UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad de Psicología

PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA REDUCIR LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO

Bachiller:

Fredy Miguel Valera Aguilar

Asesor:

Lic. Ricardo Silva Guzmán

Cajamarca – Perú

Diciembre – 2018

UNIVERSIDAD PRIVASDA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad de Psicología

PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA REDUCIR LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Bachiller:

Fredy Miguel Valera Aguilar

Asesor:

Lic. Ricardo Silva Guzmán

Cajamarca – Perú

Diciembre – 2018

COPYRIHT © 2018 by

VALERA AGUILAR FREDY MIGUEL

Todos los derechos reservados

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

APROBACIÓN DE TESIS PARA OPTAR TÍTULO

PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA REDUCIR LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESCOLARES DEL NIVEL PRIMARIO

PRESIDENTE : Mg. Rafael Antonio Leal Zavala

SECRETARIA : Mg. Kelly Santa Cruz Cáceres

ASESOR : Lic. Ricardo Silva Guzmán

Realizado por el bachiller:

Fredy Miguel Valera Aguilar

A:

Mi padres Isaac Valera y a mi madre Ricardina Aguilar, por brindarme todo su apoyo.

AGRADECIMIENTO

- Agradezco a Dios por darme la fortaleza espiritual para hacer realidad este trabajo de investigación.
- A los profesores de la universidad y a los psicólogos que gustosamente colaboraron con sus conocimientos en las diferentes etapas de esta investigación.

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo medir el efecto de un programa con enfoque cognitivo conductual en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del sexto grado de educación primaria de una I.E.P del distrito de Baños del Inca – Cajamarca.

Esta investigación de tipo cuasi experimental, tuvo un grupo conformado por 19 estudiantes del sexto grado de educación primaria de una I.E.P del distrito de Baños del Inca y un grupo control formado por 19 estudiantes del sexto grado del educación primaria de otra I.E.P del distrito de Baños del Inca, el instrumento utilizado para medir la ansiedad ante exámenes fue el "Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes CAEX". Se utilizó la prueba U de Mann - Whitney para establecer el grado de influencia del programa. Se encontró que el puntaje de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del sexto grado del grupo control fue, según la prueba U de Mann - Whitney: 126,000; p< ,116; posteriormente en el postest se obtuvo diferencias significativas en el grupo experimental con respecto al grupo control U de Mann - Whitney: 34,000; p< ,000. El rango del grupo experimental (Rango=11,79) mostró mejores resultados respecto al rango del grupo control (Rango=27.21).

Finalmente, se afirma que la aplicación de un programa cognitivo conductual, disminuye la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del sexto grado de educación primaria de una I.E.P del distrito de los Baños del Inca.

Palabras claves: Programa Cognitivo Conductual, Ansiedad ante exámenes, Escolares, Nivel primario.

ABSTRACT

The objective of the research was to measure the effect of a program with a cognitive behavioral approach on test anxiety in students of the sixth grade of primary education of an I.E.P district of Baños del Inca - Cajamarca.

This research of quasi-experimental type, had an group conformed by 19 students of the sixth grade of primary education of an IEP of the district of Baños del Inca and a control group formed by 19 students of the sixth grade of primary education of another IEP of the district of Baños del Inca, the instrument used to measure anxiety before exams was the CAEX exam anxiety test. The Mann - Whitney U test was used to establish the degree of influence of the program. It was found that the test anxiety score in the sixth grade students of the control group was, according to the Mann - Whitney U test: 126,000; p< ,116; later in the posttest significant differences were obtained in the experimental group with respect to the control group U of Mann - Whitney: 34,000; p< ,000. The range of the experimental group (Range = 11, 79) showed better results with respect to the range of the control group (Range = 27.21).

Finally, it is affirmed that the application of a cognitive behavioral program decreases the anxiety before exams in students of the sixth grade of primary education of an I.E.P of the district of Baños del Inca.

Keywords: Behavioral Cognitive Program, Test Anxiety, Schoolchildren, Primary level.

INDICE

DEDICATORIA

A: vi

AGRADECIMIENTO vii

RESUMEN viii

ABSTRACT ix

LISTA DE TABLAS xiii

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO I 2

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 2

1.1. Planteamiento del problema 3

1.2. Formulación del problema 5

1.3. Objetivos 5

1.4. Justificación de la investigación 6

CAPÍTULO II 8

MARCO TEÓRICO 8

2.1. Antecedentes de la investigación 9

2.2. Bases teóricas 13

2.2.1. Teoría de la ansiedad ante exámenes 13

2.2.2. Características de la ansiedad ante exámenes. 16

2.2.3. Dimensiones de la ansiedad ante exámenes 17

2.2.4. Componentes esenciales que provocan un sistema de respuesta. 17

2.2.5. Programa Cognitivo Conductual para la Ansiedad. 18

2.2.6. Técnicas de Intervención de la Ansiedad 18

2.2.7. Esquema genérico para diseño de programa para el manejo de ansiedad ante los exámenes 19

2.3. Definición de Términos 22

2.4. Hipótesis de investigación 22

2.5. Operacionalización de las variables 23

CAPÍTULO III 25

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN 25

3.1. Tipo de investigación 26

3.2. Diseño de investigación 26

3.3. Población, muestra y unidad de análisis 28

3.3.1. Población 28

3.3.2. Muestra: 28

3.3.3. Criterios de Inclusión: 29

3.3.4. Criterios de Exclusión. 30

3.3.5. Unidad de análisis: 31

3.4. Instrumentos de recolección de datos. 31

3.5. Procedimiento de recolección de datos 35

3.6. Análisis de datos 37

3.7. Consideraciones éticas **38**

CAPÍTULO IV **41**

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS **41**

4.1. Análisis de resultados **42**

CAPÍTULO V **53**

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES **53**

5.1. Conclusiones **54**

5.2. Recomendaciones **55**

BIBLIOGRAFÍA **57**

ANEXOS **63**

ANEXO A **64**

ANEXO B **67**

ANEXO C **71**

ANEXO D **72**

ANEXO E ..... ¡Error! Marcador no definido.

LISTA DE TABLAS

Tabla 1.| Esquema del programa cognitivo conductual……..23

Tabla 2. Matriz de operacionalización de la variables de investigación……20

Tabla 3. Juicio de expertos de contenido del cuestionario ansiedad ante los exámenes……34

Tabla 4. Análisis de fiabilidad del cuestionario de ansiedad ante los exámenes…….35

Tabla 5. Juicio de expertos del programa Cognitivo Conductual para disminuir la ansiedad ante los exámenes……...……..……37

Tabla 6. Puntuaciones del pretest del grupo control y grupo experimental de los niveles de ansiedad ante exámenes……42

Tabla 7. Puntuaciones del postest del grupo control y grupo experimental de los niveles de ansiedad ante exámenes……43

Tabla 8. Estadísticos de la prueba de la U Mann-Whitney para comparar la diferencia entre el grupo experimental y control…….44

Tabla 9. Resultados significativos. Grupo experimental y grupo control según pretest y postest Prueba de U Mann-Whitney……..44

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es considerada una reacción emocional en la que intervienen los siguientes factores: cognitivo, fisiológico, situación y evitación. Miguel Tobal (1990) refiere que las características fundamentales de la ansiedad son: el malestar subjetivo, alta activación fisiológica y la inquietud motora, señalando además que estos tres modos de respuesta pueden no correlacionar o concordar entre sí.

Al realizar el recojo de información respecto al tema de estudio en la institución educativa donde se llevó a cabo la investigación, se notó que no se daba importancia a la presencia de ansiedad ante exámenes en los estudiantes. Conocedores de esta problemática es que surgió la idea de poner en marcha este estudio buscando confirmar que la aplicación de un programa cognitivo conductual disminuiría el nivel de ansiedad ante exámenes en los estudiantes.

La investigación está compuesta por:

Capítulo I, presenta el planteamiento del problema, los objetivos y la justificación de la investigación. Capítulo II, el marco teórico y conceptual: los antecedentes de la investigación, las bases teóricas sobre la ansiedad y programa cognitivo conductual. Capítulo III, se presenta la metodología en la que se describirá: el tipo, nivel y diseño de la investigación, la población, la muestra, el instrumento que se utilizó además de conceptos estadísticos que se llevaron a cabo en este estudio. En el Capítulo IV, se presenta los resultados de la investigación a través de tablas, analizadas estadísticamente; luego se presenta la discusión e interpretación de resultados.

Finalmente en el Capítulo V, se presenta las conclusiones, recomendaciones, lista de referencias y anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Según cifras del Ministerio de Salud (MINSA, 2014) la ansiedad es un problema de salud mental que afecta a más de 5 millones de habitantes. Sin embargo, el 80 % de estas personas no recibe tratamiento especializado. Este problema se ha ido diversificando, llegando a manifestarse en áreas determinadas como la social y académica, en esta última encontramos la ansiedad ante exámenes.

Ellis (2000) señala que la ansiedad es la tensión emocional que tiene una persona cuando siente que su comodidad está amenazada, especialmente cuando piensa que debe conseguir lo que quiere y que es catastrófico si no hace bien las cosas o no es aprobados por los demás.

La ansiedad es una respuesta a las interpretaciones distorsionadas de ciertas situaciones, en tal sentido, la ansiedad ante los exámenes es una situación estresante que se inicia antes de rendir una prueba y durante la misma, manifestándose a través de reacciones cognitivas, fisiológicas y motoras que causan en el estudiante falta de habilidad para pensar en forma clara y direccionando su atención hacia pensamientos autodestructivos como la preocupación y la autocrítica, llegando a evaluar de forma incorrecta su propia capacidad para salir delante de la situación en la que se ve atrapado.

El Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi (2003) indica que la prevalencia de la ansiedad ante los exámenes en el Perú es de 11.1% en estudiantes del nivel primario y secundario. Esto indica que la ansiedad es un problema importante en el área educativa, por lo que ha llevado a convertirse en uno de los causantes de inseguridad, baja autoestima, dificultades interpersonales, bajo rendimiento y frustración por la dificultad de controlar sus manifestaciones físicas y psicológicas. Así mismo, el incremento de la ansiedad se debe a factores externos como el tipo de asignaturas, estilos de enseñanza y aprendizaje e

internos como las interpretaciones que realizan ante determinadas situaciones académicas. Hernández, Pozo y Polo (2014) señalan que la ansiedad ante los exámenes se caracteriza por presentar respuestas de elevada preocupación, activación fisiológica y sentimientos de aprehensión ante situaciones de evaluación.

Uno de los modelos principales para la intervención en la ansiedad ante los exámenes es el de corte cognitivo conductual, el cual cuenta con mayores datos de comprobación sobre su eficacia. Este modelo ha sido aplicado con éxito en el tratamiento de la ansiedad ante exámenes. Casari, Anglada y Daher (2014) han demostrado que las estrategias de afrontamiento basados en terapia cognitivo conductual es un modelo eficaz para disminuir la ansiedad ante exámenes, ya que brinda a los estudiantes la oportunidad de recuperar el control de su cuerpo y mente.

Gaytan (2014), López y Acuaña (2009) y García (2017) demostraron que los programas de intervención cognitivo conductual son efectivos para el control y disminución de la ansiedad ante los exámenes, así mismo permiten la diminución de cada uno de los factores que interviene en la ansiedad como los cognitivos, fisiológicos y de situación. Finalmente se logra el cambio de percepción e interpretación sobre los exámenes de tal manera que permite a los adolescentes y jóvenes tener mayor seguridad en mismos y tomar decisiones asertivas en bien de su tranquilidad.

A pesar que se han realizado numerosos estudios en poblaciones de secundaria y universidad, no existen estudios que comprueben la efectividad de dichos programas en estudiantes del nivel primario, por lo que es necesario conocer también los efectos de la intervención en estudiantes de primaria debido a que se encuentran en pleno desarrollo. El manejar técnicas cognitivo conductuales fortalece el desarrollo del niño incrementando sus

capacidades para afrontar las diversas situaciones de un modo más adaptativo, por ende tener una mejor calidad de vida (Bulacio, Vieyra y Rivero, 2003).

Trabajar la ansiedad desde una perspectiva científica y ética contribuye no solo a generar beneficios en el manejo de la misma ante situaciones de evaluación, sino también al desarrollo integral del estudiante. El aumento de la motivación permite afrontar las situaciones estresantes y poner en marcha las estrategias aprendidas en las diferentes situaciones que se presenten durante su vida como estudiante (Escalona y Miguel, 1996).

Ante lo expuesto se plantea la siguiente interrogante: ¿Qué efecto tiene un programa de enfoque cognitivo conductual en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del sexto grado de educación primaria de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca – Cajamarca?

1.2. Formulación del problema

¿Qué efecto tiene un programa de enfoque cognitivo conductual en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del sexto grado de educación primaria de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca – Cajamarca?

1.3. Objetivos

Objetivo general

Conocer el efecto de un programa de enfoque cognitivo conductual en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del sexto grado de educación primaria de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca.

Objetivos específicos

Medir el efecto de un programa de enfoque cognitivo conductual en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del sexto grado de educación primaria de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca a nivel cognitivo, fisiológico, situación y evitación.

Diseñar un programa fundamentado en la teoría cognitiva conductual para reducir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca.

1.4. Justificación de la investigación

La competitividad en la actualidad se mide a partir de resultados de exámenes, entonces es necesario que los estudiantes de primaria a su corta edad aprendan a enfrentar este tipo de situaciones utilizando estrategias que le ayuden a controlar sus reacciones ansiógenas ante exámenes y para que más adelante manejen mejor sus emociones y su desempeño sea el más óptimo.

A nivel teórico la presente investigación contribuirá a los principios del enfoque cognitivo conductual, explicando los mecanismos de la ansiedad ante los exámenes y la forma en el manejo y control de la misma, en tanto no se han realizado estudios específicos en dicha población, comprobando la efectividad de las técnicas y herramientas diseñadas a partir del enfoque cognitivo conductual para el control de la ansiedad en estudiantes del nivel primario.

A nivel práctico los resultados servirán para que se pueda considerar las estrategias que derivan del modelo cognitivo conductual como base de los trabajos de intervención en la ansiedad ante los exámenes, y de esta manera las Instituciones Educativas puedan considerar

la aplicación de estas herramientas dentro de sus planes de trabajo tutoriales y académicos que conlleven al desarrollo integral de sus estudiantes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Orgilés, Méndez, Alcázar y Inglés (2003) en su investigación titulada terapia cognitivo-conductual en problemas de ansiedad: Un análisis de su eficacia. Realizada en Murcia-España, dirigido a 662 estudiantes con edades comprendidas entre los 7 y 14 años. El estudio tuvo como objetivo calcular la eficacia de los tratamientos apoyados en terapia cognitiva conductual para disminuir la ansiedad en la infancia. Se obtuvo como resultados que el tratamiento con técnicas cognitivo-conductuales en la infancia es eficaz. Finalmente resaltan la importancia de la elaboración y aplicación de programas preventivos que brinden al estudiante habilidades de afrontamiento modificando factores negativos que signifiquen riesgo para el desarrollo de la ansiedad.

Gaytan (2014) en su investigación titulada programa terapéutico de reducción de ansiedad ante los exámenes, dirigido a 30 estudiantes adolescentes de una aldea de San Lorenzo en Guatemala. Investigación de tipo cuasi experimental, utilizó el CAEX como instrumento para medir el nivel de ansiedad ante exámenes, antes y después de la aplicación del programa terapéutico de reducción de la ansiedad. El programa se desarrolló en 4 sesiones, con los siguientes temas: autoestima, autoconocimiento; hábitos y técnicas de estudio, técnicas de relajación y relajación progresiva. La comparación de los resultados se hizo a través de la T de Student. El autor concluyó afirmando que el programa terapéutico fue eficaz en la disminución de los niveles de ansiedad de manera estadísticamente significativa, llegando a comprobar la hipótesis planteada. Este estudio brindó beneficios tanto a los alumnos que participaron en el programa terapéutico, como a la institución donde estudian. A los alumnos se les brindó apoyo para el manejo de situaciones estresantes, como lo es la aplicación de exámenes, a través de técnicas de manejo de ansiedad y de herramientas de estudio.

Vázquez (2015) en su investigación titulada intervención cognitivo-conductual para disminuir la ansiedad ante exámenes o proyectos finales en universitarios, realizado en México, en el que participaron 7 estudiantes con edades comprendidas entre los 16-25 años. El estudio buscó evidencias a favor de la eficacia de las técnicas cognitivo conductuales para disminuir la ansiedad ante exámenes. El instrumento utilizado fue el cuestionario CAEX para medir el nivel de ansiedad ante exámenes. La Reestructuración Cognitiva, Solución de Problemas, Relajación Muscular Progresiva de Jacobson y Autoinstrucciones fueron las técnicas utilizadas este estudio. Para el análisis estadístico y la comparación entre el pretest y postet de la intervención psicológica, se utilizó la prueba de rangos Wilcoxon. El autor al comparar las puntuaciones obtenidas antes y después de la intervención, encontró resultados favorable en cada uno de los evaluados disminuyendo de 4 hasta 100 puntos menos en el postest; esta diferencia fue significativa ($Z=2,3666$; $p=.018$). Los resultados después de la aplicación del programa cognitivo-conductual aportan evidencias a favor de la efectividad de la terapia para reducir la ansiedad ante exámenes con una diferencia significativa ($p < .05$).

Rodríguez (2012) realizó una investigación con un enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental aplicando pre-test y post-test, titulado Influencia de un Programa de Hábitos y Técnicas de Estudio en la reducción del nivel de ansiedad durante las pruebas objetivas en alumnos de quinto grado de primaria de una Institución Educativa Privada, ubicada en el municipio de San José Pínula, Guatemala. El objetivo principal de esta investigación fue demostrar si la aplicación de un programa en el cual se incluye hábitos y técnicas de estudio reduce el nivel de ansiedad durante las pruebas objetivas, participaron 35 estudiantes comprendidos entre las edades de 10 a 12 años. Se midió el nivel de ansiedad con el Inventario de Ansiedad-Estado-Rasgo (STAIC). Se realizó un pre-test y luego se aplicó el programa de hábitos y técnicas de estudio, planificado en 21 sesiones de 20

minutos diarios. Luego se aplicó el post-test y se realizó el análisis de resultados concluyéndose que entre el grupos control y experimental, hay una diferencia estadísticamente significativa. Recomienda que en las instituciones educativas se incluya dentro del currículum, un programa de hábitos y técnicas de estudio, que aplicado de forma sistemática y desde temprana edad, contribuya a reducir el nivel de ansiedad y fortalecer su autonomía.

La investigación de Furlan (2013) estuvo enfocada en descubrir la eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes, dirigido a 19 estudiantes quienes respondieron auto informes en la prueba del pretest y postest, el programa aplicado estimuló el aprendizaje de técnicas cognitivo conductuales de control de ansiedad como: la respiración diafragmática, la identificación de pensamientos automáticos, discusión de creencias irracionales y el modelo de un guion alternativo de afrontamiento, utilizó la prueba Wilcoxon para comparar los valores pretest y postest. En cuanto a los resultados obtenidos respecto a la ansiedad frente a los exámenes se produjeron disminuciones estadísticamente significativas en el pos test en los puntajes totales ($p<.01$). El autor concluyó afirmando que el programa que incluya técnicas cognitivo conductuales obtendrá resultados favorables, ya que los participantes presentaron mejorías en el afrontamiento frente a situaciones evaluativas.

Bausela (2005) en su investigación titulada la ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica, dirigido a estudiantes universitarios quienes calificaban a los exámenes como desagradables, cuyo objetivo principal fue diseñar y aplicar un programa teniendo como aspectos importantes: el factor fisiológico, conductual y cognitivo de la ansiedad ante exámenes. El programa incluía: una sesión informativa, entrenamiento en relajación muscular progresiva, hábitos de trabajo, autoinstrucciones, resolución de problemas y recomendaciones finales. Se utilizaron diferentes instrumentos

para evaluar la ansiedad que experimenta el estudiante cuando enfrenta un examen como los autoregistros y cuestionarios. Se informó a los participantes sobre la relación existente entre el pensamiento y emoción y cómo influyen en la aparición de la ansiedad, así mismo conocer la manera de sustituir los pensamientos negativos para reinterpretar la situación como no amenazante. Entre las conclusiones se encontró que el programa se da en función a los rasgos de ansiedad del sujeto, la importancia de la prueba y los factores relacionados con el medio ambiente.

Alegre (2013) en su investigación ansiedad ante exámenes y estrategias de aprendizaje en estudiantes de Lima Metropolitana - Perú, de tipo descriptivo correlacional, tuvo como objetivo evidenciar y describir las relaciones entre los puntajes de las variables ansiedad ante exámenes y estrategias de aprendizaje. La muestra estuvo conformada por estudiantes de cuarto y quinto grado del nivel secundario de colegios estatales, se evaluó la ansiedad ante el rendimiento (CAR) y las estrategias de aprendizaje (ACRA). Los resultados muestran como el nivel de ansiedad se incrementa durante los exámenes, se afirma que los estudiantes que conocen y hacen uso de tácticas para aprender, de forma selectiva estrategias para controlar sus respuestas emocionales logran disminuir la ansiedad y mejorar su rendimiento académico.

García (2017) en su investigación aplicó el programa denominado "Me relajo con éxito" en el que trabajó el manejo de la ansiedad ante exámenes en estudiantes del nivel secundario en Lima-Perú. El objetivo de este estudio fue determinar la influencia del programa para el manejo de la ansiedad ante los exámenes. Participaron 128 estudiantes del nivel secundario de la I.E. Antonia Moreno de Cáceres, usando un muestreo de tipo no probabilístico y la muestra de tipo intencionada. El tipo de investigación realizada fue de tipo aplicada y nivel explicativa con un diseño cuasi experimental. Se realizó el contraste de la hipótesis general utilizando la prueba Estadística U Mann Whitney, encontrando que

en la fase pos test el programa “Me relajo con éxito” influyó significativamente ($p<0.01$) en el manejo de la ansiedad ante los exámenes en el factor preocupación, factor respuesta fisiológica y factor situación. Entre las conclusiones es importante resaltar que aprender a manejar las emociones con técnicas establecidas predispone a un mejor afrontamiento de situaciones ante exámenes. Sugiere el autor realizar capacitaciones dirigidas a los docentes en lo que respecta al conocimiento de técnicas en las diferentes dimensiones y de este modo disminuir las respuestas de ansiedad y controlar las respuestas de evitación.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Teoría de la ansiedad ante exámenes

La ansiedad ante exámenes es un conjunto de respuestas conductuales, fisiológicos, afectivos y cognitivos que se activan antes y durante los exámenes, juzgándolos como muy desagradables llegando a percibirlos como amenazantes por lo que el estudiante pierde el control y la capacidad de llegar a tener resultados esperados (Clark y Beck, 2010).

La teoría cognitiva considera a la ansiedad ante exámenes, como una ansiedad anormal que experimenta el estudiante derivado de un pensamiento falso que implica la valoración errónea de peligro y que no llega a confirmarse mediante la observación directa y trayendo como consecuencia una reducción significativa de la calidad de vida. La teoría conductual por su parte, resalta la cantidad de pruebas relativas a la influencia del aprendizaje en el desarrollo de la ansiedad ante exámenes, es decir que las valoraciones sesgadas son un producto de la activación automática de miedo y de la producción de respuestas psicofisiológicas y reflejas defensivas; por lo tanto, el terapeuta deberá examinar con los estudiantes las experiencias de aprendizaje pasadas relacionadas con la ansiedad como: traumas, sucesos vitales, exposición a información, entre otros (Clark y Beck, 2010).

La terapia cognitiva está enfocado fundamentalmente en la búsqueda de la corrección de las falsas valoraciones de amenaza y valoraciones de vulnerabilidad, consideradas de suma importancia para disminuir la ansiedad ante los exámenes. La terapia cognitiva se encarga de enseñar a los estudiantes a ser conscientes de las valoraciones inmediatas respecto a percibir a los exámenes como una amenaza y a corregir procesos cognitivos secundarios que sean mal adaptativos, para ello como parte del tratamiento de la ansiedad ante exámenes el modelo cognitivo plantea una serie de aspectos a tener en consideración respecto a los procesamientos automáticos (son involuntarios, no intencionados, preconscientes, rápidos, difíciles de regular, incapacidad atencional, estereotipado, bajo nivel de proceso cognitivo con análisis mínimo) que serían la causa de la ansiedad y frente a estos trabajar procesamientos estratégicos basado el control de sí mismo (requieren esfuerzo, voluntario, intencionado, plenamente consciente, lento, más disponible a la regulación, requiere procedimientos atencionales, puede manejar nuevas tareas difíciles, niveles cognitivos que conlleven al análisis semántico y de síntesis) (Clark y Beck, 2010).

Salinas, Guzmán y Rodas (2008) señalan que la ansiedad ante exámenes es la incertidumbre respecto al examen que a rendir, llevándolo a incrementar su inseguridad que crea ante la cercanía del examen o durante el mismo. El estudiante experimenta una distracción de su atención, crea pensamientos negativos recurrentes que impiden una buena concentración o que se sigan debidamente las instrucciones, malinterpretando las preguntas o los problemas que plantea el examen. Así mismo estos autores señalan que existen fases de la manifestación de la ansiedad ante los exámenes. A continuación se detalla cada una de las mismas:

La primera fase: se caracteriza por la preocupación que tiene el estudiante en su proceso de preparación, sumado a lo que los demás (por ejemplo familiares) esperan de él, generándole pensamientos negativos sobre sus resultados, provocándole emociones

amenazantes momentos previos al examen. En esta fase presenta pensamientos negativos recurrentes sobre el resultado del examen que rendirá llevándolo a tener emociones amenazantes antes de rendir el examen. Es en este momento que se debe trabajar el afrontamiento a través de actividades para aliviar la tensión y aumentar la posibilidad de éxito.

En la segunda fase, los estudiantes experimentan una ansiedad elevada que incrementa su preocupación, para esta fase se debe aplicar técnicas cognitivas y apoyo social. Al culminar el examen el estudiante se encuentra en un estado de incertidumbre al no conocer el calificativo obtenido, la espera genera aprehensión por los resultados para disminuir la tensión en esta fase se debe trabajar técnicas que ayuden a sentirse relajado. Finalmente, al conocer la nota del examen rendido, si estos resultados son desfavorables sus preocupaciones se centran en los daños que esta nota representa, en esta fase se debe trabajar las técnicas cognitivo como las autoinstrucciones las que permitirán ver el resultado negativo como una oportunidad de cambio y búsqueda de alternativas de solución.

Clark y Beck (2010) señalan que la terapia cognitivo conductual se centra en la malinterpretación catastrófica que hacen los estudiantes de los exámenes, y utiliza la exposición en vivo ante estas situaciones ansiosas, la psiscoeducación, la generación de interpretaciones alternativas y la puesta en prueba las hipótesis empíricas para cambiar esta cognición. En algunos casos tras la aplicación de ocho sesiones, un individuo reduce significativamente la ansiedad, siendo parte de los objetivos de las intervenciones cognitivas el hecho de cambiar el foco de amenaza, es decir alejar la atención del estudiante en las situaciones internas y externas que le causan la ansiedad para dirigir su atención a las valorar y aceptar el modelo cognitivo, comprendiendo el tratamiento según el cual la ansiedad se deriva de sus pensamientos, creencia y valoraciones erróneas de la amenaza.

La reestructuración cognitiva se usa para lograr esta modificación de pensamiento, imágenes y valoraciones ansiosas que se hace frene a los exámenes. Entre los elementos primarios de un programa cognitivo conductual en el tratamiento de la ansiedad, se considera a la psicoeducación ya que en esta, se trata las definiciones de ansiedad, la naturaleza de la ansiedad, explicación cognitiva, conductual, huida y evitación. Así mismo se utilizan otros enfoques como la relajación y respiración como parte del tratamiento para desactivar o disminuir la ansiedad.

Roca (2015) señala que las interpretaciones catastróficas responsables de la ansiedad suelen concretarse en la creencia de que las sensaciones internas son peligrosas, y de que al experimentarlas puedes perder el control, en consecuencia no es tanto enseñar a los estudiantes modos más efectivos de controlar la ansiedad, sino modos efectivos para lograr una actitud de aceptación frente a una actitud de resistencia a no sentir ansiedad en sí, permitiéndose sentir ansiedad sabiendo que sé está exagerando la amenaza de peligro, entonces la intensidad y persistencia de la ansiedad se reducen enormemente.

2.2.2. Características de la ansiedad ante exámenes.

Schlatter (2003) señala que la aprensión es aquella preocupación excesiva presente en los estudiantes respecto a los resultados totalmente negativos que obtendrán de los exámenes que tengan que rendir causándoles al mismo tiempo, problemas de concentración y pérdida de información almacenada en la memoria, sentimientos de encontrarse al límite y sensación de falta de realidad.

Schlatter (2003) afirma que la tensión muscular se manifiesta cuando "la persona se encuentra inquieta y le cuesta mucho relajarse aunque quiera, con frecuentes cefaleas tensionales, temblores, necesidad de andar o de mover constantemente las piernas o jugar con algo en la mano, sensación de un nudo en la garganta" (p.76).

2.2.3. Dimensiones de la ansiedad ante exámenes

Valero (1999) refiere que el tratamiento de la ansiedad ante exámenes debe ser llevado a cabo teniendo en cuenta las dimensiones que guardan relación con las respuestas; en la dimensión cognitivas en función a los pensamientos y preocupaciones sobre los conocimientos que ellos tienen del examen a rendir; en la dimensión física a través de reacciones fisiológicas como las palpitaciones y sudoración; en la dimensión situación que está relacionado con las condiciones, lugares en que se rinde el examen y tipos de examen propuesto; para finalmente trabajar en función a la dimensión evitación que se caracteriza por la conducta de escape o no presencia a rendir un examen.

2.2.4. Componentes esenciales que provocan un sistema de respuesta.

Rojas (2014) propone los componentes: físico, conductual y cognitivo, los que van a provocar un sistema de respuestas de ansiedad ante los exámenes; el componente físico, que está relacionado con las manifestaciones somáticas, debido a la activación del sistema autónomo y reflejados a través de las respuestas orgánicas como: Taquicardia, nudo en el estómago, dificultad respiratoria, sequedad de boca y aumento de tono muscular. Otro componente sería la respuesta conductual, relacionada directamente con el movimiento corporal: temblores en manos y piernas, moverse de un lugar a otro, morderse las unas y jugar con objetos en las manos. Para finalizar el autor hace referencia al componente cognitivo que guarda relación con la dificultad de procesamiento de la información y las repuestas cognitivas que se presentan frente a un examen: inquietud mental, miedos y temores de anticipación, pensamientos negativos, preocupación

obsesiva y como estas a su vez afectan la percepción, memoria, el pensamiento y la forma de cómo responder satisfactoriamente a las actividades propuestas en los exámenes.

2.2.5. Programa Cognitivo Conductual para la Ansiedad.

López y Acuña (2009) refieren que el programa cognitivo conductual es una intervención que tiene como objetivo principal lograr que los estudiantes, conozcan y practiquen técnicas como: el entrenamiento en autoinstrucciones, la respiración, la relajación muscular, la exposición entre otras, ya que a través de este conocimiento y esta práctica podrán afrontar de una manera más adecuada los exámenes que tengan que rendir. El uso de herramientas aprendidas en el programa permitirá de manera efectiva hacer frente a la problemática de los estudiantes que presentan ansiedad ante los exámenes.

Clark y Beck (2010) afirman que las técnicas cognitivas buscan lograr la modificación de las distorsiones cognitivas para obtener cambios de conductas. Estudios realizados a lo largo del tiempo demuestran la efectividad de las técnicas cognitivo conductuales permiten a las estudiantes que presentan ansiedad ante los exámenes adquirir mayor confianza en sí mismo a partir de pensamiento más positivos, disminuyendo considerablemente la intensidad y duración de las respuestas de ansiedad para llegar finalmente a valorar estas situaciones de una forma más adecuada y real.

2.2.6. Técnicas de Intervención de la Ansiedad

El principal modelo de intervención para la ansiedad ante los exámenes es el cognitivo Conductual, Vides-Porras (2012) propone la técnica de la psicoeducación, la que consiste en manejar información relacionada a la ansiedad, causas, consecuencias

negativas en la vida familiar, social y educativa para finalmente brindar algunas alternativas de solución. Trabajar su autopercepción para lograr que se valore a sí mismo y pueda incrementar su confianza. Otra técnica que propone es la relajación muscular, que permitirá el control de síntomas físicos, partiendo de un manejo voluntario de la tensión y relajación. Con la técnica de la respiración abdominal se espera controlar la respiración ya que su práctica puede darse antes y durante el examen. La reestructuración cognitiva, pretende hacer razonar al paciente sobre lo que él cree que sucederá, se incide en la detección y modificación de los pensamientos catastróficos por pensamientos positivos que permitan al estudiante percibir las situaciones desde un punto de vista más real y menos exagerado. Finalmente la técnica de la exposición, a través de esta técnica se enfrenta a la persona con la situación temida, tantas veces sea necesario hasta que disminuya el nivel de ansiedad.

2.2.7. Esquema genérico para diseño de programa para el manejo de ansiedad ante los exámenes

Programa cognitivo conductual para reducir la ansiedad ante exámenes

El programa de intervención psicológica está basado en un enfoque cognitivo conductual y se ha tomado los aportes que hace esta teoría para crear un programa que reduzca el nivel de ansiedad y brindar recursos de afrontamiento ante los exámenes a los estudiantes que participen de esta investigación. El programa presenta 9 sesiones: psicoeducación (ansiedad ante exámenes, técnicas cognitivo conductuales, hábitos de estudio y consejos finales), relajación muscular, respiración abdominal, autoinstrucciones, distorsiones cognitivas y exposición.

En el programa se informará a los estudiantes de la relación existente entre pensamiento y emoción, así como se identificarán pensamientos negativos que puedan estar influyendo en la ansiedad ante los exámenes sustituyéndolos por pensamientos más positivos, de tal manera que aprendan a reinterpretar la situación como no amenazante. Cada una de las sesiones tendrá 90 minutos aproximadamente de duración, las actividades brindarán la oportunidad al estudiante de aprender técnicas y poder ponerlas en práctica durante y después de las sesiones.

La eficacia del programa dependerá de la participación activa y el compromiso de cada uno de los participantes. Este programa brinda a los estudiantes experiencias las mismas que los ayudarán a ser capaces de enfrentar sus temores, aprendiendo y manejando técnicas que le ayuden a enfrentar sus miedos ante exámenes. Finalmente, se espera que los participantes evolucionen favorablemente respecto de su estado inicial.

Tabla 1

Esquema del programa cognitivo conductual

SESIÓN 01	OBJETIVO	TÉCNICA	RECURSOS
Ansiedad ante los exámenes	Conocer sobre la ansiedad, la ansiedad ante exámenes (causas, consecuencias y tratamiento).	Psicoeducación	Reproductor multimedia, papelotes, plumones y Lápices
SESIÓN 02	OBJETIVO	TÉCNICA	RECURSOS
Técnicas cognitivo conductuales	Conocer la importancia del uso de las técnicas cognitivo conductuales.	Psicoeducación	Reproductor multimedia Hojas de trabajo.

SESIÓN 03	OBJETIVO	TÉCNICA	RECURSOS
Hábitos de estudio”	Conocer la importancia del lugar y horario de estudio. Conocer y poner en práctica las técnicas de planificación del tiempo de estudio	Psicoeducación	Reproductor multimedia Hojas de trabajo.
SESIÓN 04	OBJETIVO	TÉCNICA	RECURSOS
Las autoinstruc-ciones	Modificar el diálogo que lleva a cabo el individuo al realizar los exámenes es decir se tratará de modificar sus autoverbalizaciones	Reestructuración cognitiva	Tarjetas impresas con auto verbalizaciones
SESIÓN 05	OBJETIVO	TÉCNICA	RECURSOS
La respiración	Aprenden a respirar abdominalmente antes y durante los exámenes	Respiración abdominal	Registro de respiración
SESIÓN 06	OBJETIVO	TÉCNICA	RECURSOS
La relajación	Permitir un control voluntario de la tensión muscular y el estado mental tenso. Lograr esta relajación en un periodo muy corto de tiempo	La relajación progresiva de Jacobson	Hojas guía Registro de práctica de relajación
SESIÓN 07	OBJETIVO	TÉCNICA	RECURSOS
Distorsiones cognitivas	Identificar cogniciones distorsionadas. Cambiar cogniciones erróneas por cogniciones válidas.	Distorsiones cognitivas	Reproductor multimedia Hoja de trabajo
SESIÓN 08	OBJETIVO	TÉCNICA	RECURSOS
Vivir sin miedo	Confrontar al individuo con el estímulo. Lograr la disminución de la respuesta de miedo. Disminuir la conducta de evitación.	Exposición sistemática	Reproductor multimedia Exámenes Pruebas objetivas
SESIÓN 09	OBJETIVO	TÉCNICA	RECURSOS
Consejos finales	Aprender a actuar, un día antes del examen, momento anterior al examen y durante el examen.	Psicoeducación	Reproductor multimedia Ficha de trabajo

Nota. Elaborado por el autor de la investigación

2.3. Definición de Términos

Ansiedad ante exámenes

Valero (1999) Rasgo específico, caracterizado por la predisposición a responder con elevados niveles de ansiedad en contextos en las que las aptitudes y conocimientos adquiridos del individuo están siendo evaluados experimentado respuestas cognitivas, fisiológicas, situación y evitación.

Programa cognitivo conductual

Herramienta metodológica que contiene un conjunto de acciones como la planeación, organización, descripción, ejecución y evaluación; con el objetivo de orientar respecto a la forma en que se tiene que desarrollar las actividades para lograr que los estudiantes aprendan y pongan en práctica una serie de técnicas cognitivo conductuales para afrontar adecuadamente situaciones de examen.

2.4. Hipótesis de investigación

Hipótesis General

El programa de enfoque cognitivo conductual aplicado a los estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca disminuye los niveles de ansiedad ante los exámenes.

H1: El programa de enfoque cognitivo conductual aplicado a los estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca si disminuye los niveles de ansiedad ante los exámenes.

Hipótesis específicas.

H1.1. El programa de enfoque cognitivo conductual aplicado a los estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca si disminuye los niveles de ansiedad ante los exámenes a nivel cognitivo.

H1.2. El programa de enfoque cognitivo conductual aplicado a los estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca si disminuye los niveles de ansiedad ante los exámenes a nivel fisiológico.

H1.3. El programa de enfoque cognitivo conductual aplicado a los estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca si disminuye los niveles de ansiedad ante los exámenes a nivel situación.

H1.4. El programa de enfoque cognitivo conductual aplicado a los estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P de los Baños del Inca disminuye los niveles de ansiedad ante los exámenes a nivel evitación.

Hipótesis Nula:

H0: El programa de enfoque cognitivo conductual aplicado a los estudiantes del sexto grado del nivel primario de una I.E.P. del distrito de Baños del Inca no disminuye los niveles de ansiedad ante los exámenes.

2.5. Operacionalización de las variables

Tabla 2

Matriz de operacionalización de las variables de investigación

Variable	Definición Conceptual	Tipo	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Instrumento	Items
Ansiedad ante exámenes	Rasgo específico, caracterizado por la predisposición a responder con elevados niveles de ansiedad en contextos en las que las aptitudes y conocimientos adquiridos del individuo están siendo evaluados experimentado respuestas cognitivas, fisiológicas, situación y evitación. (Valero, 1999).	Dependiente	Cognitiva	Preocupación Pensamientos negativos	Intervalo	Cuestionario CAEX	13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30, 37, 38, 39
			Fisiológica	Sudoración Nerviosismo No control de esfínteres			1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 26, 27, 28, 29, 33, 34
			Situación	Ruido Aulas grandes			5, 32, 36, 41, 42, 43
			Evitación	Mirada del profesor			4, 12, 14, 18, 22, 23, 35
Terapia de intervención	Herramientas metodológica que contiene un conjunto de acciones como la planeación, organización, descripción, ejecución y evaluación; con el objetivo de orientar respecto la forma en que se tiene que desarrollar las actividades para lograr que los sujetos, aprendan y pongan en práctica una serie de técnicas cognitivo conductuales para lograr afrontar adecuadamente situaciones de examen.	Independiente	Unidimensional	Número de sesiones		Reporte del números de sesiones que brinda el programa cognitivo conductual	

Fuente: Elaborada por el autor de la investigación

CAPÍTULO III

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación de este estudio es experimental. Hernández, Fernández y Baptista (2010) afirma que es un estudio en el que se manipulan intencionalmente una o más variables independientes (supuestas causas-antecedentes) para analizar las consecuencias que la manipulación tienen sobre una o más variables dependientes (supuestos efectos-consecuencias), dentro de una situación de control para el investigador.

3.2. Diseño de investigación

Esta investigación tiene un diseño de investigación cuasi experimental. Hernández, Fernández y Baptista (2010) refiere que los diseños cuasiexperimentales tienen control sobre las variables independientes para luego observar su efecto y estabecer una relación dependiente, se diferencian de los experimentos "puros" en el grado se seguridad o confiabilidad que pueda tenerse sobre la equivalencia inicial de los grupos. Los grupos de participantes, ya están formados: son grupos intactos.

Grupo A (19 estudiantes) Grupo experimental con X_1

Grupo B (19 estudiantes) Grupo control sin X

En esta investigación se pretende establecer el posible efecto del programa de intervención para disminuir en los estudiantes la ansiedad ante los exámenes.

El diagrama representativo de este diseño es el siguiente:

19	GE	O_1	X	O_2
19	GC	O_3		O_4

Donde:

G.E.: El grupo experimental

G.C.: El grupo control

O_1 y O_2 : Resultados del Pre test

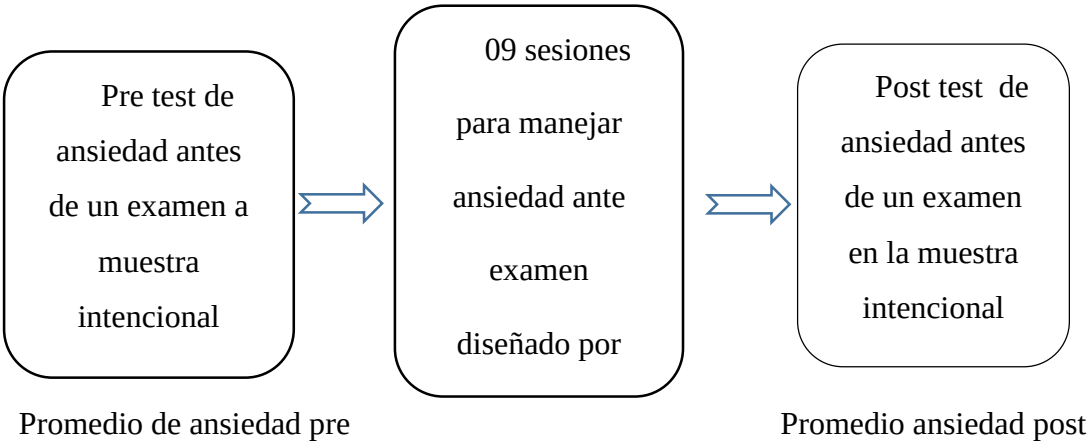
O_3 y O_4 : Resultados del Post test

-X- : Estimulo o intervención

: Sin estímulo o sin intervención

El grupo experimental está formado por 19 estudiantes del sexto grado con edades comprendidas entre los 11 y 12 años.

Diseño



- Análisis estadístico: diferencia de medianas pre test ansiedad y post test ansiedad.
- Si la diferencia de medianas es significativamente mayor la hipótesis nula se rechaza, entonces se acepta la otra.
- Al final se discuten estos resultados en función a la hipótesis planteada y al marco teórico.

Hipótesis Nula H_0: que no hay disminución significativamente mayor de las medianas.

Hipótesis Alternativa H_1: que si hay disminución significativamente mayor de medianas en las medidas de ansiedad pre y post test de la medida de ansiedad. Siendo la mediana del pos test más bajo que la evaluación pre test.

3.3. Población, muestra y unidad de análisis

3.3.1. Población

La población estuvo formada por 163 estudiantes de dos instituciones educativas privadas, de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 11 y 12 años, del 6º grado de primaria de turno matutino, de las instituciones educativas privadas fueron "Inmaculados College" y "Estrellitas" del distrito de Baños del Inca- Cajamarca 2018.

3.3.2. Muestra:

La muestra estuvo integrada por 38 estudiantes de ambos géneros, comprendidos entre las edades de 11 a 12 años de edad respectivamente del 6º grado de educación primaria y con similar estado socioeconómico. Dichos estudiantes fueron distribuidos en dos grupos, pero solo a uno de ellos se aplicó el programa cognitivo conductual para disminuir la ansiedad ante exámenes. Cada grupo incluyó un total de 19 integrantes, el grupo experimental perteneciente a la institución educativa privada "Inmaculados College" y el grupo control a la institución educativa privada "Estrellitas" del distrito de Baños del Inca-Cajamarca. Hernández et al. (2010) afirma que:

> Es un tipo de muestra no probabilística, puesta que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de esta investigación, tal es así que en esta investigación ha optado por elegir este tipo de muestra ya que obedece a criterios de la investigación y porque dependió de los objetivos del estudio y del diseño, del esquema de investigación y de la contribución que se piensa hacer con ella. (p.121)

Con relación al tipo de colegio en el que estudian, se observa un porcentaje menor de alumnas y alumnos que cursan sus estudios en un colegio privado frente a los que cursan sus enseñanzas en un público.

Mediante la aplicación del cuestionario CAEX se midió la presencia de ansiedad ante los exámenes, llegando a comprobar que los estudiantes presentaban indicadores de presencia de ansiedad tales como: malestar y tensión asociados a las situaciones evaluativas y preocupación recurrente por su desempeño.

3.3.3. Criterios de Inclusión:

Se incluyó en el grupo experimental:

Estudiantes varones y mujeres, todos estudiantes del nivel primario

Estudiantes que cursen el sexto grado de primaria en el colegio particular Inmaculados College.

Estudiantes cuyas edades estén entre 11 y 12 años

Estudiantes de familias de recursos económicos regulares o clase media

Estudiantes que vivan en la zona urbana

Estudiantes que hayan firmado el consentimiento informado

Estudiantes que no presenten algún tipo de enfermedad física o psicológica.

Se incluyó en el grupo control:

Estudiantes varones y mujeres, todos estudiantes del nivel primario

Estudiantes que cursen el sexto grado de primaria en el colegio particular Estrellitas

Estudiantes cuyas edades estén entre 11 y 12 años

Estudiantes de familias de recursos económicos regulares o clase media

Estudiantes que vivan en la zona urbana

Estudiantes que hayan firmado el consentimiento informado.

Estudiantes que presenten algún tipo de enfermedad física o psicológica.

3.3.4. Criterios de Exclusión.

Se excluyó en el grupo experimental:

Estudiantes varones y mujeres, que no sean estudiantes del nivel primario.

Estudiantes que no cursan el sexto grado de primaria en el colegio particular Inmaculados College.

Estudiantes cuyas edades no estén entre 11 y 12 años.

Estudiantes que no provengan de familias de recursos económicos regulares o clase media.

Estudiantes que no vivan en la zona urbana.

Estudiantes que no hayan firmado el consentimiento informado.

Estudiantes que presenten algún tipo de enfermedad física o psicológica.

Se excluyó en el grupo control:

Estudiantes varones y mujeres, que no sean estudiantes del nivel primario.

Estudiantes que no cursen el sexto grado de primaria en el colegio particular Estrellitas.

Estudiantes cuyas edades no estén entre 11 y 12 años

Estudiantes que no provengan de familias de recursos económicos regulares o clase media.

Estudiantes que no vivan en la zona urbana.

Estudiantes que no hayan firmado el consentimiento informado.

Estudiantes que presenten algún tipo de enfermedad física o psicológica.

3.3.5. Unidad de análisis:

Estudiante que presenta ansiedad ante exámenes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa Privada “Inmaculados College” y “Estrellitas” del distrito de Baños del Inca- Cajamarca.

3.4. Instrumentos de recolección de datos.

Cuestionario CAEX, instrumento estandarizado y elaborado para recoger las respuestas motoras, verbales, cognitivas, fisiológicas que suelen acompañar a los problemas de ansiedad.

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

Autor original : Valero L. (1997) – España

Adaptada en Cajamarca por: Ps. Valera Aguilar Fredy Miguel (2018) – Perú

Nivel de confiabilidad : Alpha de Cronbach 0,940 es excelente

Objetivo : Medir actitudes valorativas frente a un examen, teniendo en cuenta los factores o dimensiones: cognitivos, fisiológicos, motores-evitación y situación según su experiencia personal.

Dirigido a : Estudiantes del nivel primario

Forma de administración : Grupal e individual.

Duración : Sin límite de tiempo

Descripción : Se utilizará este cuestionario para recoger la variedad de respuestas cognitivas, fisiológicas, situación y evitación.

Factor 1: Cognitivo (13 ítems: 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30, 37, 38, 39) Rango de puntos 13-45. Este factor se refiere al sentimiento de ansiedad, temor que el estudiante manifiesta ante los exámenes.

Factor 2: Fisiológico (14 ítems: 1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 26, 27, 28, 29, 33, 34) Rangos de puntos 14-20. Este factor hace referencia al aspecto de agrado o disfrute que provoca el trabajo para rendir un examen.

Factor 3: Situación (6 ítems: 5, 32, 36, 41, 42, 43) Rango de puntos 6-30. Este factor hace referencia al valor que el estudiante otorga a la matemática, a la utilidad que él percibe que puede tener esta área para su futura.

Factor 4: Evitación (7 ítems: 4, 12, 14, 18, 22, 23, 35) Rango de puntos 7-15. Este factor se interpreta como la motivación que siente el estudiante hacia el estudio y ante una situación de examen.

La escala está conformada por 41 ítems y cada uno con 5 alternativas de respuestas de acuerdo al grado de acuerdo o desacuerdo con la afirmación. Todos los ítems han sido codificados de modo que una puntuación mayor vaya asociada a unas actitudes más positivas y viceversa.

Dicho cuestionario fue creado tomando como base el instrumento desarrollado por Luis Valero en el año 1997, en la ciudad de Málaga España, mide respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales. En cuanto a la validez y confiabilidad, en lo que respecta a la fiabilidad interna medida a través de coeficiente Alpha, es bastante elevada para el cuestionario en cuanto a las puntuaciones de ansiedad (alpha=0.9230) y las puntuaciones frecuencia (alpha=0.9427), y algo menos a los ítems referidos a situaciones (alpha=0.8597), y algo menor para los ítems referidos a situaciones (alpha=0.9427) y algo

menor para los ítems a situaciones (alpha=0.8597). La correlación entre los dos sistemas de puntuaciones es muy elevada y significativa(r=0.9015), lo que implica que los estudiantes suelen contestar aproximadamente igual en ambos tipos de escalas Likert.

Validez y confiabilidad en el Perú.

Se realizó modificaciones al instrumento original ya que algunos términos o situaciones planteadas en los ítems del cuestionario original eran desconocidos y poco probables que sean entendidos por los niños creando confusión y poca comprensión de los mismos. Se presentó el cuestionario con los cambios realizados y se aplicó el juicio de expertos para que estos hicieran una valoración sobre lo ítems que componían dicho cuestionario. En relación con los ítems, se les solicito que valoraran el grado de pertinencia al objeto de estudio y, además su grado de precisión y de adecuación desde el punto de vista de su definición y formulación sintáctica. Se trató de validar el contenido, así como comprobar si los ítems seleccionados miden todas las categorías que se desea medir y que caracterizan a las respuestas de la ansiedad ante los exámenes. En cuanto a los criterios de selección se optó por psicólogos expertos con larga trayectoria y experiencia. La modalidad de evaluación fue individual, a través de un cuestionario escrito que cada uno de los jueves debía responder, sin mantener un contacto entre ellos.

El cuestionario a ser sometido al juicio de expertos se elaboró de la siguiente manera: se redactó una parrilla con los cambios realizados a la versión original, después se negoció, elaboró y redactó las modificaciones del contenido del cuestionario, de sus categorías e ítems. Finalmente, a través de un cuestionario de validación en el que se pidió la valoración de los expertos sobre los siguientes indicadores de validez del instrumento: la equivalencia pragmática de la versión anterior, la claridad de la formulación de los ítems, el grado de imposición y la adecuación de los ítems a las diferentes dimensiones de ansiedad ante los

exámenes. El cuestionario pasó por un proceso de legitimación luego de haber sometida al juicio de expertos para obtener a convalidación de sus categorías y comprobar si las mismas se repiten, si faltan otras o si el peso de la evaluación está sesgado a favor de una de ellas.

El instrumento de medición de la ansiedad ante los exámenes fue validado por la técnica de juicio de expertos, y se detallará en la siguiente tabla.

Tabla 3
Juicio de expertos de contenido del cuestionario ansiedad ante los exámenes

Juez experto	Opinión de aplicabilidad	Promedio Valoración
Cuenca Torrel, Lorena.	Aplicable	Existe suficiencia
Gutiérrez Arce, María V.	Aplicable	Existe suficiencia
Quipe Molocho Carlos A.	Aplicable	Existe suficiencia
Rivas Rojas, Rocío M.	Aplicable	Existe suficiencia
Vásquez Olivares, Kiara.	Aplicable	Existe suficiencia

Nota: Ficha de validación del Instrumento

El cuestionario de ansiedad ante exámenes, presenta 41 reactivos con un valor de 5 puntos por afirmación que vayan de acuerdo al nivel de ansiedad (mínimo 0, máximo 205 puntos). Para la confiabilidad del cuestionario, se aplicó a 19 estudiantes, con un estudio piloto, los mismos que tendrán similares características que la muestra. La confiabilidad de estos instrumentos, se obtuvo mediante el coeficiente Alpha de Cronbach, con resultados elevados para el cuestionario en cuanto a las puntuaciones de ansiedad. Como se puede observar en la Tabla 4, el instrumento presenta Alta confiabilidad en la medida

que se ha obtenido 0,941. En tal sentido, se puede afirmar que existen razones suficientes para aplicar el instrumento a la muestra de estudio.

Tabla 4
Análisis de fiabilidad del cuestionario de ansiedad ante los exámenes

Estadística de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,941	41

3.5. Procedimiento de recolección de datos

Se llevó a cabo una entrevista con los directores de las instituciones de participantes para exponer los objetivos de la investigación y describir el proceso de participación de los estudiantes y solicitar el permiso correspondiente. El cuestionario CAEX fue administrado voluntaria y colectivamente en el aula de clases por el investigador, se administró antes de la intervención y al término de la misma. Se le pidió a los participantes que firmaran el consentimiento informado en el cual se les explicó el motivo de la investigación, aclarándoles que toda la información sería completamente confidencial(ver anexo), después se prosiguió a firmar, posteriormente se aplicaron los instrumentos de evaluación.

El programa con enfoque cognitivo conductual para reducir la ansiedad ante los exámenes para estudiantes del nivel primario fue creado por el investigador, teniendo en cuenta la teoría cognitiva conductual y con el objetivo de disminuir las respuestas de ansiedad en la dimensión cognitiva, fisiológica, situación y de evitación. Se propuso nueve sesiones con una duración de un mes y medio aproximadamente, desarrollándolas con periodicidad semanal, cada sesión tuvo una duración de 90 minutos, las mismas que se llevaron a cabo en el aula de innovaciones pedagógicas el cual contaba con proyector multimedia el que se utilizó para realizar la parte

teórica de las sesiones y la práctica se realizó en el patio de la institución educativa. Las técnicas utilizadas en el programa fueron las siguientes: psicoeducaión, relajación progresiva, respiración abdominal, exposición, reestructuración cognitiva, autoinstrucciones, distorsiones cognitivas y hábitos de estudio. En la primera sesión se realizó la presentación de los participantes, la comunicación de las expectativas y el replanteo de estas como cambios pequeños, graduales y progresivos, asociados al cumplimiento de las tareas programadas y la práctica semanal; el desempeño y la evaluación de su probabilidad de logro, en función de fuentes internas y externas de apoyo. En las sesiones posteriores se brindó información teórica sobre las técnicas cognitivo conductual, así como el entrenamiento de cada una de ellas y el modelado de un guion alternativo de afrontamiento, combinando procedimientos de todas las técnicas. En las últimas sesiones, se recuperaron y compartieron estrategias para optimizar la preparación previa y el desempeño durante los exámenes.

En cuanto a la validez del programa, se aplicó el juicio de expertos para que estos hicieran una valoración sobre el programa, las sesiones, las técnicas, las estrategias y las actividades a realizar en cada una de ellas. En relación con las actividades, se les solicitó que valoraran el grado de pertinencia respecto al objetivo del estudio, su grado de precisión y de adecuación desde el punto de vista de su definición y formulación sintáctica. Se trató de validar el contenido, así como comprobar si las actividades, secuencias y tiempos para el desarrollo de las mismas eran adecuados para alcanzar el objetivo del programa. En cuanto a los criterios de selección se optó por psicólogos expertos con larga trayectoria y experiencia. La modalidad de evaluación fue individual, a través de un cuestionario escrito que cada uno de los jueces debía responder, sin mantener un contacto entre ellos.

El programa a ser sometido al juicio de expertos se elaboró de la siguiente manera: se redactó las sesiones cada una con sus respectivas actividades a realizar, después se negoció, corrigió y redactó las modificaciones de cada una de las observaciones hechas por los jueces

respecto a las sesiones, estrategias, materiales o uso del tiempo. Finalmente, a través de un cuestionario de validación en el que se pidió la valoración de los expertos sobre los siguientes indicadores de validez del programa: La claridad de la formulación de las sesiones y los objetivos a lograr, el grado de pertenencia respecto a la edad de los estudiantes, el uso del tiempo para cada una de las actividades, así mismo el grado de pertinencia teniendo en cuenta las diferentes dimensiones de ansiedad ante los exámenes.

El programa cognitivo conductual para disminuir la ansiedad ante los exámenes fue validado por la técnica de juicio de expertos, y se detalla en la siguiente tabla.

Tabla 5

Juicio de expertos del programa Cognitivo Conductual para disminuir la ansiedad ante los exámenees

Juez experto	Opinión de aplicabilidad	Promedio Valoración
Esaine Suárez, Lucía	Aplicable	Existe suficiencia
Guerra Peralta, Luis	Aplicable	Existe suficiencia
Rivas Rojas, Rocío M	Aplicable	Existe suficiencia
Silva Guzmán, Ricardo	Aplicable	Existe suficiencia

Nota: Ficha de validación de Programa

3.6. Análisis de datos

Los datos, fueron procesados en el programa de Procesamiento Estadístico SPSS versión 24.0 para analizar la correlación experimental, pretest y posttest. Para el análisis inferencia se aplicó la prueba no paramétrica de U de Mann – Whitney para establecer el grado de influencia del programa.

$U = \min (U_1, U_2)$

$$U_1 = n_1.n_2 + \frac{n_1\,(n_1 + 1)}{2} - \Sigma R1$$

$$U_2 = n_1.n_2 + \frac{n_2\,(n_2 + 1)}{2} - \Sigma R2$$

Donde:

U_1 y U_2 = valores estadísticos de U Mann-Whitney

n_1 = tamaño de la muestra del grupo 1

n_2 = tamaño de la muestra del grupo 2

R_1 = sumatoria de los rangos del grupo 1

R_2 = sumatoria de los rangos del grupo 2

3.7. Consideraciones éticas

Con el objetivo de buscar el bienestar y la protección de los individuos que participan en la investigación se consideraron las siguientes normativas éticas de disciplina.

Se prestaron los servicios y enseñanza de la investigación en una población y área que se encuentra dentro de los límites de competencia, de acuerdo con la educación, capacitación y experiencia profesional en el área psicológica, realizando el trabajo sin ningún tipo de discriminación de edad, género, orientación o identidad sexual, discapacidad, nivel socio-económico, cualquier otro motivo prohibido por ley.

Se trabajó dejando de lado intereses personales, científicos, profesionales o financieros que pudieran menoscabar la objetividad, competencia o eficacia en el desempeño de las funciones como psicólogo, además no existió explotación o aprovechamiento por parte del investigador sobre los participantes de la investigación.

Se obtuvo el consentimiento informado de cada uno de los participantes se explicó utilizando un lenguaje adecuado y comprensible, se informó sobre el proceso, duración y los beneficios de la investigación además se mantuvo la confidencialidad y se protegió la

información, reconociendo que los alcances y límites de la confidencialidad regulados por ley, se brindó información acerca de a quien contactar para preguntar acerca de la investigación y los derechos de los participantes. No se dio consignas engañosas a los participantes, que le puedan causar dolor físico o un severo malestar emocional. Los datos fueron reales y se evitó declaraciones falsas o engañosas. Solo se incluyó información relativa al propósito de la investigación, llegando a discutir la información confidencial obtenida en el trabajo únicamente con fines científicos apropiados y exclusivamente con personas involucradas en tales asuntos.

Para la ejecución del programa se tomó medidas razonables para asegurar que su diseñó sea el más pertinente y poder brindar los conocimientos y las experiencias adecuadas para cumplir con los requerimientos de la investigación para lo cual fue diseñado. Se buscó asegurar que exista una descripción precisa y actualizada de los contenidos del programa incluyendo los requerimientos de participación en psicoterapia además de las metas, objetivos y beneficios del programa. Esta información fue de fácil acceso para todos las partes interesadas.

La evaluación realizada a los estudiantes se dio en base a su desempeño real sobre los requisitos relevantes y establecidos en el programa. Se administró, adaptó, calificó e interpretó y los instrumentos, de manera y con propósitos apropiados a la luz de la investigación. Se utilizaron procedimientos psicométricos apropiados y conocimiento científico vigente para el diseño, estandarización, validación y recomendaciones de uso de los test. Los instrumentos de evaluación fueron válidos y confiables para su aplicación en la población objeto de los test. Se ofreció los datos de los test a los mismos clientes, no se divulgaron los datos del test para proteger a los participantes de la investigación.

En la interpretación de los resultados se tomó en cuenta el propósito de la evaluación, factores de los test, las habilidades y otras características de la persona evaluada. Se actuó con

total responsabilidad en lo que respecta a la adecuada aplicación, interpretación y usos de los instrumentos de valuación.

Se explicaron los resultados asegurando que los participantes obtengan los resultados obtenidos, asegurando el mantenimiento integral y seguridad de los materiales de los test y finalmente se asume la responsabilidad y el crédito de trabajo realizado en esta investigación.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Tabla 6

Puntuaciones del pretest del grupo control y grupo experimental de los niveles de ansiedad ante exámenes

	Grupo control			Grupo experimental		
Nivel de Ansiedad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Muy baja	6	**31,6**	31,6	8	**42,1**	42,1
Baja	8	**42,1**	42,1	8	**42,1**	42,1
Media	2	**10,5**	10,5	2	**10,5**	10,5
Alta	3	**15,8**	15,8	1	**5,3**	5,3
Total	19	**100,0**	100,0	19	**100,0**	100,0

Nota: Los resultados de los niveles de ansiedad están en negrita.

Como se muestra en la tabla 6, se describe el nivel de ansiedad de los estudiantes del grupo control y experimental antes de haber participado en el programa cognitivo conductual, en la cual se confirma la presencia de la ansiedad ante los exámenes en la totalidad de estudiantes participantes de esta investigación teniendo en consideración las puntuaciones obtenidas de dichos grupos.

Tabla 7

Puntuaciones del postest del grupo control y grupo experimental de los niveles de ansiedad ante exámenes.

Nivel de Ansiedad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Muy baja	7	**36,8**	36,8	11	**57,9**	57,9
Baja	8	**42,1**	42,1	8	**42,1**	42,1
Media	3	**15,8**	15,8	-	-	-
Alta	1	**5,3**	5,3	-	-	-
Total	19	**100,0**	100,0	19	**100,0**	100,0

Nota: Los resultados de los niveles de ansiedad están en negrita.

Según lo presentado en la tabla 7, existen diferencias entre las puntuaciones de ansiedad ante exámenes entre el grupo control y experimental después de la aplicación del programa cognitivo conductual como se observa en la tabla ningún estudiante del grupo experimental se ubique en el nivel de ansiedad medio o alto a diferencia del grupo control que aún presentan estudiantes en estos niveles de ansiedad.

Tabla 8

Estadísticos de la prueba de la U Mann-Whitney para comparar la diferencia entre el grupo experimental y control

Rangos

	Grupo de estudio	N	Rango promedio	Suma de rangos
Pretest	Control	19	16,63	316,00
	Experimental	19	22,37	425,00
	Total	38		
Postest	Control	19	27,21	517,00
	Experimental	19	11,79	224,00
	Total	38		

Estadísticos de prueba

	Pretest GC – GE	Postest GC - GE
U de Mann-Whitney	126,000	34,000
W de Wilcoxon	316,000	224,000
Z	-1,592	-4,282
Sig. asintótica (bilateral)	,111	,000
Significación (sig. unilateral)	,116	,000

Nota: La correlación es significativa en el nivel < ,050 (una cola). GC = grupo control; GE = grupo experimental

Según lo presentado en la tabla 8, la diferencia de medianas de las puntuaciones de ansiedad ante exámenes percibido por los estudiantes de grupo control y grupo experimental antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual son estadísticamente significativas de acuerdo a la prueba (U-Mann-Whitney: p<.000). Es decir existe un impacto significativo del programa. Por otro lado, los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados en sus puntuaciones de la ansiedad ante los exámenes, con un Rango = 11,79 después de la aplicación del programa cognitivo conductual para disminuir la ansiedad ante exámenes, respecto a los estudiantes del grupo control que obtuvo un Rangos = 27,21.

Tabla 9

Resultados significativos. Grupo experimental y grupo control según pretest y postest. Prueba de U Mann-Whitney

	Cognitivo		Fisiológico		Situación		Evitación	
	GC	GE	GC	GE	GC	GE	GC	GE
Estadísticos de prueba	Pretest- Postest		Pretest-posttest		Pretest-postest		Pretest- postest	
U Mann Whitney	141,500	70,000	158,500	29.000	116,500	60,500	142.500	104,500
Z	-3,229		-4,432		-3,509		-3,141	
Sig. asintótica (unilateral)	**,000**		**,000**		**,000**		**,025**	

Nota: Resultados obtenidos de la prueba U de Mann-Whitney para medir el grado de significación por cada una de las dimensiones de ansiedad ante exámenes, está con negrita. GC = grupo control; GE = grupo experimental

Según lo presentado en la tabla 9, la diferencia de medianas de las puntuaciones de ansiedad ante los exámenes en la dimensión cognitiva percibido en los estudiantes antes y después de la aplicación del programa con enfoque cognitivo conductual son estadísticamente significativas de acuerdo a la prueba de ((U-Mann-Whitney: 70,00; p<.000). Es decir, existe un impacto significativo del programa cognitivo conductual en el manejo de la dimensión cognitiva de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del sexto grado del nivel primario de la I.E.P Inmaculados College- Baños del Inca –Cajamarca.

En la dimensión fisiológica, la diferencia de medianas de las puntuaciones de ansiedad ante los exámenes percibido en los estudiantes antes y después de la aplicación del programa con

enfoque cognitivo conductual son estadísticamente significativas de acuerdo a la prueba de ((U-Mann-Whitney: 29,000; p<.000). Es decir, existe un impacto significativo del Programa cognitivo conductual en el manejo de la dimensión fisiológica de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del sexto grado del nivel primario de la I.E.P Inmaculados College- Baños del Inca –Cajamarca.

En la dimensión situación, la diferencia de medianas de las puntuaciones de ansiedad ante los exámenes percibido en los estudiantes antes y después de la aplicación del programa con enfoque cognitivo conductual son estadísticamente significativas de acuerdo a la prueba de ((U-Mann-Whitney: 60,500; p<.000). Es decir, existe un impacto significativo del programa cognitivo conductual en el manejo de la dimensión situación de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del sexto grado del nivel primario de la I.E.P Inmaculados College-Baños del Inca-Cajamarca.

Finalmente, en la dimensión evitación, la diferencia de medianas de las puntuaciones de ansiedad ante los exámenes percibido en los estudiantes antes y después de la aplicación del programa con enfoque cognitivo conductual son estadísticamente significativas de acuerdo a la prueba de ((U-Mann-Whitney: 104,500; p<.025). Es decir, existe un impacto significativo del programa cognitivo conductual en el manejo de la dimensión evitación de la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del sexto grado del nivel primario de la I.E.P Inmaculados College- Baños del Inca –Cajamarca.

Discusión

En relación con la hipótesis general los resultados encontrados en esta investigación, según la prueba U-Mann-Whitney: 34,000; p<.000, permiten confirmar que el programa con enfoque cognitivo conductual influye significativamente en la disminución de la ansiedad ante los exámenes ya que existen diferencias significativas entre los resultados obtenidos antes y después de la intervención. Así mismo, se encontró que los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados, con un Rango de 11,79 luego de haber participado en el programa con enfoque cognitivo conductual a diferencia del grupo control que obtuvo un Rango de 27,21; confirmando de esta manera que el grupo control mantiene su nivel de ansiedad igual que al inicio de la investigación, mientras que el grupo experimental presenta una disminución significativa.

Los resultados se acercan a los encontrados por Vázquez (2015), quien concluyó que las diferencias halladas en los grupos de estudios realizados con estudiantes universitarios responden a la adecuada aplicación de técnicas cognitivas conductuales como: la reestructuración cognitiva, relajación muscular progresiva y adiestramiento en autoinstrucciones. Las mismas diferencias se pueden obtener con la población de educación primaria ya que depende del correcto uso y adecuación de las técnicas cognitivo conductuales. Por lo que se afirma que el programa que incluya técnicas cognitivo conductuales para disminuir la ansiedad ante los exámenes es igual de efectiva en estudiantes de ambos niveles de educación.

En relación a la dimensión cognitiva, se evidencia una diferencia significativa según la prueba de U-Mann-Whitney ($p<.000$) y disminución del puntaje del grupo experimental respecto a las respuestas de ansiedad en la dimensión cognitiva con un Rango = 13, 68. A diferencia del grupo control quienes mantuvieron sus puntajes sin muchos cambios con un Rango = 25, 32. Las bases teóricas que permitan explicar los cambios cognitivos respectivos se pueden encontrar en lo que postula Londoño, quien refiere con respecto a las cogniciones, la función del terapeuta es ayudar a que el paciente reorganice su estilo de pensamiento y utilice la evidencia, el pensamiento lógico y la razón, para analizar las distorsiones cognitivas para obtener valoraciones mucho más correctas de la realidad, que se reflejan en reducciones significativas de la ansiedad ante los exámenes. (Londoño, 2011, p.174). En comparación con el estudio realizado por Furlan (2013) quién evidenció que existen de acuerdo a la prueba de Wilcoxon disminuciones significativas ($p< .01$) en la dimensión cognitiva de la ansiedad, resultados favorables se obtuvieron en esta investigación como lo demuestra la prueba de U-Mann-Whitney ($p<.000$). Los motivos pueden responder a la utilización del modelo de las distorsiones cognitivas de Beck, la cual dentro de su sistematización es ordenada, cuenta con mayor evidencia empírica en los resultados que se han obtenido, al igual que el modelo de Ellis que es directiva y confrontativa y puede afectar el interés o concientización del cambio de pensamientos, ambos trabajos se enfocan al factor cognitivo de la ansiedad ante exámenes. Frente a esto se puede afirmar que al realizar el trabajo en función a las distorsiones cognitivas o ideas irracionales en cuanto al tratamiento de la ansiedad ante exámenes presenta resultados favorables para los estudiantes. Como lo menciona Sanz (1993) la ansiedad es la percepción del peligro y la subsecuente valoración de las capacidades que un estudiante tiene para enfrentarse a tal peligro, sobrestimando el grado de peligro asociado a las situaciones de exámenes y de una infravaloración de las propias capacidades de enfrentamiento.

En relación a la dimensión fisiológica se evidencia una diferencia significativa según la prueba de U-Mann-Whitney: 29,000; p<.000 y disminución del puntaje del grupo experimental respecto a las respuestas de ansiedad en la dimensión fisiológica con un Rango = 11, 53. A diferencia del grupo control quienes mantuvieron sus puntajes sin muchos cambios con un Rango = 27, 47. Evidenciando que el uso de la técnica de la relajación progresiva permitió relajar la musculatura de manera voluntaria como medio para lograr un estado profundo de liberación de la tensión física y lograr la calma interior, además de permitir reconocer la unión entre tensión muscular y estado mental tenso. Tras el entrenamiento en relajación, el cuerpo presenta una mejoría y una sensación grata de tranquilidad.

Los resultados obtenidos en el factor fisiológico después de trabajar la técnica de la relajación, muestran diferencias significativa de (p< 0.00), al comparar estos resultados con los resultados obtenidos por García (2017) quién encontró en sus estadísticos diferencias significativas en el factor fisiológico (p< 0.00) que muestra la eficacia de su programa basado en técnicas de relajación en la disminución de la ansiedad ante exámenes en estudiantes de nivel secundario. Se puede afirmar que el nivel de significancia obtenida en las dos investigaciones fue similares, y que el entrenamiento de la relajación progresiva es efectiva y funcional para estudiante del nivel secundario como para el estudiante del nivel primario.

Los resultados obtenidos en el factor situación, muestran una diferencia significativa U-Mann-Whitney: 60,500; p<.000; lo que confirma que a través de las técnicas cognitivo conductuales como: la exposición, la relajación, las distorsiones cognitivas, las autoinstrucciones y la respiración permitieron a los estudiantes del grupo experimental tener el control, recobrar la confianza, creer en sus capacidades, remarcando sus habilidades, cambiando el estilo cognitivo de considerar los exámenes como algo amenazante sino como un problema a resolver, llegando a disminuir la ansiedad ante exámenes en el factor situación. Con los resultados de esta investigación se puede corroborar lo planteado por Gaytan (2014)

en su estudio dirigido a estudiantes del nivel secundario, en el cual encuentra que los niveles de ansiedad ante los exámenes están ubicados los niveles alto y superior en la sub escala del factor situación en la evaluación pre-test, pero después de participar en un programa terapéutico en el cual trabajo: autoinstrucciones, hábitos de estudio, técnicas de relajación y relajación progresiva, los niveles de ansiedad disminuyeron notablemente ya que ningún estudiante estuvo ubicado en los dos niveles antes mencionados, evidenciado al medir el factor situación a través del cuestionario CAEX.

Con respecto a la dimensión evitación se obtuvo una diferencia significativa según la prueba de la U-Mann-Whitney: 294,50; p<.025, resultado que se logró gracias al uso de la técnica de la exposición en vivo, en la que se expuso a los estudiantes ante los exámenes para comprobar que sus pensamientos automáticos son falsos y familiarizarse con este estado fisiológico hasta que no produzca ansiedad. Bados y García (2011) señalan que la exposición en vivo frente a las situaciones temidas durante periodos prolongados de tiempo que pueden durar 1 hora o más y que si se permanece en dicha situación incluso si su ansiedad alcanza valores máximos, el nivel de ansiedad desaparecerá o se reducirá. Llegando a la conclusión que el programa ha tenido efecto positivo. Sin embargo, al hacer la comparación con los resultados obtenidos por García (2017) quien utilizó la técnica de respiración para enfrentar los exámenes y disminuir la ansiedad a nivel evitación, obtuvo en sus resultados pos test mayor eficacia que esta investigación con puntajes según la prueba de la U-Mann-Whitney: 81,000; p<.000, afirmando de esta manera que mayor influencia tiene trabajar la técnica de la respiración para el factor evitación que al trabajar la técnica de la exposición en vivo. Navarro (2007 respirar bien, es decir concentrarse en inspirar y espirar de manera gradual para relajar el cuerpo y la mente, ayuda a recuperar el control y calma permitiendo olvidar los recuerdos atemorizantes del pasado y la ansiedad acerca del futuro.

Como limitaciones de esta investigación se señala que la muestra está centrada únicamente en colegios particulares del distrito de Baños del Inca, por lo que la generalización de los resultados obtenidos ha de realizarse con cautela. A pesar de esta limitación, se cree que este estudio ofrece una información muy valiosa en el ámbito de la ansiedad ante exámenes por lo tanto, puede utilizarse como punto de partida y referencia para futuras investigaciones.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- El programa de enfoque cognitivo conductual influye significativamente en los cuatro factores que definen las características de las respuestas de ansiedad (p>0.00) en la disminución de la ansiedad ante exámenes en estudiantes del nivel primario de una I.E.P. de Baños del Inca-Cajamarca-2018.

- El programa de enfoque cognitivo conductual influye significativamente (p>0.01) en el manejo del factor cognitivo de la ansiedad ante exámenes en estudiantes del nivel primario de una I.E.P. de Baños del Inca-Cajamarca-2018.

- El programa de enfoque cognitivo conductual influye significativamente en el factor situación, ya que en los resultados de la prueba pre test los estudiantes mostraron niveles muy bajos de ansiedad ante los exámenes del 26,3 %, después de la aplicación del programa cognitivo conductual se incrementó el porcentaje al 44,/% de estudiantes que obtuvieron un nivel muy bajo de ansiedad en el manejo del factor de la ansiedad ante exámenes en estudiantes del nivel primario de una I.E.P. de Baños del Inca-Cajamarca-2018.

- El programa de enfoque cognitivo conductual influye significativamente (p>0.02) en el manejo del factor de evitación de la ante exámenes en estudiantes del nivel primario de una I.E.P. de Baños del Inca-Cajamarca-2018.

5.2. Recomendaciones

Realizar estudios aplicando el programa de enfoque cognitivo conductual para disminuir la ansiedad ante exámenes de manera individualiza a muestras de estudiantes que acudan al consultorio psicológico para que permita valorar la eficacia de dicho programa en tratamientos clínicos.

Sugerir a los directivos de las instituciones educativas programar capacitaciones dirigidas a los docentes en las cuales conozcan y manejar técnicas cognitivos conductuales, para que sean quienes ayuden a los estudiantes a disminuir la ansiedad ante exámenes de tal manera que ellos puedan rendir sus exámenes con seguridad y tengan la capacidad de controlar sus respuestas de ansiedad con la práctica de las técnicas aprendidas.

A futuros investigadores que buscan disminuir la ansiedad ante exámenes se recomienda que incluyan en su programa cognitivo conductual sesiones en las cuales los padres de familia conozcan y aprendan las técnicas que ayudarán a disminuir la ansiedad en sus hijos(as) ya que cumplen un papel importante en lo que respecta a la práctica de cada una de las técnicas que se hayan decidido desarrollar.

A manera de prevención, diseñar programas para estudiantes de primaria enfocados en la disminución de las respuestas de ansiedad en el factor cognitivo con el fin de evitar ideas irracionales y distorsiones cognitivas que no hacen más que aumentar los niveles de ansiedad, al lograr comprender y modificar nuestros pensamientos, se logrará disminuir en los estudiantes las respuestas fisiológicas, de evitación y de situación.

Como propuesta de mejora, se recomienda hacer una réplica del estudio donde se incluyan muestras más amplias, con estudiantes de Cajamarca y no solo de instituciones privadas sino también de instituciones públicas. Investigación se podría completar atendiendo otros factores o variables no contempladas que ayuden a explicar la ansiedad

ante exámenes de escolares de primaria, de tal manera que su aplicación sea una forma de prevenir problemas de ansiedad en colegios públicos y privados.

REFERENCIAS

Alaez. M., Martínez-Arias, R., y Rodríguez-Sutil, C. (2000). Prevalencia de trastornos psicológicos en niños y adolescente, su relación con la edad y género. *Psicotthema*, 12, 525-532. Recuperado de http://www.psicothema.es/pdf/367.pdf

Alegre, A. A. (2013). Ansiedad ante exámenes y estrategias de aprendizaje en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(1), 107-130. doi: http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n1.9

Alva, R., Dapía, C. M., y López-Castedo, A. (2014). Ansiedad ante exámenes en alumnos de secundaria obligatoria. *Revista de Estudios e Investigaciones en Psicología y Educación*, 1(2), 132-140. doi: 10.17979/reipe.2014.1.1.14

Aznar, A. (2014). Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescente. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 53-60. Recuperado de http://www.revistapcna.com/sites/defaul/files/14_06.pdf

Bados, A., y García, E. (2011*). Técnicas de exposición*. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos Facultad de Psicología. España: Universidad de Barcelona. pp. 7-8 Recuperado de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/18403/1/T%C3%A9cnicas%20de%20Exposici%C3%B3n%202011.pdf

Bausela (2005). Ansiedad ante los exámenes: Evaluación e Intervención Psicopedagógica. *Revista Educere,* 9(31), 553-558. Recuperado de http://www.sab.ula.ve/bitstream/123456789/20020/2/articulo11.pdf

Bragado, C., Carrasco, I., Sánchez-Bernardos, M., Bersabé, R., Loriga, A., y Monsalve, T. (1995). Prevalencia de los trastornos psicopatológicos en niños y adolescentes: resultados preliminares. *Clínica y Salud,* 6, 67-82. Recuperado de http://www.psicothema.com/PDF/4026.pdf

Bulacio, J.M., Vieyra, M.C., y Rivero, M.E. (2003). ¿Porque Grupos Psicoeducacionales y de autoayuda en trastornos de ansiedad? *Anxia*. Recuperado de http://www.fundacioccap.ar/download/investigaciones/Por_que_Grupos_Psicoeducaionales_ y_de_Auto_ayuda_en_los_Trastornos_de_Ansiedad.pdf

Casari, L.M., Anglada, J., y Daher, C. (2014). Estrategias y ansiedad ante exámenes estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 10-14. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472014000200003

Clark, D.A. y Beck, A.T. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de ansiedad*. Recuperado de http://librodescargar.cwapprenticeawards.co.uk/gratis/8433025376-terapia-cognitiva-para-trastornos-de-ansiedad-biblioteca-de-psicologa.html

Roca, V. E. (2015). *Como superar el pánico* (4ª. ed.). Recuperado de https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Como%20superar%20el%20panico-Dale%20una%20mirada.pdf

Ellis, A. (2000). *Usted puede ser feliz. Terapia racional emotiva conductual para superar la siedad y la depresión*. Barcelona: Paidós. Recuperado de http://planetadelibrosec0.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/29/28154_Usted_puede_ser_feliz.pdf

Ellis, A. y Russell Gringer (1990). *Manual de terapia racional-emotiva.* Recuperado de http://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racional-emotiva-vol-ii-pdf

Escalona, A. y Miguel, J. J. (1996). La ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 2(2), 195-209. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/356/35603117.pdf

Furlan, L. A. (2013). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(1), 75-98. Recuperado de: http://www.redalyc.org/pdf/804/80428081006.pdf

Gaeta, G. L., y Martínez-Otero, P. V. (2014). La ansiedad en alumnos mexicanos de primaria: variables personales, escolares y familiares. *Revista Iberoamericana de Educación*, 66, 45-58. Recuperado de http://rieoi.org/rie66a03.pdf

Gaytan, G. M. (2014). *Programa terapéutico de reducción de ansiedad ante los exámenes, dirigido a los estudiantes del centro NUFED No.40 de la aldea de San Lorenzo el Cubo* (Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar, San Lorenzo, Guatemala). Recuperado de http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Gaytan-Maria.pdf

García, M. (2017). *Me relajo con éxito en el manejo de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Secundaria Lima- 2016*, (Tesis de grado, Universidad César Vallejo, Lima, Perú). Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5948/Garc%C3%ADa_MFDMN.pdf?sequence=1

Hernández, S. R., Fernández, C.C., y Baptista, L. M. (2010). *Metodología de la investigación*. Recuperado de: https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investiaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado Hideyo Noguchi". (2003). *Estudio Epidemiológico en Salud Mental en la Sierra Peruana*. (Informe General). Anales de Salud Mental: XIX (1,2): 30-31. Recuperado de http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2003-ASM-EESM-SP/files/res/downloads/book.pdf

Londoño, N. (2011). *Predictores cognitivos, de personalidad y estrés para síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de primeros semestres de educación superior e impacto del programa de prevención basado en el desarrollo del pensamiento crítico y el diálogo socrático*. (Tesis doctoral, Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia). Recuperado de http://manglar.uninorte.edu.co/jspui/bitstream/10584/7410/1/predictores.pdf

López, A. G., y Acuña, C. S. (2009). *Ansiedad ante exámenes en estudiantes de secundaria: Un programa de intervención cognitivo-conductual*. X Congreso Nacional de Investigación Educativa. Recuperado de http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v10/pdf/area_tematica_14/ponencias/1495-F.pdf

Miguel Tobal, J.J (1990). La ansiedad. En J.L. Pinillos y J. Mayor (Eds.), *Tratado de psicología general: Motivación y emoción*. (pp. 309-344). Madrid: Alhambra. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=2542196&pid=S1132-12962013000100013000004&lng=es

Ministerio de Salud. (2014). *Documento Técnico: Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú.* (1ª ed.). Recuperado de http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf

Navarro, P. E., Meléndez, M. J. C., y Sancerni, B. D. (2012). Desarrollo infantil y adolescente: trastornos mentales más frecuentes en función de edad y género. *Psicothema*, 24(3), 337-338. Recuperado de file:///D:/BAUSELA%202000bausela%20%20%20citado%20numero%204.pdf

Navas, J. (1989). Ansiedad en la toma de exámenes: algunas explicaciones cognoscitivas-conductuales. *Revista Aprendizaje y Comportamiento*, 7(1), 21-41. Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/275893549_Ansiedad_ante_examenes_y_estrategias_de_aprendizaje

Orgilés, A.O., Méndez, C.X., Rosa, A.I., y Inglés, S.C.J. (2003).Terapia Cognitivo Conductual en problemas de ansiedad generalizada y ansiedad por separación: Un análisis de su eficacia. *Anales de la Psicología*, 19(2), 193-204. Recuperado de http://revistas.um.es/analesps/article/viewFile/27661/26831

Piemontesi, S.E; Heredia, D E;(2009). Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de Psicología,* 25(1), 102-111. Recuperado de http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16711594012

Rodríguez, E. (2012). *Influencia de un Programa de Hábitos y Técnicas de Estudio en la reducción del nivel de ansiedad durante las pruebas objetivas en alumnos de quinto grado primaria de una Institución Educativa Privada*.(*Tesis de grado inédita,* Universidad Rafael Landívar, Guatemala). Recuperado de http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Gaytan-Maria.pdf

Rojas, E. (2014). Cómo superar la ansiedad. Barcelona: Editorial Planeta S.A. Recuperado de https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/30/29106_Como_superar_la_ansiedad.pdf

Salinas, D. G., Guzmán, B. A. y Rodas, A. M. (2008). Ansiedad ante exámenes y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de Bachillerato del Colegio José Ingenieros de Ciudad Merliot. (Tesis de Grado, Universidad Francisco Gavidia, El salvador). Recuperado de http://ri.ufg.edu.sv/jspui/handle/11592/7268

Sanz, J. (1993). Distinguiendo ansiedad y depresión: Revisión de la hipótesis de la especificidad de contenido de Beck. *Anales de Psicología*, 9 (2), 133-170. Recuperado de https://www.um.es/analesps/v09/v09_2/02-09_2.pdf

Schlatter, J. (2003). *La ansiedad un enemigo sin rostro*. España: Ediciones universidad de Navarra, S.A. Recuperado de https://es.scribd.com/document/339234076/325439412-La-Ansiedad-Un-Enemigo-Sin-Rostro-Javier-Schlatter-pdf

Valero, L. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de la Psicología*, 2(2), 223-231. Recuperado de http://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/08v97_10caex.PDF

Vásquez, G. (2015). *Intervención cognitivo-conductual para disminuir la ansiedad ante los exámenes o proyectos finales en universitarios*. (Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey). Recuperado de http://eprints.uanl.mx/id/eprin/9648

Vides-Porras, A. (2012). El estilo personal del terapeuta. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21(1), 33-43. Recuperado de http://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/9698/CONICET_Digital_Nro.10918.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO A

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXÁMENES (ADAPTACIÓN)

NOMBRE: _____ FECHA: ___/___/___/___

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

0 No siento nada 1 Ligera ansiedad

2 Un poco intranquilo 3 Bastante nervioso

4 Muy nervioso 5 Completamente nervioso

1. En los exámenes me sudan las manos.	
2. Durante el examen siento molestias en el estómago, necesidad de ir al cuarto de baño a orinar.	
3. Al comenzar a leer el examen no puedo ver claramente y no entiendo lo que leo.	
4. Si voy a llegar cinco minutos tarde a un examen ya no entro, a pesar que el profesor me dejaría ingresar.	
5. Las condiciones donde se realiza el examen (p.j., demasiado ruido, calor o frio, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	
6. Durante o al finalizar el examen me duele la cabeza.	
7. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta aire, mucho calor y sensación que me voy a desmayar.	
8. Me sudan las manos al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	
9. En el examen siento rígidas las manos, los brazos y piernas.	
10. Antes de entrar al examen siento un “nudo” en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	
11. Al comenzar el examen nada mas de leer o escuchar las preguntas me salgo y entrego en blanco.	

12. A pesar de haber hecho un examen bueno pienso luego que lo hice mal.	
13. Suelo dar muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	
14. Mientras estoy dando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	
15. Me pongo nervioso si una vez terminado el examen, mis compañeros comienzan a entregar sus exámenes al profesor antes que yo.	
16. Pienso que el profesor me está observando en todo momento.	
17. Siento grandes deseos de comer o masticar chicle durante el examen.	
18. Suelo morderme uñas o el lapicero durante los exámenes.	
19. No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el lapicero, miro alrededor, miro la hora, etc.).	
20. Me pongo enfermo y doy excusas para no hacer un examen.	
21. Para mí es un alivio y baja mi nerviosismo, cuando por cualquier razón, se aplaza un examen.	
22. Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	
23. Antes de hacer el examen pienso que no me acordaré de nada.	
24. No consigo dormirme la noche anterior al examen.	
25. Me pone nervioso que el examen sea con mucha gente.	
26. He sentido mareos y nauseas en el examen.	
27. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuestas tragar la saliva.	
28. Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	
29. Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y realizo mal el examen.	

30. Me siento nervioso en aulas muy grandes.	
31. Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	
32. Al entrar en el salón donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	
33. Me siento nervioso en las aulas demasiado pequeñas.	
34. Los comentarios de mis compañeros antes del examen me ponen nervioso.	
35. Al terminar mi examen, pienso que he realizado mal.	
36. Antes de realizar mi examen pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	
37. Me demoro mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	
Califiquen con la misma escala (0-5) el grado de ansiedad o nerviosismo que sentirías si tuvieras que realizar algunos de los siguientes tipos de examen:	
38. Los exámenes orales me ponen nervioso.	
39. La exposición de un trabajo en clase me pone nervioso.	
40. Un examen escrito me pone nervioso.	
41. Me pone nervioso que el examen sea con mucha gente.	

ANEXO B

FICHA DE CRITERIO DE JUECES

Nombre : _____

Formación profesional: _____

Experiencia laboral : _____Tiempo: _____

INSTRUCCIONES: A continuación se le presentan criterios para evaluar los ítems planteados para medir el grado de ansiedad o malestar que siente las personas situaciones ante exámenes.

Por favor indicar si el ítem elaborado es el adecuado para medir las respectivas dimensiones, según la tabla de operacionalización adjunta.

Utilice para ello los siguientes criterios:

Señalar con la letra:

A	*Si el reactivo se relaciona con la dimensión.*
B	*Si el reactivo está medianamente relacionado con la dimensión.*
C	*Si el reactivo no se relaciona con la dimensión.*

Cognitivo preocupación	**A**	**B**	**C**
01. Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.			
02. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.			
03. Mientras estoy dando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.			
04. Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.			

05.	Pienso que el profesor me está observando en todo momento.			
06.	Suelo morderme las uñas o el lápiz, lapicero durante los exámenes.19			
07.	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el lápiz, miro alrededor, miro la hora, etc).			
08.	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.			
09.	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a dejar de hacerlo y no voy a terminarlo.			
10.	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.			
11.	Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.			
12.	Al salir, tengo la idea de haber hecho muy mal el examen.			
13.	Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.			
14.	Me demoro mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.			

	FISIOLÓGICA	**A**	**B**	**C**
01.	En los exámenes me sudan las manos.			
02.	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de orinar.			
03.	Al comenzar a leer el examen no puedo ver claramente y no entiendo lo que leo.			
04.	Cuando termino el examen me duele la cabeza.			
05.	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y siento que me voy a desmayar.			
06.	Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.			

07. En el examen siento rígidas las manos y los brazos.			
08. Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.			
09. Tengo grandes ganas de ir al baño durante el examen.			
10. No puedo dormirme la noche anterior al examen.			
11. Me pone nervioso que el examen sea cuando hay mucha gente presente.			
12. He sentido mareos y vómito en un examen.			
13. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta pasar la saliva.			
14. Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy rápido.			
15. Al entrar en el salón donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.			

SITUACIÓN	**A**	**B**	**C**
01. Cuando doy un examen y hay demasiado ruido, calor o frio me siento más nervioso.			
02. Me siento nervioso en los salones muy grandes.			
03. Cuando mis compañeros comentan el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.			
04. Un examen de entrevista personal.			
05. Un examen oral frente a mis compañeros o profesores.			
06. Una exposición de un trabajo en clase.			
07. Un examen escrito con preguntas que tengan alternativas.			

08. Un examen escrito con preguntas que pueda responder con sus propias palabras.			
09. Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.			
10. Un examen en el cual se exponer frente a varios profesores.			
11. Un examen que tenga preguntas de todas las áreas.			
12. Un examen de cálculo o problemas matemáticos.			
EVITACIÓN	**A**	**B**	**C**
01. Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro al aula.			
02. Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.			
03. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.			
04. Siento grandes deseos de masticar chicle o chupar un caramelo durante el examen.			
05. Me pongo mal y digo mentiras para no hacer un examen.			
06. Siento tranquilidad cuando dan más tiempo para un examen.			
07. Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.			

III. RECOMENDACIONES Y/O SUGERENCIAS.

_____

Cajamarca, setiembre de 2017.

ANEXO C

VALIDEZ DE INSTRUMENTO

Confiabilidad Prueba CAEX

Se utilizó el programa SPSS versión 24.0 donde se hallará la consistencia interna a través del coeficiente Alpha de Cronbach. Aplicado al grupo piloto.

Fiabilidad	
G r Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,941	41

ANEXO D

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXAMENES

L. Valero (1997)
Dept. Psicología Social y Personalidad, Universidad de Málaga

NOMBRE _____ FECHA _____

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

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

1. En los exámenes me sudan las manos.	
2. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar.	
3. Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	
4. Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	
5. Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	
6. Cuando termino el examen me duele la cabeza.	

7. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	
8. Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.	
9. Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	
10. En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	
11. Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	
12. Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	
13. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.	
14. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	
15. Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	
16. Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	
17. Pienso que el profesor me está observando constantemente.	
18. Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	
19. Suelo morderme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	
20. Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen	
21. No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	
22. Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	
23. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	
24. Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	
25. Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	
26. No consigo dormirme la noche anterior al examen.	
27. Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	
28. He sentido mareos y nauseas en un examen.	

29. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	
30. Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	
31. Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.	
32. Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	
33. Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	
34. Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	
35. Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.	
36. Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	
37. Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	
38. Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	
39. Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	

Califique con la misma escala (0-5) el grado de ansiedad o nerviosismo que sentiría si tuvies que realizar algunos de los siguientes tipos de examen:

40. Un examen de entrevista personal.	
41. Un examen oral en público.	
42. Una exposición de un trabajo en clase.	
43. Un examen escrito con preguntas alternativas.	
44. Un examen escrito con preguntas abiertas.	
45. Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	
46. Un examen tipo oposición ante un tribunal.	
47. Un examen de cultura general.	
48. Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	
49. Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	
50. Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).	