior, presentan un nivel de ansiedad ante los exámenes mayor que los jóvenes que aún se encuentran en 5to año de EBR; esto es debido a la creciente presión que la sociedad impone a las personas que han culminado el colegio para poder incluirlos en la “categoría” de personas activas y funcionales de la sociedad que aportan conocimiento, recursos, herramientas y todo aquello que genere algo positivo en general, equilibrando todos los aspectos de su vida correctamente y demostrando su “valor” como persona al seguir la pauta ya trazada, la cual incluye que obtenga la excelencia en el ámbito académico como base.

Sin embargo, no se descarta que en muchas ocasiones el estudiante de EBR pueda presentar este fenómeno en mayor proporción que otros grupos poblacionales, siendo necesario tomar en cuenta los factores que están predisponiendo el desarrollo de este fenómeno en los jóvenes preuniversitarios; explicando de este modo, cómo es que la ansiedad ante exámenes aparece independientemente de la institución educativa a la que pertenezca el estudiante (colegio o academia), demostrando así, que el nivel de ansiedad ante exámenes depende de la gestión individual que haya desarrollado el estudiante a nivel emocional y la cantidad de presión que perciba o se auto imponga en relación con el ámbito académico.

2.5. IMPACTO TEÓRICO Y SOCIAL DEL TEMA

En este apartado se describirán algunas de las áreas de la psicología que se han visto enriquecidas por la presente investigación.

En primer lugar encontramos a la *psicología educativa*, en la cual se evidencian dificultades u hoyos, para poder comprender la influencia del fenómeno de la ansiedad ante exámenes dentro del proceso enseñanza aprendizaje, debido a que no existen estudios que hayan profundizado en el fenómeno; ya que como expresa Falcinelli (2022), esta rama de la psicología se encuentra estrechamente relacionada con el estudio científico del aprendizaje humano y sus procesos, tanto cognitivos como conductuales y todo aquello que esté relacionado con el aprendizaje.

En base a ello, esta investigación aporta con el reconocimiento de la influencia de la ansiedad ante exámenes en la aparición de la procrastinación

académica y por consecuencia en la disminución del rendimiento académico; siendo que, tanto la procrastinación académica como la ansiedad ante exámenes provocan la disminución del autoconcepto (autoestima, autoconfianza y autocontrol), de modo que se propicia la aparición de comportamientos de desorganización y aumenta la aparición de creencias irracionales de deficiencia hacia su persona y no hacia la tarea, lo que termina generando la falsa percepción de incapacidad para realizar las actividades académicas, afectando directamente en los resultados académicos presentes y futuros, interfiriendo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de dicho estudiante; además, esta investigación aporta a con la identificación y descripción de la postergación de actividades de estudio (procrastinación) como una de las principales fuentes de mantención e incremento de la ansiedad hacia los exámenes en los preuniversitarios, información que contribuye a la generación de nuevos planes o protocolos de acción a nivel educativo, que contemplen estrategias para evitar o tratar la ansiedad ante exámenes, de forma que se fortalezca la salud mental desde la educación.

Otra de las dificultades que se ha identificado en la psicología educativa, es que no cuenta con un modelo teórico preciso para poder definir la ansiedad ante exámenes, lo que se corroboró durante la revisión de información, lo cual nos demuestra que solo se han utilizado dos modelos teóricos: el modelo teórico de las cuatro dimensiones de la ansiedad ante exámenes de Hodapp y el modelo teórico de la interferencia de Liebert y Morris.

Por lo que se aporta con la identificación, explicación y análisis del modelo teórico de Spielberger conocido como teoría de la ansiedad rasgo y ansiedad estado, el cual pese a tener muchos años de antigüedad, es el que mejor comprende a los

componentes de la ansiedad en situaciones evaluativas, de manera que hace referencia a la importancia que existe en comprender que la interacción entre los factores internos y los externos pueden influenciar negativamente al sujeto para que reaccione de forma desadaptativa debido a los exámenes, basándose en las características propias y ambientales que impactan en el sujeto al encontrarse en una situación evaluativa; esta información es de utilidad para que los alumnos, padres, profesores y/o agentes de apoyo, puedan identificar con claridad los posibles elementos que están provocando y manteniendo la ansiedad ante exámenes, actuar sobre ellos y disminuir el riesgo de que el fenómeno se masifique.

Por otra parte, se contribuye a la psicología educativa al clarificar y evidenciar que los estudiantes de 5to año de EBR y los egresados de EBR son dos grupos distintos de preuniversitarios, los cuales presentan diferentes problemáticas que se desarrollan durante la etapa del ciclo vital que están viviendo, siendo que los primeros están más asociados a la ansiedad en situaciones evaluativas debido al entorno social y los segundos, a causa de las propias expectativas dirigidas al cumplimiento de metas para su crecimiento en la sociedad; es así que, la información precisada favorece a los actores del ámbito educativo, sobre todo a los docentes y psicólogos, ya que al diferenciar correctamente la población se podrán identificar las problemáticas que los aquejan, aumentando la probabilidad de entender el fenómeno y sus características para la realización de un abordaje más completo y preciso según las necesidades del grupo poblacional con el que se trabaja.

Por último, se encontró que en la rama educativa se suelen realizar talleres básicos con temas de salud mental, pero muy pocas veces se utilizan programas

psicoeducativos completos dirigidos a disminuir la ansiedad ante exámenes; es así, que la presente está proporcionando la descripción y análisis de un programa con un enfoque cognitivo conductual basado en el modelo teórico de Spielberger, completamente dirigido a disminuir la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios.

Esto gracias a que contiene sesiones de psicoeducación y talleres interactivos con temas que permiten la identificación de los pensamientos e ideas irracionales, su evaluación, confrontación y el aprendizaje significativo del proceso de reestructuración de pensamientos desadaptativos a adaptativos, por medio de juegos de roles, ejemplos claros, tareas individuales, grupales y/o diferentes actividades que aumenten la posibilidad de desarrollar emociones y conductas más saludables y funcionales frente a estas situaciones que producen ansiedad; dando a su vez un mejor entendimiento de las actividades que se deben tener en cuenta al personalizar el programa para que todos logren participar activamente de los talleres y se propicie un espacio de expresión libre que fortalezca las herramientas internas del estudiante, procurando la autonomía del mismo en todo momento, permitiendo evaluar y hacer seguimiento de los resultados del programa.

En segundo lugar se encontró al área de la *psicología clínica y de la salud*, en la cual, por lo general los estudiantes que padecen de ansiedad ante exámenes, son derivados a un psicólogo de especialidad clínica para recibir un tratamiento que los ayude a regularse frente a este fenómeno de carácter psicológico y encontrar el bienestar; ya que según Diaz (2010) y Cancio et al. (2020), esta es la rama de la psicología que se dedica al estudio de los fenómenos psicológicos y el proceso entre la salud y la enfermedad. Por lo que el aporte de la presente, evidencia la patología

del fenómeno desde el enfoque cognitivo-conductual de la psicología, como el mejor enfoque terapéutico dirigido al tratamiento e intervención de la ansiedad ante exámenes, el cual está orientado a identificar y trabajar con distorsión que se genera a nivel cognitivo debido a la sintomatología ansiosa *presente* que desarrolla el estudiante y que al ser modificada, da como resultado pensamientos, emociones y conductas más funcionales durante las evaluaciones. Contribuyendo en el ámbito clínico, al generar un método terapéutico y psicoeducativo que ayude al estudiante a desarrollar pensamientos y actitudes adaptativas para reducir o eliminar la ansiedad ante exámenes e identificar y modificar los pensamientos negativos y creencias irracionales que mantienen la ansiedad.

Otra dificultad que se ha identificado dentro de la psicología clínica y de la salud, es que se suele evaluar la ansiedad ante exámenes con algunos test de los cuales aún se prefiere su versión original española, como en el caso del IDASE, que pese a estar validada y baremada en Perú, los profesionales aún prefieren utilizar la versión española porque consideran que es la más completa. Lo que es un problema porque evita que se obtengan resultados o información fiable para la investigación; por esta razón, se está proporcionando la información psicométrica de dos instrumentos que a pesar de haber sido adaptados y baremados para el contexto peruano hace más de 5 años, siguen aportando valiosa información sin riesgos de sesgo poblacional, estos son el IDASE y el CAEX, que por su utilidad en el ámbito clínico pueden identificar los niveles específicos de ansiedad ante los exámenes, entender los factores cognitivos y conductuales que contribuyen a la mantención de la ansiedad ante exámenes y evaluar la eficacia de las intervenciones para reducir este fenómeno. Siendo esta información, de ayuda para mantener la legitimidad y

el valor de la investigación científica que respalda a la psicología como ciencia para un correcto abordaje de la ansiedad ante exámenes.

Así también, se encontró que en el área de la psicología clínica y de la salud, aún existen vacíos de información en cuanto a los diferentes tipos de trastorno que se pueden generar junto con la ansiedad ante exámenes, prolongando la enfermedad e incluso volviéndola crónica; siendo así que desde este estudio se aporta con la identificación y explicación de la depresión y el estrés como parte del proceso de mantención de la ansiedad ante exámenes, esto debido a que como bien explican Chavez et al. (2015), Palacios (2021), Quintana (1958, citado en Păduraru, 2018), Miranda y Santamaria (2019), tanto el estrés como la depresión son trastornos mentales que se encuentran estrechamente ligados a la ansiedad ante exámenes en la población preuniversitaria en Perú, ya que estos tres no solo cuentan con una base psicofisiológica muy similar, sino que también presentan el mismo evento activador que los desencadena en menor o mayor medida (evaluación).

Finalmente, se encontró al área de la *psicología familiar*, en la cual se ha llegado a reconocer que el tipo de familia, interacción o dinámica familiar junto a otras circunstancias específicas como el entorno, pueden provocar ansiedad ante exámenes, por lo que es descrita por Unir (2020) y Quees (2022), como la rama de la psicología que estudia e interviene en los problemas y conflictos que se presentan en la familia y sus sistemas, tomando en cuenta factores como la comunicación, creación y consolidación de recursos internos contra el estrés, malestar, tensión y ansiedad, mientras delimita los roles de cada integrante en la unidad familiar. En base a lo explicado, se evidencia la importancia del rol familiar y sus dinámicas en

la obtención o posible cronificación de la ansiedad ante exámenes, sobre todo en las familias de tipo nuclear con estilos de socialización parental negligente y autoritario, ya que estas pueden estar provocando falta de comunicación y actitud negativista por parte de los padres, ocasionando una genuina inseguridad en el estudiante y un aumento de la autocrítica destructiva que impide el correcto desenvolvimiento del mismo frente a una situación evaluativa, así como se explica en las investigaciones de Bermudez y Puris (2018) y Sairitupac et al. (2020), citados en apartados previos.

Además, se encontró dentro de la psicología familiar, que existen recursos que si son desarrollados y reforzados desde la infancia, pueden convertirse en factores protectores frente a la ansiedad ante exámenes; es así, que hemos demostrado que las habilidades sociales, la inteligencia emocional, el autoconcepto y autoestima saludables, la estabilidad social y familiar, así como las redes de apoyo correctamente trabajadas, son factores protectores que pueden contrarrestar a la ansiedad ante exámenes, ayudando al estudiante a desenvolverse de forma efectiva, le da confianza y herramientas útiles de regulación física, emocional y cognitiva, para desempeñarse de forma funcional frente al fenómeno repercutiendo positivamente en los diferentes ámbitos del preuniversitario.

Por consiguiente, se afirma que la presente contribuye en la práctica profesional psicológica. Es así que primero se expondrán los aportes más generales para posteriormente llegar a los que están dirigidos a nuestra sociedad peruana.

En general, esta investigación contribuye brindando conocimientos específicos para la correcta identificación de la ansiedad ante los exámenes en

preuniversitarios, al precisar su sintomatología, el proceso que lo lleva a la cronicidad y las respuestas fisiológicas y cognitivas que paralizan al estudiante durante el proceso ansioso, como fue mencionado en las investigaciones de Bermudez y Puris (2018) y Nabarro y Ilizarbe (2020), además se evidenció que tanto la falta de estrategias emocionales, el tipo de personalidad, la baja tolerancia a la frustración y a la presión social, son características distintivas de los estudiantes que desarrollan un nivel de ansiedad ante los exámenes elevado, tal cual mencionó Parasi (2019). De manera que, con los aportes de esta investigación los profesionales del sector salud mental, salud física, educación, comunidades y padres de familia podrán comprender a la ansiedad ante exámenes, sus características psicológicas y conductuales, así también, podrán dar razón del nivel de afectación del fenómeno e incluso se podría predecir quienes lo desarrollarán para así, intervenir frente a esta problemática.

Otro aporte que se da a partir de esta investigación, es la contribución de la identificación de factores *internos* y *externos*, que pueden estar manteniendo al fenómeno, así como los que protegen a los preuniversitarios contra la ansiedad ante los exámenes, como lo son: la inestabilidad o estabilidad a nivel económico, social y familiar, el desarrollo o no del soporte afectivo, una adecuada o inadecuada comunicación, desarrollo o no de inteligencia emocional y de las habilidades sociales, como fue presentado en las investigaciones de Caycho et al. (2020), Tacca et al. (2020) y Livia et al. (2021); siendo esta información la que permitirá a los psicólogos identificar los factores de riesgo que tienen los alumnos para desarrollar ansiedad ante exámenes y así, comenzar con la intervención psicológica necesaria para disminuir el fenómeno, haciendo uso de un programa que tome como premisa

el trabajar con los factores protectores que ha desarrollado el estudiante hasta el momento e incrementarlos, a fin de que el estudiante logre desarrollar y gestionar recursos contra la ansiedad ante exámenes de forma autónoma.

Finalmente, se evidencia que los programas con bases cognitivo-conductuales, son las estrategias más utilizadas en el campo de tratamiento psicológico, que favorecen al proceso de disminución y control de la ansiedad ante exámenes, ya que modifican patrones de pensamiento (negativos) para obtener conductas y emociones más funcionales, así como se evidenció en Huaman y Cruz (2022) y García (2017, citado en Ruesta, 2021). Siendo esta información relevante, ya que estaría ayudando específicamente al profesional psicólogo clínico para la realización de una intervención psicoterapéutica especializada en la disminución del fenómeno (terapia cognitivo-conductual) dirigido a los preuniversitarios que lo padecen e incluso se podría trabajar a la par con los cuidadores primarios de los estudiantes, logrando convertirlos en agentes activos del tratamiento y recuperación de quienes padecen el fenómeno.

En cuanto a los aportes que están centrados a la realidad peruana, se encuentran los siguientes:

Como ha sido evidenciado a lo largo de esta investigación, el fenómeno de la ansiedad ante exámenes en los estudiantes preuniversitarios ha sido una constante en el ámbito académico alrededor del mundo desde los años 90's y se ha visto exacerbada por las diferentes problemáticas suscitadas en los últimos años (emergencia sanitaria, crisis política, etc.), provocando que los problemas de salud mental relacionados con el nivel educativo como lo son la ansiedad ante exámenes,

la depresión y el estrés, aumenten y generen consecuencias negativas que disminuyen la autoestima del estudiante, perjudicando sus resultados e impidiendo que logre sus metas a nivel académico (Instituto de salud mental, 2021; Barrutia, 2021; Arnas et al., 2021 y Nabarro & Ilizarbe, 2020).

Por este motivo, el presente estudio brinda conocimientos teóricos necesarios sobre la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios peruanos, como la correcta distinción entre los dos subgrupos que conforman a los preuniversitarios en Perú, como lo son los preuniversitarios que están en 5to de secundaria de EBR y los que ya egresaron de EBR, pero se encuentran preparándose para ingresar a la universidad; esta diferenciación es de suma importancia para los psicólogos peruanos sobre todo de los ámbitos clínico y educativo, ya que les permite tener una perspectiva completa sobre de los posibles factores de riesgo o principales fuentes de alarma y malestar que están influyendo en cada grupo poblacional. Además, permitiría a los psicólogos identificar y resaltar los posibles activadores de la ansiedad ante exámenes en los estudiantes preuniversitarios, ya sean de uno u otro grupo, con la finalidad de que puedan intervenir de acuerdo a sus necesidades y principales fuentes de angustia para lograr manejar estas situaciones de forma adaptativa y consecuentemente, encuentren estabilidad académica, personal y social e incluso se recomienda integrar en esta intervención a los educadores, promoviendo la utilización de técnicas psicoeducativas para enriquecer los métodos de enseñanza, priorizando el aprendizaje activo y significativo de todos los estudiantes sin excepciones.

Así también, se describió a la teoría de ansiedad estado y ansiedad rasgo de Spielberger (1972, citado en Gonzales & Cruzado, 2018), como la que mejor aclara,

analiza y conceptualiza a los componentes inherentes de la ansiedad ante exámenes (rasgo-personalidad y estado-experiencia), incluyendo al individuo, sus factores internos y externos como lo son la personalidad, los recursos internos, el ambiente, el contexto, la dinámica familiar y su desenvolvimiento en el ámbito educativo (Díaz & Castro, 2020; Villanueva & Ugarte, 2017; Papalia, 2021; Álvarez et al., 2011; Ordoñez, 2020; Cordero et al., 2019 y Livia et al., 2021). Siendo esta información la que ayudará a los psicólogos peruanos a entender el fenómeno de la ansiedad ante exámenes por medio de sus componentes (el estado y el rasgo), permitiéndole identificar las características que han estado provocando el reforzamiento de la ansiedad en la situación específica de evaluación, con lo que podrá trazar una línea de tiempo de la evolución del fenómeno y los agentes que incrementan o disminuyen la intensidad del mismo; así como también, le da la oportunidad de identificar las herramientas de protección dentro de los ámbitos familiar, personal y social que ha podido desarrollar el preuniversitario, como el tipo de vínculo familiar, las redes de apoyo y los recursos internos y externos con los que cuenta, para así poder trabajar en el reforzamiento de todo lo mencionado con el fin de que pueda hacer uso de esto cuando lo necesite sin llegar a desbordarse.

Otro de los aportes presentados a nivel nacional se relaciona con los conocimientos psicométricos (tablas de baremación) de los instrumentos psicológicos más trascendentales en cuanto a la medición e identificación de la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios que han sido validados en Perú, como el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad Ante Exámenes (IDASE) de Bauermeister, Collazo y Spielberger (1983) y el Cuestionario de Ansiedad Ante los Exámenes (CAEX) de Aguayo (1997); información imperativa para los

profesionales psicólogos peruanos, ya que por lo general son los baremos españoles los que rigen la mayoría de investigaciones sobre la ansiedad ante los exámenes en preuniversitarios de nuestro país; además, ambos tiene como base al modelo teórico de Spielberger y al enfoque cognitivo-conductual, por lo que proveen información sustancial al evaluar este fenómeno, destacando las respuestas comportamentales de evitación. De la misma forma, se realiza una recolección, síntesis y análisis de ambos instrumentos, aportando a los psicólogos peruanos para que tengan a un alcance preciso de las características de cada uno, sus similitudes y diferencias, para poder discernir en la elección de uno, otro o ambos.

Un siguiente aporte que brinda esta investigación para los profesionales psicólogos clínicos y educativos peruanos, es sobre la utilización de los conocimientos teóricos del enfoque cognitivo-conductual de la psicología como base para un programa, siendo esta combinación la que le permite interpretar, intervenir y disminuir los síntomas de fenómenos psicológicos como la ansiedad ante exámenes, trabajando las estrategias de afrontamiento, relajación, resolución de problemas, comunicación asertiva y el reforzamiento de los recursos internos del estudiante, para llegar a la modificación de la conducta disfuncional a una funcional; es decir, trabajar sobre los pensamientos desadaptativos para obtener cogniciones, emociones y conductas que le permitan enfrentar la situación que le provoca ansiedad (exámenes), tomando en cuenta las características personales del estudiante, logrando un trabajo individualizado y específico sin hacerle perder autonomía (Valdez et al., 2019, Kaik y De La Iglesia, 2019 y Zapata, 2020). Además, tener pleno conocimiento sobre el enfoque que mejor explica a la ansiedad ante exámenes, permitirá al profesional psicólogo clínico diferenciar y elegir las

mejores estrategias psicoterapéuticas para tratar la ansiedad ante exámenes (Terapia Cognitivo Conductual), que trabajen con herramientas de gran impacto en el estudiante, dirigidas específicamente al grupo y sus necesidades, para modificar las creencias distorsionadas que ha desarrollado el mismo, con el fin de obtener una perspectiva más neutral y conductas completamente funcionales sobre todo en situaciones de ansiedad (exámenes).

Por último, la presente investigación pone en evidencia cómo es que la ansiedad ante exámenes puede ser reforzada e incluso llegar a la cronicidad debido a otras variables psicológicas como lo son el estrés, la depresión y la procrastinación académica que presentan bases sintomatológicas similares; esto es debido a que los fenómenos mencionados anteriormente comienzan con la distorsión a nivel cognitivo que el estudiante tiene por no cumplir con sus propias expectativas, provocando una perturbación a nivel emocional que es percibida como desagradable por el organismo, el cual expresa su malestar de forma física y en general al impedir el correcto uso de las herramientas cognitivas esenciales para la vida (atención, concentración y memoria); todo esto termina perjudicando al estudiante, quien para “defenderse” desarrolla ciertas conductas o respuestas que son consideradas disfuncionales, con el fin de evitar o sopesar la actividad (examen). Es así que la presente información puede ser clave para los psicólogos peruanos, al identificar la preexistencia de otros trastornos ligados a la ansiedad ante exámenes y así, gestionar una intervención oportuna en función de sus características particulares, teniendo como precedentes en el contexto peruano a los estudios recopilados y analizados en esta investigación; además lo descrito, aporta al psicólogo clínico específicamente a la diferenciación clara de los trastornos

psicológicos comórbidos a la ansiedad ante exámenes que deterioran aún más la salud física y mental del preuniversitario, para realizar un tratamiento dirigido a disminuir la sintomatología común de estos trastornos con la ansiedad ante exámenes.

3. CONCLUSIONES

Para concluir, se presenta un resumen crítico sobre los apartados de conceptos, métodos, estudios, reflexiones e impacto que fueron analizados en esta investigación; además, se menciona el aporte personal de la autora, las limitaciones y propuestas para futuras investigaciones.

- En referencia a la conceptualización y alcance, se hallaron diversas definiciones sobre la ansiedad ante exámenes; sin embargo, todas las premisas son englobadas por Spielberger y Vagg (1995 citados en Bermudez y Puris, 2018), siendo el concepto más completo, al explicar la ansiedad ante exámenes como un fenómeno del sector educativo, que genera cogniciones irracionales que interfieren en la concentración y atención del estudiante paralizándolo y dañándolo física y emocionalmente. En el mismo apartado, se identificaron al enfoque cognitivo-conductual y la teoría ansiedad estado y rasgo, como bases explicativas del constructo de la ansiedad ante exámenes; siendo esta información la que permite un entendimiento completo del fenómeno, su proceso y el cómo se mantiene a través del tiempo debido a sus componentes más elementales, como lo son las cogniciones y la conducta (adaptativa o desadaptativa).
- En relación a los métodos más usados para investigar la ansiedad ante exámenes en estudiantes preuniversitarios peruanos, se identificó al cuantitativo con la mayor cantidad de información sobre el fenómeno; sin embargo, pese a su contribución a los tópicos que estudian la mantención, protección y medición de las consecuencias que tiene el fenómeno, se hace

énfasis en que sus resultados pueden llegar a ser inconsistentes, paramétricos o limitados, debido a la naturaleza y características de la población de preuniversitarios utilizada para estos estudios. Por otro lado, el método mixto también fue empleado, aunque solo se pudo encontrar una investigación de este tipo, siendo la que más información y relevancia ha desplegado para este estudio, ya que en esta se elaboró y aplicó un programa de intervención para la disminución de la ansiedad ante exámenes en estudiantes preuniversitarios, estos datos son considerados de mayor calidad para la identificación, intervención y psicoeducación, dado que se trabaja desde una perspectiva psicológica completa. Y finalmente, se identificó que los artículos recolectados a nivel nacional que se encuentran en idioma español y publicados en revistas indexadas, son principalmente de las regiones costeras (Lima, Piura y Trujillo) como se visualiza en la Tabla 2.

- Referente al apartado de instrumentos más utilizados en cuanto a la identificación y medición de la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios peruanos, se encontró al inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE) de Bauermeister, Collazo y Spielberger (1983) y al cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX) de Aguayo (1997); ambos contemplan la dimensión de la preocupación y la respuesta emocional de la ansiedad ante exámenes, las cuales son indispensables para la correcta identificación y medición del fenómeno, además, se encontró que estos test fueron adaptados y baremados en nuestro contexto hace más de diez años y es gracias a su contribución al estudio de la ansiedad ante exámenes en preuniversitario, que se siguen utilizando en la actualidad.

- En cuanto a los estudios sobre el tema, se identificaron cinco subtemas relevantes en la investigación: el primero y el segundo, hacen referencia a importancia de los factores internos y externos que protegen y contribuyen en el desarrollo de la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios y como afectan en los ámbitos de su vida; el tercero, fue el de las variables psicológicas relacionadas a la ansiedad ante exámenes, donde se identificó a la Depresión y el Estrés, teniendo ambas una sintomatología similar al fenómeno de estudio, causando el declive en el rendimiento académico. En el cuarto, se diferenció el nivel de ansiedad de los preuniversitarios de 5to de EBR y los que ya egresaron de EBR, las diferencias encontradas son regidas por las exigencias sociales y las expectativas propias, siendo el segundo grupo el más afectado por esto; y finalmente el quinto, trató sobre las estrategias más utilizadas para disminuir la ansiedad ante exámenes, en este apartado se identificó que los programas son los más completos para disminuir el fenómeno al basarse en la psicoeducación a través de talleres con contenido de alto impacto.
- Con respecto a las reflexiones teóricas del presente estudio, primero, se resaltó la postura de Spielberger (1980, citado en Quintana, 1998; en Bermudez y Puris, 2018), que refiere que la ansiedad ante exámenes se da por una situación evaluativa, que impide cumplir metas, afectando todos los ámbitos de la vida del estudiante. Seguidamente, se analizó al enfoque cognitivo-conductual y a la teoría de la ansiedad estado y rasgo; las cuales, dan relevancia a los componentes más básicos del fenómeno (cogniciones y conductas) como un conjunto y recalcan, la importancia del ser (rasgo) y

todo lo que influye en él (estado), para entender la afectación del fenómeno en los estudiantes. Luego, se reflexionó sobre los instrumentos como el CAEX y el IDASE, donde se concluyó que ninguno de estos instrumentos es mejor o peor que el otro, ya que ambos cuentan con una base psicológica derivada del enfoque y teoría que rigen al fenómeno. Así mismo, se reflexionó sobre las estrategias que más se han utilizado a lo largo del tiempo en el Perú para estudiar la ansiedad ante exámenes en pre universitarios; siendo los programas, los que se han caracterizado por proveer mejores resultados ante el fenómeno. Finalmente, se reflexionó sobre los niveles de ansiedad entre los preuniversitarios de 5to de EBR y los que egresaron de EBR, siendo estos últimos los que más ansiedad presentan debido a que no han cumplido con las expectativas sociales ni profesionales pautadas para ellos.

- Acerca del impacto teórico y social del tema, se presentaron las áreas que se han visto favorecidas por el desarrollo de la presente investigación, las cuales fueron la psicología educativa, la psicología familiar y la psicología clínica y de la salud, los aportes dados en estas áreas fueron fundamentalmente teóricos, relacionados con la influencia del fenómeno en la salud física y mental de los estudiante, la importancia de del rol familiar en el desarrollo de recursos de afrontamiento y la implementación de métodos terapéuticos y psicoeducativos que trabajen con la patología presente en el preuniversitario.
- Concerniente a los aportes generales y dirigidos específicamente a la práctica profesional psicológica peruana, se concluyó que los conocimientos

sobre la ansiedad ante exámenes, son necesarios para trabajar los aspectos y/o herramientas que facilitan la disminución del fenómeno, como la identificación de los factores que lo acrecientan y el reforzamiento de los que brindan protección en el estudiante; siendo indispensable el uso de programas, la modificación de protocolos educativos y el diseño de intervenciones especializadas que toman en cuenta las características poblacionales, los instrumentos de recopilación de información e incluso las comorbilidades que se pueden presentar junto al fenómeno.

Aporte del investigador

Referente al aporte personal de la autora, se concluye que la realización de la presente investigación es de suma importancia, ya que la ansiedad ante exámenes es un fenómeno frecuente del ámbito educativo que afecta física, emocional y cognitivamente a los estudiantes preuniversitarios peruanos, con consecuencias altamente negativas y dañinas para esta población, pero que no es estudiado a profundidad e incluso es un fenómeno que llega a ser normalizado en nuestra sociedad; es así que a partir de la presente se puede generar una visión más amplia y clara sobre el fenómeno de la ansiedad frente a la situación de exámenes en estudiantes preuniversitarios peruanos, condensado toda la información actual en un solo documento, habiéndose sintetizado y triangulado todos los conocimientos recopilados sobre este tema en nuestro país hasta la fecha.

También es importante recalcar el aporte en diferentes áreas de la psicología, como en la psicología educativa, donde se identificó a la teoría de la ansiedad estado y rasgo para explicar este fenómeno y su desarrollo; también, se reconoció que los preuniversitarios egresados de 5to año de EBR son los presentan

mayor nivel de ansiedad y, además, se describió y analizó un programa interventivo que logró disminuir la ansiedad ante exámenes en esta población. En el área de la psicología clínica, se aportó con el reconocimiento del enfoque cognitivo-conductual para entender la construcción del fenómeno y el trabajo sobre su patología; de igual manera, se señaló al IDASE y al CAEX como los instrumentos que mejor identifican y miden el nivel de ansiedad ante exámenes y se confirmó que el estrés y la depresión son trastornos comórbidos al fenómeno de estudio. Por último, el aporte de la presente en el área de la psicología familiar, tiene que ver con identificación de los estilos parentales negligentes y autoritarios como los que predisponen la generación del fenómeno; así como, se establece que las habilidades sociales, la buena autoestima, la inteligencia emocional y la estabilidad en general son factores que protegen al estudiante.

Además, se afirma que el aporte principal de la investigación es la identificación, estudio y análisis del fenómeno de la ansiedad ante exámenes en los estudiantes preuniversitarios peruanos y que pese a ser una situación recurrente en el ámbito educativo de nuestro contexto, no se ha dado la importancia debida; ya que, aún no se tienen protocolos de intervención actualizados y específicos para este subtipo de ansiedad, por lo que se sigue tratando como una problemática "normativa" que muchos preuniversitarios deben de pasar y solucionarlo por sí mismos para crecer a nivel académico y personal, sin tomar en cuenta las consecuencias negativas o la repercusión psicológica, física y emocional que la ansiedad ante exámenes provoca a corto, mediano y largo plazo en el joven preuniversitario que quiere ingresar a la universidad.

De forma que, se contribuye con la recolección y análisis bibliográfico que los profesionales del ámbito de la salud mental y educación, podrán utilizar para comprender el fenómeno desde una visión de estudio más amplia con diferentes variables (investigaciones de tipo cuantitativo) y la importancia de la aplicación, diseño y/o modificación de programas (investigación de tipo cuasi experimental) dirigidos a la disminución de la ansiedad ante exámenes en población preuniversitaria; y finalmente, se obtendrán conocimientos considerados base para la implementación de estrategias psicoeducativas dirigidas a prevenir, disminuir o trabajar sobre la ansiedad ante exámenes en estos jóvenes a corto, mediano y largo plazo.

3.1. Limitaciones

Durante la realización de esta investigación se evidenciaron las siguientes limitaciones: *en primer lugar* se encontró a la escasez de investigaciones publicadas en revistas indexadas peruanas en cuanto a la identificación y medición de la ansiedad ante exámenes como un subtipo específico de la ansiedad, demostrando la falta de cultura de investigación que aún existe en el Perú, así como, la falta de cuidado al estudiar fenómenos tan importantes y dañinos como este, dificultando el estudio del tema para los diferentes profesionales; *en segundo lugar*, se presentó la falta de artículos actuales que hayan adaptado, creado o implementado los instrumentos para la identificación de la ansiedad ante exámenes y sus baremos correspondientes en preuniversitarios peruanos; *en tercer lugar*, se evidenció la antigüedad de los conceptos, teorías y estudios considerados relevantes, pero que en general sobrepasaban el alcance del presente estudio, ocasionando que se

descartaran muchos de los estudios relacionados o en su defecto se colocaron pero con su respectiva citación en algún artículo que estuviese dentro del rango especificado.

En cuarto lugar, se encontró a la falta de investigaciones cualitativas para la identificación y medición de la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios en nuestro país, lo que es desfavorable, al ser un enfoque con el que se obtiene información rica sobre las experiencias y perspectivas personales de los sujetos. Finalmente, *en quinto lugar*, se identificó sólo una investigación cuasiexperimental en revistas indexadas, basada en programas preventivos o interventivos con base psicoeducativa u otra intervención desde la mirada psicológica sobre el tema de la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios peruanos, ocasionando que haya poco conocimiento de estrategias o herramientas que ayuden a identificar, controlar o tratar oportunamente el fenómeno; mismo caso que en los estudios en población específica de 5to año de EBR y egresados de 5to año de EBR, existen pocos estudios, por lo que no se pueden establecer más parámetros de los ya mencionados en la investigación para diferenciar el nivel ansiedad ante exámenes de estos subgrupos de preuniversitarios en la población peruana.

3.2. Propuesta para futuras investigaciones

Para finalizar, se propone que para las futuras investigaciones, los autores hagan uso de la división de subgrupos de preuniversitarios identificado y descrito por la presente, es decir, estudiar a los preuniversitarios de 5to año de EBR y a los que son egresados de 5to año de EBR como dos subgrupos diferentes de preuniversitarios, de forma que la información recopilada pueda proveer mayor

detalle de las problemáticas y con ello, se logren realizar, mejores recomendaciones según las necesidades encontradas en cada uno de ellos; de igual manera, se propone la realización de investigaciones con enfoque de tipo cualitativo y mixto para el estudio de la ansiedad ante exámenes en preuniversitarios peruanos, que puedan ser publicados en revistas científicas, ya que con estos enfoques investigativos se puede conocer la percepción y las experiencias que viven los alumnos, logrando realizar un análisis más profundo de los resultados, llevándolo más allá de los porcentajes obtenidos; promoviendo así, el interés de los diferentes profesionales de los campos de la salud y educación sobre este tema, desde otros puntos de vista que amplíen el panorama aún más.

También, se sugiere que se amplíe el alcance de los estudios futuros, incluyendo otros países como Japón o Corea, dado que hay mayor data sobre la presencia del fenómeno, debido a las exigencias sociales que buscan perfección en los jóvenes, las exigencias económicas, en las que se pretende que el estudiante tome responsabilidad (obtención de becas completas en las mejores universidades como única meta) o incluso la influencia de los conflictos culturales, políticos o bélicos que se aumentan las responsabilidades del estudiante; así mismo, se recomienda realizar el diseño, creación y adaptación de nuevos instrumentos y estrategias psicológicas que sirvan para evaluar, identificar e intervenir en la ansiedad ante los exámenes en población preuniversitaria, con bases al modelo teórico de la ansiedad estado y ansiedad rasgo de Spielberger y al enfoque cognitivo-conductual de la psicología analizados en la presente y así desarrollar contenidos psicoeducativos de alta calidad.

Finalmente, a partir de la revisión realizada se propone el diseño de un programa con enfoque cognitivo-conductual y bases en la teoría ansiedad estado y rasgo de Spielberger, dirigido a disminuir la ansiedad ante exámenes en estudiantes que presentan este fenómeno (no preocupación). Este programa deberá ser medido antes, durante y después de su aplicación a través de instrumentos como IDASE y/o CAEX, dependiendo de los objetivos del estudio a realizar y se deberá analizar la necesidad de dividir a los preuniversitarios (5to de EBR y los egresados de EBR) haciendo uso de la información desarrollada en la presente investigación; la duración del programa será de mínimo de 8 sesiones psicoeducativas, tiempo estimado para un aprendizaje significativo desde la TCC. El contenido se debería distribuir en teórico (definir la AE, identificar los factores que la mantienen o protegen de ella, comorbilidades, consecuencias, importancia de la autoestima y salud integral) y práctico (técnicas cognitivo-conductuales de autorregulación, de modificación o cuestionamiento de pensamientos, respiración, relajación, debate, racionalización, ABCDE y exposición); por lo que es necesario, que un especialista de la salud mental lleve a cabo la estrategia para que pueda contener y atender las posibles reacciones emocionales desmesuradas de los jóvenes que participan del programa e involucrar a los cuidadores primarios y docentes de los mismos, ya que esto generará un efecto multiplicador para la disminución de esta problemática.

Referencias Bibliográficas

- Abado, X., & Caceres, A. (2018). Procrastinación académica y ansiedad frente a evaluaciones en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/eeda7023-8ffa-49a3-b0b0-f9fc83a52f9e>
- Aguayo, D. (1997). Propiedades psicométricas del cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX) en el Perú. *Revista de Investigación en Psicología*, 1(1), 47-56.
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/econo/article/view/5932>
- Alegre, A. (2013). Ansiedad ante exámenes y estrategias de aprendizaje en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(1), 107-130.
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n1.9>
- Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E., & Pecho, J. (2001). Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE). *Paradigmas, Revista de Actualización Profesional*, 2(3), 11-29.
https://www.researchgate.net/publication/320775162_Caracteristicas_Psicometricas_del_Inventario_de_Autoevaluacion_de_la_Ansiedad_ante_Examenes_IDASE
- Álvarez, J., Aguilar, J., & 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. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>

Arnas, F., Talavera, J., Cárdenas, M., & de la Cruz, J. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(3), 133-138. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2014-98322021000300005&script=sci_arttext&tlng=pt

Ávila, J., Rambal, L., & Vargas, L. (2018). Ansiedad ante la evaluación académica y engagement: revisión conceptual, perspectivas, evidencias y líneas de discusión. In *Estudios del desarrollo humano y socioambiental*. (pp. 208-235). Ediciones CUR. https://www.researchgate.net/profile/Laura-Rambal-Rivaldo-2/publication/328841640_Ansiedad_ante_la_evaluacion_academica_y_engagement_revision_conceptual_perspectivas_evidencias_y_lineas_de_discusion/links/5be5e5c4a6fdcc3a8dca0893/Ansiedad-ante-la-evaluacion-academica-y-engagement-revision-conceptual-perspectivas-evidencias-y-lineas-de-discusion.pdf

Barahona, K. (2018). Ansiedad frente a los exámenes y procrastinación académica en estudiantes adolescentes tardíos de una universidad privada de Lima. https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_f051f039b609628f9f4e1fd9573780e4

Barrutia, A. (2021). Ansiedad ante exámenes y autoeficacia académica en postulantes de un centro pre universitario del Cercado de Lima.

https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_f051f039b609628f9f4e1fd9573780e4

Bauermeister, J., Collazo, J., & Spielberger, C. (1983). The construction and validation of the Spanish Form of the Test Anxiety Inventory: Inventario de Auto-Evaluación Sobre Exámenes (IDASE). *Series in Clinical & Community Psychology: Stress & Anxiety*.
<https://psycnet.apa.org/record/1984-16327-001>

Bermúdez, R., & Puris, L. (2018). Ansiedad frente a exámenes en adolescentes. Cuando el estilo de socialización parental es un factor relacionado. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(1), 40-48.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6538957>

Blankstein, K., Flett, G., & Batten, Y. (1989). Ansiedad ante los exámenes y autoevaluaciones para la resolución de problemas de estudiantes universitarios. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(Supl.5), 531-540.
<https://www.proquest.com/openview/b7ba263e85b35ced62e90f160ed3575a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819046>

Caballero, C., Gallo, Y., & Suárez, Y. (2018). Algunas variables de salud mental asociadas con la propensión al abandono de los estudios universitarios. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 12(2), 37-46.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862018000200037&script=sci_arttext

- Cancio, C., Lorenzo, A., & Alarcó, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119–138. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Carrillo, F. (2019). Ansiedad ante exámenes y autoconcepto en adolescentes de una institución educativa en el distrito de Villa María del Triunfo. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/879>
- Caycho, T., Barboza, M., Ventura, J., Carbajal, C., Noé, M., Gallegos, M., & Vivanco, A. (2020). Traducción al español y validación de una medida breve de ansiedad por la COVID-19 en estudiantes de ciencias de la salud. *Ansiedad y Estrés*, 26(2-3), 174-180. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134793720300348>
- Chávarry, P., Jiménez, I., Molina, G., Estrada, C., & Salaza, E. (2020). Ansiedad Estado y Rasgo en estudiantes de Biomédicas en Universidades de Perú y Colombia 2018. Estrategias preventivas desde el Modelo de la Marea. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 13(1), 66-71. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2227-47312020000100010&script=sci_abstract&tlng=en
- Chávez, G. (2018). Rendimiento académico y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de un centro pre universitario de Lima. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/2462>
- Chávez, H., & Chávez, J. (2014). Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario - UNMSM ciclo 2012-I. *Revista De Investigación En Psicología*, 17(2), 187-201. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v17i2.11266>

- Chávez, H., Chávez, J., Alvites, C., Vega, J., Ruelas, J., Gómez, M., Espinoza, C., Gómez, J., Challco, J., Santiago, F., & Izquierdo, L. (2015). Personalidad, inteligencia, motivación y estrategias de aprendizaje en alumnos del CEPRE-UNMSM; ingresantes 2013 a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista De Investigación En Psicología*, 18(2), 139-149. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v18i2.12088>
- Chávez, H., Morocho, J., Alvites, C., Vega, J., Solis, R., Ruelas, J., Gómez, J., Gómez, J., Warthon, E., & Salvador, B. (2017). Relación entre niveles de depresión y rendimiento académico en estudiantes preuniversitarios, del ciclo ordinario 2015-1 de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana. *Revista De Investigación En Psicología*, 20(1), 107-118. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v20i1.13526>
- Clark, D., & Beck, A. (2012). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica. *Bilbao: Desclée de Brower*. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bibsipansp/reader.action>, 2012.
- Cordero, C., Rodas, N., & Loli, R. (2019). Relación entre autoconcepto y ansiedad estado-rasgo en universitarios peruanos. *Revista de investigación en psicología*, 22(2), 251-264. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162703>
- Cozo, M., Roberts, J., & Santamaria, M. (2019). Estrés Académico Y Ansiedad Frente A Los Simulacros Tipo Exámenes De Admisión De Los Estudiantes De Un Centro Pre-Universitario En Ate Vitarte-Lima, 2019. <https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/900>

- Cutipé, Y. (2018). Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. *RPP Vital*. <https://vital.rpp.pe/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacionuniversitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presionacademica-noticia-1151266>.
- De La Cruz, F. (2016). Niveles de ansiedad ante los exámenes según el tipo de familia en estudiantes del primer año de Psicología. *PsiqueMag*, 5(1), 25-45. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/131>
- Díaz, L., & Castro, J. (2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/55969798011.pdf>
- Díaz, S. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) en estudiantes preuniversitarios de Trujillo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/664>
- Díaz, V. (2010). La psicología de la salud: antecedentes, definición y perspectivas. *Revista de Psicología*, 2(1), 57-71. https://www.researchgate.net/profile/Victoria-Diaz-Facio-Lince/publication/317459701_Health_Psychology_Background_Definition_and_Perspectives/links/594146a80f7e9b36ade3f934/Health-Psychology-Background-Definition-and-Perspectives.pdf
- Domínguez, S. (2016). Inventario de la ansiedad ante exámenes-estado: Análisis preliminar de validez y confiabilidad en estudiantes de psicología. *Liberabit*, 22(2), 219-228. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272016000200009&script=sci_arttext

- Dominguez, S., & De la Cruz, F. (2017). Análisis estructural y desarrollo de una versión breve de la versión en español del Inventario de Ansiedad ante Exámenes (TAI-E) en universitarios de Lima. *Interacciones*, 3(1), 7-17. <https://doi.org/10.24016/2017.v3n1.50>
- Dominguez, S., & Fernández, M. (2019). Autoeficacia académica en estudiantes de Psicología de una universidad de Lima. *Revista electrónica de investigación educativa*, 21. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e32.2014>
- Dominguez, S., & Merino, C. (2018). Versión breve de la Escala de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre pre examen (COPEAU) en universitarios peruanos. *Educación Médica*, 19, 67-72. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.04.011>
- Domínguez, S., Villegas, G., Sotelo, N., & Sotelo, L. (2012). Revisión Psicométrica del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) en una Muestra de Universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 1(1), 45-54. <https://es.scribd.com/doc/218953631/Revision-Psicometrica-del-Inventario-de-Ansiedad-Estado-Rasgo-IDARE-en-una-muestra-de-universitarios-de-Lima-Metropolitana>
- Estudia Perú. (2020). *Preuniversitarios*. <https://estudiaperu.pe/preuniversitarios/>
- Falcinelli, C. (2022). *La Psicología Educativa*. Punto Rojo Libros. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=h6ljEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Falcinelli,+C.+\(2022\).+La+Psicolog%C3%ADa+Educativa.+Punto+Rojo+Libros.&ots=mLDdqAddeJ&sig=K-5JoLM_lwkmnHyoK-](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=h6ljEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Falcinelli,+C.+(2022).+La+Psicolog%C3%ADa+Educativa.+Punto+Rojo+Libros.&ots=mLDdqAddeJ&sig=K-5JoLM_lwkmnHyoK-)

sF57fH2JE#v=onepage&q=Falcinelli%2C%20C.%20(2022).%20La%20P
sicológ%20C3%20A%20Educativa.%20Punto%20Rojo%20Libros.&f=false

Fernández, A., Castillo, & Caurcel, M. (2015). State test-anxiety, selective attention and concentration in university students. *International Journal of Psychology*, 50(4), 265-271. <https://doi.org/10.1002/ijop.12092>

Flores, R. (2015). Reeducción cognitiva-emotiva en caso de ansiedad ante los exámenes. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(11). <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319019.pdf>

Furlan, L. (2013). Ansiedad ante exámenes: Una revisión desde el modelo cognitivo-conductual. *Avances en psicología Latinoamericana*, 31(1), 65-77. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79828717005>

Gaytán, 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. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Gaytan-Maria.pdf>

Gil, L., & Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS. Revista De Investigación Y Casos En Salud*, 3(2), 89-96. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>

Gil-Monte, P. (2020). Estrés laboral y sus consecuencias en la salud mental de los trabajadores: una revisión sistemática. *Revista de Salud Pública*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249267>

- Giraldo, S. (2018). Características de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios de alto rendimiento. http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/1308/1/GiraldoSebastian_2018_CaracteristicasAnsiedadEstrategia.pdf
- Gomez, R. (2021). Autoeficacia académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de la facultad de ingeniería de una universidad privada de Trujillo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8541588>
- Gonzales, J., & Cruzado, G. (2018). Valores interpersonales y ansiedad estado-rasgo en alumnos de secundaria de El Porvenir, Trujillo-Perú, 2017. <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/41>
- Guillén, L. (2018). Evitación experiencial y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Revista Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú*. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/1610>
- Guzmán, I., García, A., Capilla, M., Lira, T., Ríos, R., & Santolaria, M. (2000). Personalidad, ansiedad estado-rasgo e ingreso a la universidad en alumnos preuniversitarios. *Revista de Psicología*, 18(2), 341-372. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4531351>
- Hartman, S., Wasieleski, D., & Whatley, M. (2017). Just breathe: the effects of emotional dysregulation and test anxiety on GPA. *College Student Journal*, 5(1), 142-150. <https://www.ingentaconnect.com/content/prin/csj/2017/00000051/00000001/art00015>

Hernández, J., Pozo, C., & Polo, A. (1994). Ansiedad ante los exámenes: Un programa para su afrontamiento de forma eficaz. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=561391>

Hernández, L. (2012). Metodología de la investigación en ciencias de la salud. *Ecoe ediciones*.

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=4b80DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Hern%C3%A1ndez,+L.+\(2012\).+Metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n+en+ciencias+de+la+salud.+Ecoe+ediciones.&ots=LzYvhJm9y0&sig=J88v1EzZTzWjgpf6Qrd3Z6ARwtk#v=onepage&q=Hern%C3%A1ndez%2C%20L.%20\(2012\).%20Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20en%20ciencias%20de%20la%20salud.%20Ecoe%20ediciones.&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=4b80DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Hern%C3%A1ndez,+L.+(2012).+Metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n+en+ciencias+de+la+salud.+Ecoe+ediciones.&ots=LzYvhJm9y0&sig=J88v1EzZTzWjgpf6Qrd3Z6ARwtk#v=onepage&q=Hern%C3%A1ndez%2C%20L.%20(2012).%20Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20en%20ciencias%20de%20la%20salud.%20Ecoe%20ediciones.&f=false)

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. *McGraw-Hill*. <https://goo.gl/wDW6Ce>

Hidalgo, C., & Paravic, T. (2019). Validación del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los Exámenes (IDASE) en estudiantes universitarios en Lima, Perú. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(3), 214-221. https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342019000300214&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Hodapp, V. (1991). The four dimensions of quality in organizational behavior. *Journal of Applied Behavioral Science*, 27(1), 39-58. <https://scirp.org/reference/referencespapers.aspx?referenceid=497953>

- Huaman, E., & Cruz, A. (2022). Programa ELAN y ansiedad en estudiantes de 5° de secundaria de la IE Ramiro Prialé Prialé–Paucartambo, 2019. <http://hdl.handle.net/20.500.12918/6265>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2021). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Niños y Adolescentes en Lima Metropolitana en el Contexto de la COVID-19, 2020. *Informe General. Anales de Salud Mental Vol. XXXVII, Año 2021. Número, 2.* https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/_notes/EESM_Ninos_y_Adolescentes_en_LM_ContextoCOVID19-2020.pdf
- Jaimes, C., Cruz, L., Vega, E., Balladares, P., & Matta, H. (2019). Habilidades sociales en estudiantes adolescentes de un centro preuniversitario de Lima Norte. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health, 3*(1), 39-43. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.06>
- Krampen, G. (1988). Competence and control orientations as predictors of test anxiety in students: Longitudinal results. *Anxiety Research, 1*(Sulp.3), 185-197. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315674766-12/competence-control-orientations-predictors-test-anxiety-students-longitudinal-results-g%C3%BCnter-krampen>
- Kuaik, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST, 16*(1), 42-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>
- Liebert, R., & Morris, L. (1996). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports, 38*(3),

1010-1026.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pr0.1996.78.3c.1019>

Livia, J., Aguirre, M., & Rondoy, D. (2021). Impacto Psicológico del aislamiento social en estudiantes de una Universidad Pública de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 9(2). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.768>

Malca, J. (2019). Ansiedad social y pensamientos automáticos en estudiantes universitarios de una Institución Pública de Lima Metropolitana. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/2599>

Mamani, S. (2017). Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima metropolitana. <https://doi.org/10.20453/rph.v11i2.3627>

Manchado, M., & Hervías, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 242-258. <http://dx.doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>.

Martínez, F., & Delgado, U. (2017). Estilos de aprendizaje, elección de carrera y perfil curricular en estudiantes de Comunicación Humana. *Revista digital de Investigación en docencia universitaria*, 11(2), 274-287. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.11.526>

Ministerio de Salud del Perú & Instituto Nacional de Salud del Niño (insn). (2020). *Guía de Práctica Clínica para el Diagnóstico y Tratamiento de Ansiedad en Niños y Adolescentes*. INSNSB Guías Prácticas Clínicas. <https://www.insnsb.gob.pe/guias-de-practica-clinicas/>

- Miralles, F., & Hernández, I. (2012). La ansiedad ante los exámenes. *Boletín de la SEAS*, 1(36), 9-16.
[https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1209609](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1209609)
- Miranda, J., & Santamaria, M. (2019). Estrés Académico Y Ansiedad Frente A Los Simulacros Tipo Exámenes De Admisión De Los Estudiantes De Un Centro Preuniversitario En Ate Vitarte - Lima, 2019.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UTEL_6bfe40c537dc9fd5362288d46ce6e0af
- Morales-García, W. C., Mamani, P. G. R. & White, M., & Marquez-Ruiz, M. S. (2020). Propiedades de una escala de preocupación por la COVID-19: análisis exploratorio en una muestra peruana. *Medicina Clínica*, 155(12), 535-537. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.06.022>
- Mucha, L., & Lora, M. (2021). Técnica de muestreo para investigación cuantitativa: aplicación informática. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/78250>
- Muñoz, J., Pinto, V., Callata, H., Napa, N., & Perales, A. (2006). Ideación suicida y cohesión familiar en estudiantes preuniversitarios entre 15 y 24 años, Lima 2005. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 23(4), 239-246.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342006000400002&lng=es&tlng=es
- Nabarro, F., & Ilizarbe, R. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3 a 5 del nivel secundario en colegios de

- Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 13(1), 79-87.
https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1350/1691
- National Institutes of Health. (2021). *Mental Health Minute. Stress and Anxiety in Adolescents*. <https://www.nimh.nih.gov/news/media/2021/mental-health-minute-stress-and-anxiety-in-adolescents>
- Ñaupari, M. (2021). Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de la academia preuniversitaria Pitágoras, de la ciudad de Lima, 2019. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2067>
- Ojeda, G., Rosario, F., & Raygada, C. (2008). Propiedades psicométricas del cuestionario de evaluación de problemas de ansiedad ante exámenes CAEX. *Revista de Psicología Herediana*, 3(1-2), 1-11.
http://repebis.upch.edu.pe/articulos/rph/v3n1_2/a1.pdf
- Ordoñez, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *TZHOECOEN*, 12(4), 449-461. <https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>
- Păduraru, M. (2018). Coping strategies for exam stress. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 1(1), 64-66. <https://doi.org/10.32437/mhgcj.v1i1.26>
- Palacios, O. (2021). Relación de depresión y ansiedad con rendimiento académico en estudiantes de 3ro, 4to y 5to grado de secundaria de las instituciones educativas: Nuestra Señora de la Asunción y Fermin Tanguis, 2019. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/3998>
- Papalia, D. E. (2021). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill Interamericana.
<https://bibvirtual.upch.edu.pe:2955/?il=16371>

- Parasi, C. (2019). Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de un colegio particular de Miraflores. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/2460>
- Pedroza, F. (2015). Reeducción cognitiva-emotiva en caso de ansiedad ante los exámenes. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(11). DOI:10.23913/ride.v6i11.178
- Peña, E., Radošević, B., & Peña, A. (2021). Validación transcultural de instrumentos psicológicos. *El manual Wiley de pruebas psicométricas: una referencia multidisciplinaria sobre el desarrollo de encuestas, escalas y pruebas*, 623-647. <https://doi.org/10.17853/rpmesp.2020.374.5073>
- Putwain, D., Woods, K., & Symes, W. (2010). Predictores personales y situacionales de la ansiedad ante los exámenes del alumnado de educación postobligatoria. *Journal of Educational Psychology*, 80(1), 137-160. <https://doi.org/10.1348/000709909X466082>
- QUEES. (2022). *Psicología Familiar*. Enciclopedia Virtual de Psicología. <https://quees.mobi/psicologia/psicologia-familiar/>
- Quintana, A. (1998). Afrontamiento del estrés frente al examen en educación superior: ¿ un estilo o un proceso? <https://hdl.handle.net/20.500.12672/6353>
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en psicología*, 23(1), 9-17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (n.d.). Diccionario de la lengua española, 23. ^a ed., [versión 23.5 en línea]. <https://dle.rae.es>
- Rodríguez, C. (2022). Adicción a las redes sociales y ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una institución educativa de Trujillo.

https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1350/1691

Rojas, H., & Subilete, C. (2020). Análisis de las propiedades psicométricas de la escala de ansiedad cognitiva frente a los exámenes en universitarios de Lima Metropolitana. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/58059>

Ruesta, C. (2021). Incidencia del programa de intervención “Manejando mi ansiedad ante los exámenes”, en la disminución de la ansiedad. <https://pirhua.udep.edu.pe/handle/11042/4793>

Sairitupac, S., Varas, R., Nieto, J., Silva, B., & Rodriguez, M. (2020). Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Cuestionario CAEX. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), 787. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.787>

Schmidt, V., & Shoji, A. (2018). La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años. <https://handle/123456789/558>

Sieber, J., O'Neil Jr., H., & Tobias, S. (2013). Anxiety, learning, and instruction. *Routledge*.

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=CZQnAAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP2&dq=Sieber,+J.,+O%27Neil+Jr.,+H.,+%26+Tobias,+S.+\(2013\).+Anxiety,+learning,+and+instruction.+Routledge.&ots=jLR8r7ynIj&sig=mUDZP66v9vf770SUAR0YoNZyiZc#v=onepage&q=Sieber%2C%20J.%2C%20O'Neil%20Jr%2C%2C%20H.%2C%20%26%20Tobias%2C%20S.%20\(2013\).%20Anxiety%2C%20learning%2C%20and%20instruction.%20Routledge.&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=CZQnAAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP2&dq=Sieber,+J.,+O%27Neil+Jr.,+H.,+%26+Tobias,+S.+(2013).+Anxiety,+learning,+and+instruction.+Routledge.&ots=jLR8r7ynIj&sig=mUDZP66v9vf770SUAR0YoNZyiZc#v=onepage&q=Sieber%2C%20J.%2C%20O'Neil%20Jr%2C%2C%20H.%2C%20%26%20Tobias%2C%20S.%20(2013).%20Anxiety%2C%20learning%2C%20and%20instruction.%20Routledge.&f=false)

- Soto, M., Alvarado, P., Rosales, L., & Cerna, J. (2017). Efecto del aceite esencial de *Cymbopogon citratus* (DC.) stapf “hierba luisa” en los niveles de ansiedad de estudiantes de educación secundaria. *In Crescendo*, 8(1), 26-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6042333>
- Spielberger, C. (1972). Anxiety as an emotional state. *Anxiety-Current trends and theory*, 3-20. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50009-5>
- Subero, D. (2018). *El aprendizaje reflexivo de John Dewey y El aprendizaje significativo de Lev Vigotsky* [Encuentro de relaciones]. https://www.researchgate.net/publication/331635302_El_aprendizaje_reflexivo_de_John_Dewey_y_El_aprendizaje_significativo_de_Lev_Vigotsky_Encuentro_de_relaciones
- Tacca, D., Cuarez, R., & Quispe, R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 9(3), 293-324. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>
- Tobias, S. (1985). Test de ansiedad: Interferencia, habilidades defectuosas y capacidad cognitiva. *Educational Psychologist*, 20(Sulp.3), 135-142. <https://doi.org/info:doi/>.
- Torrano, R., Ortigosa, J., Riquelme, A., & López, J. (2017). Evaluación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista de Psicología clínica con niños y adolescentes*, 4(2), 103-110. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477152556002>
- UNICEF. (2019). *Más del 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren trastornos mentales*. [unicef.org/Perú](https://www.unicef.org/Peru). <https://www.unicef.org/peru/notas>

de-prensa/20-adolescentes-todo-mundo-sufren-trastornos-salud-mental-15-considerado-suicidio

UNIR. (2020). *Psicología familiar: competencias y funciones en psicología de familia*. UNIR. <https://www.unir.net/salud/revista/psicologia-familiar/>

Valdez, A., Becerra, N., Melgarejo, B., & Huaranca, J. (2019). . Nivel de ansiedad en adolescentes de una institución preuniversitaria de Lima Norte. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 3(1), 12-16. <http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/31>

Vargas, A. (2010). Relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana: ciclo 2009-I. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/1684>

Villanueva, E., & Ugarte, R. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una Universidad Privada de Arequipa. *Avances en Psicología*, 25(2), 153-169. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.351>

Vivar, R., Álvarez, M., Mahr, Z., Padilla, L., Morón, C., & Noli, H. (2010). Afronete terapéutico para niños y adolescentes con trastornos de ansiedad. <https://www.inism.gob.pe/investigacion/archivos/manuales/M-2010-ATNATA.pdf>

Von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of affective disorders*, 227, 483-493. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048>

- Weda, S., & Sakti, A. (2018). The relationship between study anxiety and academic performance among English students. *XLinguae*, 11(2), 718-727.
<https://doi.org/10.18355/XL.2018.11.02.56>
- Zapata, A. (2020). Intervención cognitivo conductual para la reducción de la ansiedad en adolescentes de un centro psicológico privado.
<http://doi.org/10.26439/ulima.tesis/11325>
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2005). Ansiedad valorativa. *Manual de competencia y motivación*, 141-163.
[https://books.google.es/books?id=YclXAQAAQBAJ&lpg=PA141&ots=fbOAqzeZZS&dq=Zeidner%2C%20M.%2C%20%26%20Matthews%2C%20G.%20\(2005\)&lr&hl=es&pg=PA142#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=YclXAQAAQBAJ&lpg=PA141&ots=fbOAqzeZZS&dq=Zeidner%2C%20M.%2C%20%26%20Matthews%2C%20G.%20(2005)&lr&hl=es&pg=PA142#v=onepage&q&f=false)

ANEXOS

RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA

Base de datos	Idioma	Ecuación	Resultados	Recopilados
Biblioteca virtual em saúde	Español	ansiedad ante exámenes AND (year_cluster:[2011 TO 2022])	25	0
		ansiedad ante exámenes AND preuniversitarios AND (year_cluster:[2011 TO 2022])	0	0
		Propiedades psicométricas AND ansiedad ante exámenes AND (year_cluster:[2011 TO 2022])	1	0
Researchgate	Español	ansiedad ante exámenes AND preuniversitarios	13	1
		ansiedad ante exámenes AND adolescentes 5to secundaria	13	1
		Cuestionario de ansiedad ante exámenes AND propiedades psicométricas	39	2
Google Académico	Español	ansiedad ante exámenes AND preuniversitarios AND Perú	120	7
		ansiedad ante exámenes AND estudiantes de 5to de secundaria AND Perú	259	8
		ansiedad ante exámenes AND preuniversitarios AND Perú	1670	5
Alicia	Español	ansiedad frente a exámenes AND preuniversitarios AND propiedades psicométricas AND Perú	692	1
		ansiedad ante exámenes AND estudiantes de 5to de secundaria AND Perú	6	0
		ansiedad ante exámenes AND preuniversitarios AND Perú	5	5
Redalyc	Español	ansiedad frente a exámenes AND preuniversitarios AND propiedades psicométricas AND Perú	1	0
		ansiedad ante exámenes AND estudiantes de 5to de secundaria AND Perú	1	0

		ansiedad ante exámenes AND preuniversitarios AND Perú	9	0
Scielo	Español	ansiedad ante exámenes AND estudiantes de 5to de secundaria AND Perú	0	0
		ansiedad ante exámenes AND preuniversitarios AND Perú	0	0
		ansiedad frente a exámenes AND preuniversitarios AND propiedades psicométricas AND Perú	0	0
ProQuest	Español	ansiedad ante exámenes AND estudiantes de 5to de secundaria AND Perú	3	0
		ansiedad ante exámenes AND preuniversitarios AND Perú	14	1
		ansiedad frente a exámenes AND preuniversitarios AND propiedades psicométricas AND Perú	0	0
Propósito y representaciones - Revista de psicología educativa Usil	Español	ansiedad ante exámenes AND estudiantes de 5to de secundaria AND Perú	6	1
		ansiedad ante exámenes AND preuniversitarios AND Perú	0	0
		ansiedad frente a exámenes AND preuniversitarios AND propiedades psicométricas AND Perú	2	0

FICHA TÉCNICA DEL PROGRAMA DEVIDA Y MINSA (ELAN)

Nombre del programa	“ELAN de habilidades sociales”	“Familias fuertes en habilidades sociales”	“Habilidades sociales para escolares”
Autor	Elizabeth María Huamán Ttica. Annie Eva Cruz Supanta.	DEVIDA	MINSA
Año	2019	2016	2015
Procedencia	Perú	Perú	Perú
Administración	Colectiva	Colectiva	Colectiva
Duración	45 minutos cada sesión.	70 minutos	45 minutos
Aplicación	Adolescentes	Adolescentes	Adolescentes
Habilidades	Comunicación, control de autoestima y presión de grupo.	Tener metas y sueño, obedecer las reglas, la presión del grupo y el valor de los buenos amigos y hacer frente a la presión de los compañeros.	Comunicación, la ira, valores y toma de decisiones.
Adaptación		Elizabeth María Huamán Ttica y Annie Eva Cruz Supanta.	
Cantidad de sesiones	08 sesiones.	07 sesiones.	05 módulos cada uno de 4 a 5 sesiones aproximadamente.
Ejecución	La ejecución de las sesiones fueron los meses de junio hasta agosto.		
Objetivo	Proporcionar a los estudiantes estrategias que les permita enfrentar la aparición de los síntomas psíquicos y somáticos de la ansiedad.	Fortalecer las capacidades de los adolescentes para tener una mejor comunicación, para tomar decisiones saludables y prevenir conductas de riesgo.	Fortalecer en las y los adolescentes escolares participantes, las habilidades sociales que les permitan una mejor interrelación en la familia, la escuela y en la comunidad.
Estrategias utilizadas	Dinámicas grupales de desarrollo del programa ELAN, siendo éstas: Juego de roles, análisis individuales y grupales, canciones, historias y juegos.	Dinámicas grupales, actividades a desarrollar en clase y para la casa, juego de roles, dibujo y pintura.	Dinámicas grupales, actividades individuales para la clase y para casa también y por último juego de roles.
Materiales	Se utilizaron carteles de cartulina, hojas de reciclaje, tarjetas con palabras motivacionales, computadora portátil para la reproducción de materiales audiovisuales, marcadores, cintas adhesivas, entre otros materiales de escritorio.	Papelógrafos, notas adhesivas, hojas bond, tarjetas de cartulina, rollos masking tape, plumones gruesos para papel, micas con gancho, lapiceros, globos, sobres para cartas, sogas para dinámica, bolsa o sombrero.	Plumones, pizarra, hojas bond, cintas masking tape, lápices, colores, materiales de dinámicas, cartilla y cuaderno de trabajo.