



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**“ANSIEDAD FRENTE A EXÁMENES Y AFRONTAMIENTO DE  
ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DE  
VILLA EL SALVADOR”**

**PARA OBTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR**

**TALIA MARGARITA AMORETTI TRUJILLO**

**ASESOR**

**MAFALDA OTRIZ MORÁN**

**LIMA, PERÚ, FEBRERO DE 2017**

## **DEDICATORIA**

Esta tesis la dedico a las personas más importantes en mi vida, mis padres, Margarita y Eloy, por ser mi soporte emocional, quienes confiaron en mí desde que tenía uso de razón, este nuevo logro es gracias a ustedes, pues, he logrado concluir con éxito un proyecto que parecía ser interminable, así mismo, hoy les demuestro que no les he fallado, cumplí aquella promesa que les hice años atrás.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mi Dios todopoderoso, por ser mi mano derecha, mi sustento, el que me ha dado la capacidad, la valentía y la fortaleza para que este sueño se haga realidad.

A mi madre Margarita quien sentó en mi las bases de la responsabilidad y deseos de superación, por su sacrificio, y por el amor incondicional que me brinda día a día, a mi padre Eloy por ser mi principal ejemplo a seguir, por creer en mi capacidad y por darme los recursos para cumplir esta meta, y a mis hermanos Jherson y Jazmín por su compañía y por ofrecerme el amor y la calidez de la familia a la cual amo.

A mi hermosa hija Dayanet Anamar, quien trajo sentido a mi vida, la causante de mi anhelo de salir adelante, progresar y culminar con éxito esta tesis, agradezco a Dios por darme tan hermosa bendición.

A mis profesores que con el transcurso de los años se convirtieron en mi ejemplo a seguir, quienes me formaron en esta hermosa carrera durante 5 años y medio.

A la Licenciada Katthia Huamán, a mis amigas Jheyemy, Leslie y Lucy, a cada una de ellas por su compañía durante los momentos más difíciles en mi vida, por sus palabras de aliento y por su amistad sincera.

A mi esposo Erick por su compañía en esta travesía, hoy hemos alcanzado un triunfo más porque somos uno y mis logros también son tuyos.

# **ANSIEDAD FRENTE A EXÁMENES Y AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO DE VILLA EL SALVADOR.**

**Talía Margarita, Amoretti Trujillo**

**Universidad Autónoma del Perú**

## **RESUMEN**

El objetivo principal del presente estudio fue determinar la relación entre la ansiedad frente a exámenes y el afrontamiento de estrés en alumnos de secundaria del Centro Educativo Cristo El Salvador. La muestra fue de tipo censal ya que toda la población escolar formó parte del estudio, siendo 326 estudiantes, de ambos sexos, cuyas edades oscilaban entre 12 a 18 años entre primero y quinto grado de secundaria. Los datos fueron obtenidos a través de la aplicación de los test estandarizados, “Inventario de Autoevaluación frente a exámenes IDASE” y “ACS: Escala de Afrontamiento para Adolescentes”. Los mismos procesados estadísticamente dan resultados de correlación. Los alumnos de la Institución Educativa Cristo El Salvador presentaron un nivel promedio de ansiedad frente a exámenes evidenciando sentimientos de displacer como nerviosismo y tensión, además de presentar expectativas negativas de sí mismo cuando se encuentran frente a situación de examen. Por otro lado, presentaron un nivel promedio de afrontamiento de estrés, basándose frecuentemente en buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo y dejar de lado el buscar apoyo social en relación con los demás, así como, el reducir la tensión mediante el afrontamiento improductivo. Según el género, indicaron que las mujeres cuentan con mayor capacidad para afrontar el estrés, por lo tanto no presentan ansiedad frente a exámenes. Según la edad, se concluye que los adolescentes de 12 a 14 años, presentaron mayor afrontamiento al estrés y por ello una baja ansiedad frente a exámenes. Finalmente, se concluye que si existe relación, entre afrontamiento al estrés y ansiedad frente a los exámenes.

**Palabras Clave:** Ansiedad frente a exámenes, Afrontamiento de estrés, Adolescentes.

# **ANXIETY OPPOSITE TO EXAMINATIONS AND CONFRONTATION OF STRESS IN TEENAGERS OF AN EDUCATIONAL CENTER OF VILLA THE SAVIOR**

**Talia Margarita, Amoretti Trujillo**  
**Autonomous University of Peru**

## **ABSTRACT**

The principal aim of the present study was Christ determined the relation between the anxiety opposite to examinations and the confrontation of stress in pupils of secondary of the Centro Educative the Salvador. The sample was of sensual type since the whole school population formed a part of the study, being 326 students, of both sexes, which ages were ranging between 12 to 18 years between firstly and fifth degree. The information was obtained across the application of the standardized test, " Inventory of Autoevaluation opposite to examinations IDASE " and " ACS: Scale of Confrontation for Teenagers ". The same accused statistically give results of correlation. The pupils the educational institution Christ the Salvador presented an average level of anxiety opposite to examinations and simultaneously they showed feelings of displacer as edginess and tension, beside presenting negative expectations of yes same when they are opposite to situation of examination. On the other hand, they presented an average level of confrontation of stress, being based frequently in looking for relaxing amusements and stopping of side to try to feel better to confront the stress. According to the kind, they indicated that the women possess major aptitude to confront the stress, therefore they do not present anxiety opposite to examinations. According to the age, one concludes that the teenagers from 12 to 14 years, presented major confrontation to the stress and for it a low anxiety before examinations. Finally, one concludes that if relation exists, between confrontation to the stress and anxiety opposite to the examinations.

**Key words:** Anxiety opposite to examinations, Confrontation of stress, Teenagers.

# **ANSIEDADE EM FRENTE A EXAMES E CONFRONTAÇÃO DE ESTRÉS EM ADOLESCENTES DE UM CENTRO EDUCACIONAL DE ALDEIA O SALVADOR.**

**Talía Margarita, Amoretti Trujillo**

**Universidade autônoma de Peru**

## **RESUMO**

O objetivo principal do estudo presente era determinar a relação entre a ansiedade em frente a exames e a confrontação de estrés em estudantes de secundário de mim. Centro Educational Cristo o salvador. A amostra era desde então de censal de tipo a população escolar inteira fazia parte do estudo, enquanto sendo 326 estudantes, de ambos os sexos cujas idades oscilaram entre 12 para 18 anos entra primeiro e quinto grau. Os dados foram obtidos pela aplicação do teste unificado, "Inventário de Autoevaluación em frente a exames IDASE" e "ACS: Balança de confrontação para adolescentes" O mesmo processados estatisticamente dão resultados de correlação. Os estudantes a instituição o Cristo educacional a Salvador apresentou uma média nivelada de ansiedade em frente a exames e ao mesmo tempo eles mostraram sentimentos de displacer como nervosismo e tensão, além de apresentar expectativas negativas de si mesmo quando elas estão em frente a situação de exame. Por outro lado, eles apresentaram uma média nivelada de confrontação de estrés, enquanto freqüentemente estando baseado em procurar diversões relaxantes e deixar tentando sentir bem para confrontar o estrés aparte. De acordo com o eu gero, eles indicaram que as mulheres têm capacidade maior para confrontar o estrés, então eles não apresentam ansiedade em frente a exames. De acordo com a idade, conclui você que os adolescentes de 12 para 14 anos, apresentou confrontação maior ao estrés e conseqüentemente uma baixa ansiedade antes de exames. Finalmente, você conclui que se relação existe, entre confrontação para o estrés e ansiedade em frente aos exames.

**Palavras teclam:** Ansiedade em frente a exames, Confrontação de estrés, Adolescentes.

## ÍNDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

RESUMEN

ABSTRACT

RESUMO

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS

INTRODUCCIÓN 11

### **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

1.1 Situación problemática 13

1.2 Formulación del problema 15

1.3 Objetivos 15

    1.3.1 Objetivo General 15

    1.3.2 Objetivos Específicos 15

1.4 Justificación e importancia 16

1.5 Limitaciones 17

### **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

    2.1 Antecedentes Internacionales 18

    2.2 Antecedentes Nacionales 21

2.2 Bases teóricas y científicas	24
2.2.1 Ansiedad frente a exámenes	24
2.2.2. Teorías de Ansiedad frente a exámenes	25
2.2.3 Afrontamiento de estrés	28
2.2.4 Teorías de afrontamiento	29
2.2.5 Clasificación de estrategias de afrontamiento	31
<b>CAPÍTULO III: MÉTODO</b>	
3.1 Tipo y diseño de la investigación	35
3.1.1 Diseño	35
3.2 Población y Muestra	35
3.3 Hipótesis	36
3.3.1 Hipótesis General	36
3.3.2 Hipótesis Específicas	36
3.4 Variables	
3.4.1 Definición conceptual	37
3.4.2 Definiciones operacionales	38
3.4.3 Variables sociodemográficas	38
3.5 Instrumentos y técnicas de investigación	38
a) Ansiedad frente a exámenes	38
b) Afrontamiento de estrés	40
3.6 Estudio piloto	
3.6.1 Ansiedad frente a exámenes	43
3.6.2 Afrontamiento de estrés	47
3.7 Procedimiento de ejecución para la recolección de datos	51
3.8 Procedimiento para el análisis estadístico de los datos	51



## **CAPÍTULO IV: RESULTADOS**

4.1 Análisis de la primera variable	52
4.2 Análisis de la segunda variable	55
4.3 Contrastación de hipótesis	58

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Discusión	61
5.2 Conclusiones	65
5.3 Recomendaciones	66

## **REFERENCIAS**

Referencias Bibliográficas	67
----------------------------	----

<b>ANEXOS</b>	71
---------------	----

## ÍNDICE DE TABLAS

**Tabla 1:** Validez de contenido del Inventario de autoevaluación frente a exámenes.

**Tabla 2:** Prueba binomial del Inventario de autoevaluación frente a exámenes.

**Tabla 3:** Confiabilidad del Inventario de autoevaluación frente a exámenes.

**Tabla 4:** Baremos del Inventario de autoevaluación frente a exámenes.

**Tabla 5:** Validez de contenido de la Escala de afrontamiento de estrés.

**Tabla 6:** Prueba binomial de la Escala de afrontamiento de estrés.

**Tabla 7:** Estadísticos descriptivos de la Ansiedad frente a exámenes.

**Tabla 8:** Frecuencias y porcentajes del nivel general de ansiedad frente a exámenes.

**Tabla 9:** Frecuencias y porcentajes de ansiedad frente a exámenes según el área emocionalidad.

**Tabla 10:** Frecuencias y porcentajes de ansiedad frente a exámenes según el área preocupación.

**Tabla 11:** Prueba de normalidad de la prueba Ansiedad frente a exámenes.

**Tabla 12:** Frecuencias y porcentajes del Afrontamiento al estrés a nivel general.

**Tabla 13:** Estadísticos descriptivos del afrontamiento de estrés.

**Tabla 14:** Prueba de normalidad de la prueba de Afrontamiento de estrés.

**Tabla 15:** Correlación de la ansiedad frente a exámenes con el afrontamiento de estrés según el sexo masculino.

**Tabla 16:** Correlación de la ansiedad frente a exámenes con el afrontamiento de estrés según el sexo femenino.

**Tabla 17:** Correlación de la ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés, según las edades de 12 a 14 años.

**Tabla 18:** Correlación de la ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés, según las edades de 15 a 18 años.

**Tabla 19:** Correlación de la ansiedad frente a exámenes y el afrontamiento de estrés.

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que se distingue por atravesar diversos cambios biológicos y sociales. Los cambios referidos y la escasa experiencia de los adolescentes, muchos sucesos pueden tornarse estresantes y adquirir efectos psicológicos. Por un lado la acumulación de situaciones difíciles y la complejidad para afrontarlos no solo se manifestarían en problemas conductuales o emocionales, sino también puede conllevar a desmejorar la salud del individuo, siendo considerado dentro de los problemas menores de salud.

En estos últimos años, se ha elevado el interés por determinar las posibles relaciones entre las quejas o los síntomas de salud que presentan los adolescentes y las variables psicosociales que parecen tener influencia en las quejas de salud, algunos autores consideran que las variables que podrían influenciar son el estrés y los modos de afrontamiento.

La educación escolar emerge frente a los adolescentes como una herramienta fundamental para encaminarse en la realización de sus metas. Por ello las escuelas privadas y públicas poseen una gran cantidad de jóvenes que buscan culminar cada año académico con éxito. Tal es el caso del Centro Educativo “Cristo El Salvador”

Basados en dicha información, la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre el nivel de ansiedad frente a los exámenes y el nivel de afrontamiento de estrés en adolescentes de primero, segundo, tercero, cuarto y quinto de secundaria del Centro Educativo “Cristo el Salvador”, correlacionándolo con variables psicológicas propias del sujeto, por lo tanto se ha plasmado la información obtenida en cinco capítulos que se presentan de la siguiente manera.

El primer capítulo describe el planteamiento y formulación del problema, los objetivos del estudio obtenidos mediante la aplicación del método científico recogido del capítulo tres, seguido de la justificación, importancia y limitaciones. En el segundo capítulo, describe al marco teórico, donde se mencionan las investigaciones peruanas y extranjeras que son utilizadas en los antecedentes para fundamentar el estudio, así mismo se definen los términos más utilizados en la investigación juntamente con las teorías de cada variable. El tercer capítulo concierne al método del estudio, conformado por el tipo y diseño del estudio, hipótesis, las características de la población y de los instrumentos utilizados. En el cuarto capítulo se mostraran los resultados de cada variable a su vez se presenta la contrastación de hipótesis y por último en el capítulo quinto, se describe la discusión, conclusiones y las recomendaciones del estudio.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Situación problemática

Se sabe que el adolescente muestra una especial sensibilidad para comprender las presiones del mundo y para lidiar consigo mismo. Algunos individuos toman una importancia exclusiva a los dilemas cotidianos, dichas valoraciones cobran nuevas atribuciones que lo proyectan negativa o positivamente ante el mundo y sus demandas.

Seoane, Molina, y Pulido (2011, citado por Gómez, 2015) definieron que la adolescencia constituye una etapa de transición a la vida adulta, caracterizada por la vivencia de continuos cambios, tales como físico, emocional, cognitivo y social que pueden convertirse en una fuente de estrés.

Según la Organización Mundial de la Salud (2012), la adolescencia es una etapa entre la niñez y la adultez. Es en esta fase que se manifiestan en las personas más cambios que en cualquier otra. Esta dividido en la adolescencia temprana de 11 a 14 años y la adolescencia tardía de 15 a 19 años.

Por otro lado, los adolescentes en el Perú son el 36,6% de la población entre, niñas, niños y adolescentes de 0 a 17 años, quienes son el futuro de nuestro país. (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2012).

El fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2010) estima que entre las edades de 12 a 18 años existen aproximadamente 3, 600,000 adolescentes, lo que representa el 13% de la población, siendo 49,3% de sexo femenino.

Breton (2003) señala que durante el proceso de la adolescencia, estos adoptan diferentes personalidades, es decir, buscan, imitan y rechazan diversos modelos. Critican los consejos o comentarios de su familia, cambian muy seguido de opiniones; pueden estar seguros de si mismo o pensar que no sirven para nada. La complejidad de la formación de la identidad, al abandono o rechazo, el equilibrio entre sus relaciones sociales, la autonomía, y la seguridad de sus orígenes se incrementa cada vez más.

Mientras tratan de diferenciarse de su familia, a la vez, quieren imitar las conductas de sus amigos, desean ser independientes, pero no saben administrar el grado de libertad que pueden poseer, sin embargo, son dependientes de sus padres, sobretodo en el plano emocional.

Rosario et. Al (2008, citado por Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012) revelan que la ansiedad frente a los exámenes es una conducta habitual, más aun en el contexto educativo debido a que son ellos quienes afrontan una presión social que apunta a alcanzar el éxito académico, lo cual limita al estudiante a desarrollar las capacidades que posee en su totalidad.

Como consecuencia de desarrollar la capacidad de hacer frente a la resolución de un examen puede repercutir negativamente llegando a desajustar la salud de los alumnos ante esta situación, ya que existe una gran demanda ante el accionar del individuo y los recursos que posee, pues ello determinará la efectividad de la respuesta para dar solución a las presiones por las que tendrá que atravesar.

## **1.2 Formulación del Problema**

¿Cuál es la relación entre el nivel de ansiedad frente a exámenes y el nivel de afrontamiento de estrés en adolescentes de un Centro Educativo de Villa El Salvador?

### **1.3 Objetivos:**

#### **1.3.1 Objetivo General:**

Determinar la relación que existe entre la ansiedad frente a exámenes y el afrontamiento de estrés en adolescentes de un Centro Educativo de Villa El Salvador.

#### **1.3.2 Objetivos Específicos:**

1. Describir los niveles de ansiedad frente a exámenes según nivel general y por dimensiones en adolescentes de un Centro Educativo de Villa El Salvador.
2. Describir el nivel de afrontamiento de estrés a nivel general y por niveles en adolescentes de un Centro Educativo de Villa El Salvador.
3. Analizar las diferencias que existen entre el nivel de ansiedad frente a exámenes y el nivel de afrontamiento de estrés según la variable sexo.
4. Analizar las diferencias que existen entre el nivel de ansiedad frente a exámenes y el nivel de afrontamiento de estrés según la variable edad.
5. Establecer la relación entre el nivel general de la ansiedad frente a exámenes con el nivel general de afrontamiento de estrés en adolescentes de un Centro Educativo de Villa el Salvador.

#### **1.4. Justificación e importancia:**

La ansiedad frente a los exámenes es bastante habitual, pues los evaluados afrontan una presión social por obtener un resultado semestral adecuado, esto puede influir en el estrés, ya que es considerado como un estado producido por las demandas excesivas o inusuales que inestabiliza al individuo, en el esfuerzo por dominar la situación se corre el peligro de que las defensas que posee el adolescente se vean delimitados, llevando a una perturbación en desenvolvimiento del individuo.

Los estudios epidemiológicos sustentan que la elevada activación frente a los exámenes puede afectar la cifra del 18% en niños y adolescentes entre 3 y 14 años. Bados (2005, citado por Martínez-Monteagudo, Inglés, Trianes y García-Fernández 2011).

Es sabido que una típica ansiedad frente a exámenes cohabita o existe en forma simultánea características de un cuadro de estrés, lo cual permite que el sistema inmunológico de los individuos este expuesto ante los agentes externos e internos y en consecuencia conllevar a un desequilibrio en el organismo humano, limitando a desenvolverse con todo su potencial en sus diversas actividades cotidianas. La presente investigación dará el paso para que otros investigadores utilicen los resultados obtenidos como referencia de futuras investigaciones o bien para plantear alguna teoría, dado que existe una serie de variables psicosociales asociadas con el desempeño académico.

Por tanto la ansiedad frente a exámenes como el afrontamiento del estrés fueron objetos de estudio de la presente investigación ya que son componentes centrales del bienestar humano.



## 1.5. Limitaciones

En toda investigación, en el afán de buscar nuevos conocimientos, se puede presentar situaciones inesperadas, las mismas que deberán ser asumidas y manejadas con la responsabilidad del caso. En el presente estudio, la investigación no ha sido ajena a ello, ya que podemos afirmar que no todo pudo resultar del 100% exitoso. Es por ello que se mencionarán algunas de las limitaciones surgidas durante el proceso:

1. Accesibilidad a los horarios de clase para la aplicación de las pruebas.
2. Poca disposición por parte de los alumnos frente a las dos pruebas que tendrán que resolver.
3. Entrega de las pruebas incompletas o no resueltas.
4. Escaso análisis de los ítems y respuestas poco convincentes.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### ANTECEDENTES

##### 2.1.1 Antecedentes Internacionales

**Casari, Anglada y Daher (2014)**, describieron el nivel de ansiedad y estrategias de afrontamiento en alumnos de la Pontificia Universidad Católica de Argentina. En dicho estudio participaron 140 estudiantes, hombres y mujeres, que cursaban de primer a quinto año en la carrera profesional de psicología en la Universidad del Aconcagua, cuyas edades oscilaban entre los 18 y 40 años. Utilizaron como instrumentos el Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Rudolph Moos, adaptado por Mikulic y Crespi (2008) y la Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes S-CTAS, elaborada por Cassady y Johnson en 2002, adaptada por Furlan, Pérez, Moyano y Cassady (2010). Obtuvieron como resultados que los niveles de ansiedad según el género, ambos sexos presentan una baja ansiedad ante las evaluaciones, asimismo las estrategias de afrontamiento predominantes ante un examen son las evitativas y conductuales.

**Galarza (2013)**, identificó la autoestima y su relación con estrategias de afrontamiento al estrés. La muestra corresponde a 282 estudiantes de primer año de bachillerato de una Institución Educativa Parroquial en Ecuador. Utilizó como instrumentos la Escala de Autoestima de Rosenberg para medir la autoestima y para el afrontamiento al estrés ACS Escala de Afrontamiento para adolescentes. Obtuvo como resultado que la población no presenta dificultades significativas en cuanto a sus niveles de autoestima, por otro lado se evidencia que 56% de la población utiliza como estrategias principales aquellas basadas en el afrontamiento directo al problema para reducir la tensión, asimismo el 16% de la población presentan estrategias dirigidas a la búsqueda de afecto o apoyo de las demás personas, mientras que el 28% de la población tiende a enfrentar situaciones de tensión de forma improductiva siendo este un porcentaje importante.

**Sicre y Casaro (2013)** investigaron las estrategias de afrontamiento y su relación con variables académicas, partiendo del género, año que cursaban y las áreas aprobadas. La muestra estuvo conformada por 140 estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Católica Argentina. Utilizaron como instrumentos el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Jóvenes de Moos, 1993; adaptado por Ongarato, y Fernández Liporace (2009). Obtuvieron como resultado que la estrategia preferente en los alumnos es el afrontamiento por aproximación cognitiva, con respecto al año de estudios y la cantidad de materias aprobadas arroja una correlación débil y positiva entre afrontamiento por aproximación cognitiva y la cantidad de cursos rendidos, en el análisis de comparaciones múltiples señalaron que las diferencias se observan entre los alumnos del primer y quinto año en tanto que en afrontamiento por aproximación conductual las diferencias se muestran entre los estudiantes de primer año a diferencia de los alumnos de tercer año.

**Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012)**, determinaron si existen manifestaciones de ansiedad ante los exámenes para correlacionarlo con el rendimiento académico, el tiempo de estudio, el grado académico y el género. La muestra estuvo compuesta por 1021 estudiantes de la Universidad de Murcia- España. Utilizaron como instrumento el Inventario de estrés académico (I.E.A). Obtuvieron como resultados que los alumnos mayor evidencia de tipo cognitivo que de tipo motor o fisiológico, es decir los jóvenes no tienden a preocuparse, por otro lado existen diferencias entre varones y mujeres, siendo el caso de las mujeres niveles elevados de ansiedad a diferencia que los varones, los alumnos del tercer año son los presentan mayor ansiedad ante los exámenes, más que los de cuarto o quinto año , según el grado académico las carreras: ciencias sociales y jurídicas, ciencias de la salud, técnicas, ciencias experimentales y humanidades indican manifestaciones de ansiedad, por último, se resalta que los alumnos que no le brindan el tiempo necesario para concentrarse y estudiar no muestran dificultades para desenvolverse frente a algún examen.

**Angulo (2012)** investigó las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los adolescentes pertenecientes al Centro de Promoción Humana y Espiritual del Niño Jesús (Bolivia, La paz, quienes son miembros de un institución preventiva del estado Boliviano con el objetivo de conocer la interacción en su vida cotidiana El diseño fue no experimental descriptivo, la

muestra no probabilística de tipo de sujetos voluntarios de 16 a 18 años, así mismo, utilizaron como instrumentos la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS), de Frydenberg y Lewis, 1996. Obtuvo como resultado que el grupo muestra un bajo nivel en la utilización de estrategias de afrontamiento referentes a la edad, el tipo de orfandad y el grado de instrucción. Lo que señala que los adolescentes no hacen uso apropiadamente las estrategias de afrontamiento por el tipo de vida que suelen llevar.

**Furlan, Sánchez, Heredia, Piemontesi e Illbele (2009)**, analizaron la frecuencia que los alumnos con elevada ansiedad en las evaluaciones acuden a emplear las estrategias para aprender y establecer si los resultados son diferentes en el caso de los alumnos con ansiedad baja. La muestra estuvo conformada por 816 estudiantes con elevada, media o baja ansiedad ante los exámenes. Para ello se utilizó el GTAI-A para obtener resultados en cuanto a la ansiedad frente a los exámenes; necesitaron la adaptación alemana (Heredia et al, 2008) y para medir el aprendizaje se utilizó la adaptación de algunas escalas del MSLQ de Pintrich, 1993. Los resultados postulan que los que manifiestan ansiedad frente a exámenes, utilizan la estrategia de repetición, significativamente diferente que en de media y baja ansiedad. Respecto de la búsqueda de enseñanza personalizada, se observan diferencias pero con poca relevancia, así mismo las estrategias de estudio reflexivo son más utilizadas en los alumnos con baja ansiedad, caso contrario al grupo de elevada ansiedad.

**Cortada, Piemontesi y Heredia (2008)**, hallaron las relaciones entre la ansiedad ante los exámenes, autorregulación de la atención y las estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios. La muestra estuvo compuesta por 188 estudiantes de primero a quinto año de carreras Humanísticas y Ciencias de diferentes universidades, privadas y públicas de Buenos Aires. Se utilizaron como instrumentos para Ansiedad ante los exámenes el S-CTAS de Furlan, Casady, Pérez y Daniele, 2007, para el afrontamiento se necesitó de la prueba COPEAU-A de Piemontesi, Heredia, Furlan y Pérez, 2008, y para medir la autorregulación de la atención: Se utilizó una adaptación al español de Gutiérrez Doña y Schwarzer, 2002. Los resultados determinaron que la ansiedad ante los exámenes correlacionó en forma negativa y moderada con autorregulación de la atención, por otra parte todas las correlaciones fueron de baja magnitud y

no arrojaron significancia. En las escalas de ansiedad ante los exámenes y orientación al problema las mujeres presentaron mayor relación. Así mismo de acuerdo a la carrera se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en la escala Ansiedad ante exámenes, con puntajes altos entre los estudiantes de ciencias, el grupo de humanidades, mostraron mejores resultados en autorregulación y búsqueda de apoyo social.

**Núñez, González-Pianda, Valle y Bernardo (2008)**, determinaron las características entre la ansiedad ante exámenes, las variables personales y familiares. La muestra estuvo conformada por 533 sujetos de ambos géneros, con edades que fluctuaron entre los 11 y los 17 años. Se evaluó con el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAE), de Rosario y Soares (2004). Cuyos resultados demostraron que existen diferencias entre los tres grupos respecto a los niveles de procrastinación. Sin embargo, las diferencias son importantes entre los grupos de ansiedad baja y los otros dos grupos, pero no se observan diferencias entre los estudiantes con un nivel medio de ansiedad baja vs. ansiedad media, ansiedad baja vs. ansiedad alta.

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales**

**Grados (2016)**, determinó la relación entre la Resiliencia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de 4° y 5° de secundaria. La muestra conformó 300 alumnos cuyas edades oscilaban entre 14 y 19 años. Para dicha investigación utilizó como instrumentos la Escala de resiliencia (ER) de Wagnild & Young y la Escala de afrontamiento al estrés (ACS) de Frydenberg y Lewis adaptada por Canessa (2002). Encontró como resultados que si existe una correlación significativa positiva ( $p < 0.01$ ), lo cual indica una relación entre estas dos variables, es decir, a mayor resiliencia, mayor afrontamiento al estrés que obtuvieron los estudiantes de la Institución educativa estatal de Surco. Concluyó que el 42.3% presenta una resiliencia promedio, así mismo, muestran un 44.3% de afrontamiento al estrés en un nivel promedio.

**Delgado (2014)**, investigó la relación entre calidad de vida y estrategias de afrontamiento al estrés en madres adolescentes y adolescentes no madres del distrito de Punta Negra. La población estuvo conformada por 178 adolescentes: 89 madres y 89 no madres cuyas edades

fluctuaron entre los 11 y 19 años. Utilizó como instrumentos la escala de calidad de vida adaptada por Miriam Grimaldo, la escala de afrontamiento adaptada por Beatriz Canessa y una ficha de consentimiento informado para los evaluados. Obtuvo como resultados que existen diferencias significativas entre las madres adolescentes y adolescentes no madres respecto a la calidad de vida, así como no existen diferencias en las formas de afrontamiento: respecto a la reducción de la tensión, restarle importancia a esforzarse por solucionar el problema, auto inculparse y reservarlo para sí. Por otro lado, las madres adolescentes respecto al afrontamiento utilizan más la estrategia de preocuparse que distraer en alguna actividad física, así mismo, las adolescentes no madres tienden a concentrarse en resolver el problema.

**Frisancho (2011)**, determinó la relación entre las dimensiones atribucionales y la ansiedad ante los exámenes. La muestra estuvo constituida por 206 individuos, 61 hombres y 145 mujeres, estudiantes universitarios. Se aplicó la escala de dimensiones causales (EDC) y el IDASE, Inventario de autoevaluación de la ansiedad sobre exámenes. Hallaron que sí existe relación entre la dimensión de estabilidad del fracaso y el nivel de ansiedad ante los exámenes, presentando una relación, pues a medida que se eleva la intensidad de la ansiedad, mayor es la tendencia a percibir las causas del poco éxito en las evaluaciones. Por otro lado, no se hallaron relaciones entre las dimensiones atribucionales y la ansiedad ante los exámenes. Por último, los estudiantes con alta ansiedad mostraron desmotivación ante los resultados negativos, a diferencia de los estudiantes que no presentan ansiedad, quienes exhibieron un estilo motivador ante los resultados.

**Díaz y Yaringaño (2010)**, analizaron la relación entre el clima familiar y el afrontamiento al estrés en pacientes con cáncer del Hospital Rebagliati. La muestra estuvo constituida por 287 sujetos de ambos sexos, quienes fluctuaron en edad promedio los 54 años, las características de los pacientes resaltaron por estar casados, y por tener un grado institucional. Para el estudio utilizaron como instrumentos la Escala de Clima Social Familiar de Moos (1982) y el Cuestionario de Afrontamiento al estrés en pacientes oncológicos – CAEPO de González (2004). Obtuvieron como resultado que la dimensión familiar de desarrollo, repercutió negativamente debido a la escasa actividad social propiamente por la limitación de desarrollarse como en su vida cotidiana y por la dedicación al cuidado del paciente. Además los resultados

evidenciaron relación entre un esperado clima social familiar y el afrontamiento positivo, por otro lado, entre relaciones, enfrentamiento, lucha activa, autocontrol y control emocional. Así mismo, en diferencia al género, las mujeres suelen usar estrategias activas cognitivas de reinterpretación positiva a diferencia de los varones, y las pacientes con Cáncer de Mama, requieren la utilización de estrategias positivas de afrontamiento, en relación con otros tipos de cáncer, los que padecen cáncer de tiroides, linfoma no Hodgkin y cáncer de próstata dan a conocer sentimientos de tensión en medida a los resultados de la evolución de la enfermedad.

**Mikkelsen (2009)**, estableció la relación entre satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento. La muestra estuvo conformada por 362 adolescentes universitarios de Lima entre 16 y 22 años. Utilizó como instrumentos la escala de satisfacción con la vida (SWLS) y la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS). Obtuvo como resultado correlaciones significativas, en relación a la Satisfacción con la vida, los estudiantes evidenciaron un nivel promedio de satisfacción, el área familiar y amical. En cuanto al afrontamiento el grupo utiliza en primer lugar la preocupación, seguida de esforzarse y tener éxito, buscar diversiones relajantes, concentrarse por resolver el problema, mostrar un pensamiento optimista y buscar mejorar sus relaciones sociales.

**Véliz y Camacho (2008)**, exploraron las diferencias existentes entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico. La muestra estuvo conformada por 142 alumnos de nivel secundaria de la I.E William Harvey – Trujillo. A quienes se le aplicó la escala de afrontamiento para adolescentes ACS. Obtuvieron como resultado que existe diferencia entre las estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en los alumnos, siendo así la estrategia de afrontamiento más predominante en los alumnos con bajo rendimiento académico fueron: “Distracción física, invertir en amigos íntimos y preocuparse”, así mismo las estrategias más predominantes en los alumnos con alto rendimiento académico es “distracción física, invertir en tiempo en amigos que le agrada al adolescente, esforzarse, tener éxito y buscar apoyo social. En cuanto a las estrategias de afrontamiento menos predominantes en los alumnos con bajo rendimiento académico son reducción de la tensión, acción social y autoinculparse. De igual forma las estrategias de afrontamiento menos predominantes en los alumnos con alto rendimiento académico son: autoinculparse, acción social y reducción de la tensión.

**Chávez y López (2006)** realizaron un estudio sobre el bienestar psicológico y su relación con las estrategias de afrontamiento en alumnos de nivel secundario de la I.E Hans Heinrich Bruning de la ciudad de Chiclayo. Utilizaron como instrumentos la escala de bienestar psicológico de Casullo y la escala de estrategias de afrontamiento (ACS) adaptada por Canessa (2002). Los resultados obtenidos indicaron que los estudiantes se ubican en un nivel moderado de bienestar psicológico. Así mismo se determinó que los estudiantes utilizan a menudo en promedio las estrategias tales como preocuparse y buscar ayuda profesional. Por otro lado se encontró que solo existen correlaciones entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento: preocuparse, concentrarse en resolver el problema, buscar pertenencia, buscar diversiones cotidianas que relaje al individuo, esforzarse y tener éxito, ser positivistas, buscar apoyo social, incluirlo en ambientes vinculados al deporte, pasar mayor tiempo con amigos de su agrado y buscar apoyo espiritual. Llegando a la conclusión que a mayor bienestar, mayor afrontamiento al estrés.

## **2.2 BASES TEÓRICAS Y CIENTÍFICAS**

### **2.2.1. Ansiedad frente a exámenes**

Spielberger y Vagg (1995, citado por Rosario, Nuñez, Salgado, Gonzales-Pianda, Valle, Joly y Bernardo, 2008), conceptualizaron a la ansiedad frente a los exámenes como una característica, o rasgo de personalidad, este constructo se interpreta como la disposición del sujeto para dar a conocer estados de ansiedad de forma más elevada y frecuente, dándolos a conocer mediante preocupaciones, pensamientos insignificantes que obstruyen la capacidad de concentrarse y atender para la ejecución de la prueba.

Existen personas más vulnerables a experimentar ansiedad en las situaciones de examen, entonces ese comportamiento es comprendido como un rasgo de personalidad específico (Bauermeister, 1989). Algunos sujetos perciben dicha vivencia como amenazante al verse devastados, ya que puede interferir con el alcanzar metas importantes, y esto les genera cierta ansiedad, en su mayoría, una vez pasado el mismo desaparece dicha sensación, presentándose sólo en aquellos exámenes que el alumno percibe como muy complicado. (Spielberger, 1980, citado por Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012)



Hodapp, Glanzmann y Laux, (1995, citado por Heredia, Piemontesi, Furlan y Volker Hodapp, 2008), lo consideran como un rasgo específico de acuerdo al contexto donde se encuentre el individuo, y se caracteriza por la actuar con cierta ansiedad en ambientes relacionados con el rendimiento. Por otro lado, Gutiérrez Calvo y Averó (1995) agregan que la ansiedad frente a los exámenes es una inclinación en los estudiantes a responder con altos niveles de nerviosismo y tensión en situaciones de examen, presentando preocupación denotar un pobre desempeño en el examen y las consecuencias.

En el campo cognitivo, se encuentra vinculado las preocupaciones del sujeto respecto a la posibilidad de desaprobado y no cubrir sus expectativas. Por un lado, un resultado negativo en un examen podría retrasar o impedir el avance de su proyecto de vida, perdería beneficios como becas, descuentos, etc. Por otro lado, el concepto personal que el alumno realice de su fracaso, podría disminuir su apreciación personal y generarle sentimientos de incompetencia, desmotivación, etc. (Gutiérrez, 1996, citado por Furlan, 2013).

### **2.2.2. Teorías de ansiedad frente a exámenes**

La Teoría Tridimensional de la Ansiedad (Oblitas, 2004, citado por Álvarez, et al.), la reacción emocional puede presentarse en un triple nivel: cognitivo, fisiológico y motor.

A nivel *cognitivo*, surgen en sentimientos de preocupación, malestar, tensión, inseguridad, miedo, hipervigilancia, dificultades en la toma de decisiones, pensar en negativo sobre sí mismo, temor a que sean evidentes sus debilidades, limitar los esfuerzos para concentrarse, pensar, pensar, etc.

A nivel *fisiológico*, se da a conocer mediante la activación de diferentes sistemas, principalmente el sistema nervioso autónomo y el motor. De estas activaciones los sujetos sólo perciben algunas como: el aumento en la frecuencia cardíaca y respiratoria, sudoración, tensión y/o temblores musculares, escasa salivación, dificultades para ingerir, dolores gástricos, ello, puede

conllevar a desarrollar una serie de desórdenes psicofisiológicos transitorios, como, insomnio, mareos, dolores de cabeza, sensación de vomitos, disfunción eréctil, contracturas musculares, etc.

A nivel *motor*, la ansiedad se manifiesta como: excesiva actividad motora (hiperactividad), tartamudez, comportamientos evitativos, sobre excesos para alimentarse y consumo de sustancias psicoactivas, llanto, tensión en la expresión facial, olvidarse de todo lo estudiado, etc.

Por otro lado, el modelo de reducción de la eficiencia de Eysenck & Gutiérrez, 1992 menciona que las preocupaciones en situaciones de examen posee dos efectos principales: uno que desequilibra el procesamiento ejecutivo de la memoria operativa y otro que induce un la utilización del esfuerzo o tiempo de estudio con el fin de compensar dicha complicación.

En el ámbito cognitivo, la ansiedad frente a exámenes se manifiesta a través de la activación de pensamientos automáticos negativos (PAN) y distorsiones cognitivas (Navas, 1989). Las autoexigencias desproporcionada, las creencias referidas a obtener un resultado positivo, fracasar en el intento, el significado atribuido a las fallas, la poca tolerancia a la crítica, entre otros factores, conllevan a vivenciar una elevada ansiedad en situaciones de exposición y frente a las evaluaciones. Esto constituye una oportunidad de ser evaluado por la sociedad, lo que conlleva a exhibir temores al rechazo y la desvalorización. Los pensamientos automáticos negativos afectan, por un lado, interfiriendo en la ejecución de actividades y recursos atencionales necesarios para una ejecución apropiada (Naveh Benjamin, 1987; Wine, 1971). Por otro lado, contribuyen a entender a la ansiedad como terrorífica, visualizando desde antes desagradables desenlaces, que generan una desmotivación marcada, pérdida de control y el deseo de escape. Citado por, Furlan, 2013.

Desde un *modelo conductual*, se supone escasa acción de conductas bajo una situación de castigo, con los componentes emocionales habituales en una situación de ansiedad y desde una perspectiva *cognitiva*, se incluyen la presencia de pensamientos negativos, pobre capacidad para solucionar problemas, autoestima baja como consecuencia de este problema.

También se incluye, cierta capacidad de afrontamiento, respecto a las reacciones inmediatas de los padres al observar los resultados en la boleta de notas y la evaluación de los demás: junto con la autoeficacia o la motivación de logro para explicar la ansiedad (Valero, 1990).

*El modelo transaccional de Spielberger y Vagg (1987, 1995)* es una estructura heurística que entiende los antecedentes que influyen respecto a los comportamientos de los alumnos en los exámenes, la mediación de los procesos emocionales y cognitivos en las respuestas a las situaciones de evaluación y las consecuencias de la ansiedad experimentada. Este modelo se analiza como una situación en el cual los exámenes se evocan mediante estados afectivos y pensamientos poco significativos, que funcionan como mediadores. Los alumnos perciben los exámenes de acuerdo a los factores situacionales y personales.

Por otro lado, las competencias de estudio infieren en la preparación del alumno para el afrontamiento de la situación. Depende mucho de la intensidad de la situación de examen o que el examen sea percibido como amenazador, el sujeto tiende a experimentar una elevada ansiedad y preocupación centradas en el self y otros pensamientos que no le permiten concentrarse. Anderson y Sauser (1995) postularon que los estudiantes que poseen habilidades para el afrontamiento perciben los exámenes como menos amenazadores que los alumnos menos competentes. Si un alumno lee las primeras cuestiones del examen y percibe que puede afrontarlo, su ansiedad disminuirá, lo que hará que no se preocupe. Por el contrario, la incapacidad para responder acertadamente conlleva a experimentar sensaciones de tensión, aprehensión y activación fisiológica.

En este sentido, Cassady (2002) afirma que niveles superiores de la ansiedad están asociados a resultados bajos en los exámenes. Así, los hombres afrontan las evaluaciones como un desafío, concentrándose principalmente en la tarea, cuanto mayor sea la competencia percibida, o, al revés, no se implican, si se perciben con escasa capacidad para afrontar. En ambos casos, su ansiedad es baja, sin embargo, las mujeres por cuestiones de género y por la exigencia social se sienten en la necesidad de responsabilizarse en las tareas, comprometiendo elevadas expec-

tativas de éxito encarando las situaciones de examen como más difíciles, dando a conocer comportamientos ansiosos. Por ello, la ansiedad ante los exámenes es presentada en su mayoría en las mujeres siendo caso diferente para los varones. (Magallanes, 2007; Spielberger, 1980, citado por Rosario, Nuñez, Salgado, Gonzales-Pienda, Valle, Joly y Bernarrdo, 2008).

Así mismo, se aceptan dos componentes en la ansiedad en consecuencia a experimentar una elevada ansiedad ante exámenes, según Morris, Davis y Hutchins (1981, citado por Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho, 2001), por un lado la Emocionalidad que implica a lo fisiológico-afectivo, en la cual se experimentan sentimientos de displacer como nerviosismo, tensión y la preocupación, que es un elemento netamente cognitivo, conformado por pensamientos irrelevantes, enfocados más en la persona que a la tarea por realizar, que reflejan expectativas negativas acerca de sí mismo, de la situación y sus consecuencias.

### **2.2.3. Afrontamiento de estrés**

Lazarus y Folkman (1986) definen afrontamiento como los esfuerzos que la persona realiza para responder al hecho estresante. Es decir, que la estrategia de afrontamiento aplicada será la respuesta al evento. Desde esta concepción teórica se entiende que el estrés y otras reacciones emocionales están mediatizadas por el proceso de cómo la persona entiende la situación. Desde esta perspectiva la persona ejecuta una valoración primaria del evento, posteriormente define si es una amenaza o desafío, finalizando con la valoración de los recursos que posee para evitar progresivamente las consecuencias negativas de dicha situación. Este es el constructo teórico más aceptado sobre afrontamiento y dentro de esta definición el autor manifiesta que el afrontamiento puede ser un proceso cambiante que tiene como finalidad adaptarse y dar respuesta a la situación experimentada. (Citado por Gómez, 2015)

## **2.2.4. Teorías de afrontamiento**

Selye (1973) citado por Fernández (2009) menciona que el estrés fue planteado de tres modos:

1. Como un conjunto de estímulos.
2. Como una respuesta (Selye, 1960) que posee dos componentes: psicológico y fisiológico.
3. Como un proceso que incluye tanto los estresores como las respuestas y añade la interacción entre la persona y el ambiente.

### **1. El estrés como estímulo**

En este modelo se da a conocer al estrés en términos de características referentes a los estímulos del ambiente, estímulos que pueden perturbar o alterar el funcionamiento del organismo. Así mismo, cabe señalar que el estrés se encuentra fuera del ser humano, a la persona le corresponde asumir la consecuencia del estrés producido.

### **La teoría de Walter Cannon**

Cannon observó las respuestas inmediatas que emite el organismo en defensa de estímulos amenazantes internos o externos, la cual permite experimentar sucesos que activan el SNS y el SNE. El sujeto atraviesa por una elevación en los niveles de adrenalina y noradrenalina en la sangre, junto a la elevación de la tasa cardiaca, presión sanguínea, el azúcar en sangre, la respiración y la transición de la sangre desde la piel hacia los músculos.

### **La teoría de H. Holmes (1967)**

Holmes ha postulado un modelo que se conoce como enfoque psicosocial del estrés o enfoque de los acontecimientos vitales. Consideran al estrés como la demanda que se produce sobre el organismo produciendo malestar o situaciones a las que son expuestos los individuos

que, al sobrepasar ciertos límites desencadenaría el estrés. Los hechos vitales son experiencias que amenazan con desequilibrar las actividades cotidianas, causando un desajuste en su conducta.

## **2. El estrés como respuesta.**

### **El Síndrome General de Adaptación (SGA). (Selye 1960, 1973, 1982)**

El síndrome general de adaptación es como el individuo moviliza su organismo cuando se encuentra frente a una situación estresante, cualquier situación que amerita responder no solo frente a un estímulo en físico, puede ser psicológico, emocional o cognitivo.

Se considera al estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas ante cualquier estímulo amenazante, reacción que se denomina síndrome general de adaptación. Sea cual sea la causa, el individuo responde con el mismo patrón, es decir, la respuesta es inespecífica a la situación adversiva pero específica en sus manifestaciones. Para afrontar cualquier aumento de las demandas realizadas sobre él, el organismo trabaja de forma estereotipada, que implica una activación del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo.

#### **Este proceso ocurre en tres fases:**

**1.- Fase de alarma.** El sujeto está en presencia de un estímulo adversivo, se halla en estado de alerta, evidencia reacciones fisiológicas y se coloca en situación de huida o ataque para restablecer su equilibrio. Constituye la alerta ante la presencia de agentes estresores a los que el organismo no logra adaptarse. Esta fase tiene dos etapas: En la etapa de choque las reacciones corporales son las primeras que se exhiben para advertir que se debe poner en guardia. Así mismo, la fase de contrachoque se caracteriza por la movilización de las defensas, aparecen signos diferentes a los de la fase de choque.

**2.- Fase de resistencia.** Si el estímulo perdura, las reacciones de la fase anterior perduran, pero disminuirá progresivamente su intensidad y el individuo intentará equilibrarse, apartándose o adaptándose a la situación. En esta fase desaparecen la mayoría de los cambios fisiológicos y

bioquímicos presentes durante la reacción de alarma, se observan signos de anabolismo. El resultado de una resistencia excesiva puede conllevar a la aparición de una serie de enfermedades como las úlceras pépticas, las colitis ulcerosas, el asma bronquial, etc. Además, al verse afectado el sistema inmunológico conlleva a la aparición de infecciones. Cuando disminuye la capacidad de resistencia, el individuo entra a la fase de agotamiento.

**3.- Fase de agotamiento.** En esta fase el sujeto utiliza todos los recursos que dispone para eliminar los estímulos adversivos, pero si el organismo no se adapta a la situación y el estresor es severo llegará el agotamiento y reaparecen las reacciones fisiológicas de la fase de alarma y la vida del organismo se verá amenazada.

### **3. El estrés como proceso**

Según Lazarus y Folkman, (1986), refieren que el estrés puede ser analizado de acuerdo a las valoraciones personales que el sujeto realice respecto a la capacidad estresora. “Si bien ciertas presiones y demandas ambientales producen estrés en un número considerable de personas, las diferencias individuales en cuanto a grado y clase de respuesta, son siempre manifiestas” (Lazarus, 1966).

Es importante destacar que el estrés fue concebido por el resultado de cómo el individuo observe al ambiente como amenazante o debastador de sus recursos, perjudicando su estabilidad emocional.

#### **2.2.5 Clasificación de estrategias de afrontamiento.**

**Compas, Mallaren y Fondacaro (1988) citado por Galarza (2013), lo divide en:**

1. *Disfuncional.* El afrontamiento no se ejecuta adecuadamente, y la expresión de los sentimientos son escasos.
2. *Funcional.* Se plantean alternativas para accionar frente al problema.

**Billings y Moos (1986, citado por Galarza, 2013) clasifican al afrontamiento según el tipo de estrategia:**

1. *Estrategias activo comportamentales.* Se refiere a los intentos que el sujeto realiza para resolver el problema.
2. *Estrategias activo cognitivas.* Son los intentos por equilibrar las consecuencias del estrés.
3. *Estrategias de evitación.* En esta estrategia reúne escasas acciones para abordar el problema, suele evitarse pensar en ellos, o reducir el estrés a través de comportamientos como fumar, beber, etc.

**Lazarus y Folkman (1984) propusieron siete estrategias de afrontamiento:**

**A- Estrategias centradas en el problema**

1. *Confrontación:* Indica cierto grado de hostilidad lo cual limita a encaminarse a la solución por la personalidad que demuestra.
2. *Planificación:* Se desarrolla durante el análisis del problema.

**B- Estrategias centradas en la emoción**

3. *Aceptación de la responsabilidad:* Responde al reconocimiento del papel que juega como parte de la problemática.
4. *Autocontrol:* Indica los intentos que el sujeto realiza por equilibrar su conducta, para no ver afectado sus respuestas emocionales.
5. *Reevaluación positiva:* Se trata de analizar los aspectos positivos de la situación.



6. *Escape o evitación*: Implica el recurrir al alcohol, tabaco, consumir drogas, comer excesivamente, medicarse o dormir largas horas. Así, es como el sujeto prefiere desconocer el problema.

### **C- Estrategias centradas en el problema y la emoción**

7. *Búsqueda de apoyo social*: Supone los esfuerzos que se realiza para sostenerse acudiendo a la ayuda externa, para buscar algún consejo, asesoramiento y apoyo moral.

### **Frydenberg (1997) agrupa en tres estilos básicos de afrontamiento:**

#### **A) Dirigido a la resolución del problema:**

1. *Buscar diversiones relajantes (Dr)*, Conciernen actividades de preferencia personal: escuchar música, leer, salir al cine, a pasear, etc.
2. *Esforzarse y tener éxito (Es)*, Es el empeño y dedicación para afrontar las adversidades de la vida.
3. *Distracción física (Fi)*, Hacer deporte, ir al gimnasio, salir a correr, etc.
4. *Fijarse en lo positivo (Po)*, Encontrar el lado positivo de la situación y atraer la pronta solución al problema.
5. *Concentrarse en resolver el problema (Rp)*, Analizar las diferentes las alternativas de solución para tomar inmediata acción.

#### **B) Afrontamiento en relación con los demás:**

1. *Buscar apoyo espiritual (Ae)*, Recurren a la oración y la creencia de un líder espiritual.
2. *Buscar ayuda profesional (Ap)*, Abordar el problema por medio de la opinión de profesionales, como maestros, psicoterapeutas, etc.

3. *Invertir en amigos íntimos (Ai)*, Emplear su tiempo para frecuentar a la persona que le agrade.
4. *Buscar apoyo social (As)*, Compartir los problemas con otros para encaminarse a la solución.
5. *Buscar pertenencia (Pe)*, Es el interés por mejorar sus relaciones amicales.
6. *Acción social (So)*, Dejar que otros conozcan el problema, incluirse a grupos sociales.

**B) Afrontamiento Improductivo:**

1. *Autoinculparse (Cu)*, Frente a la situación se hacen responsables de la problemática o de sus preocupaciones.
2. *Hacerse ilusiones (Hi)*, Viven esperanzados en que algo sucederá para que se solucione el problema.
3. *Ignorar el problema (Ip)*, No hacerse cargo de la solución.
4. *Falta de afrontamiento (Na)*, Incapacidad para abordar el problema.
5. *Preocuparse (Pr)*, Indica preocupación por lo que valla a suceder en un futuro.
6. *Reservarlo para sí (Re)*, Expresa la huida, no desea que conozcan sus problemas.
7. *Reducción de la Tensión (Rt)*, Relajan la tensión de forma indirecta (Fumar, beber, consumir sustancias psicoactivas).

## **CAPÍTULO III**

### **MÉTODO**

#### **3.1 Tipo y Diseño de investigación**

##### **3.1.1 Tipo de investigación**

El presente estudio es de tipo no experimental, ya que busca observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

##### **3.1.2 Diseño**

El diseño de investigación es de tipo descriptivo correlacional, ya que los sujetos llegan con sus propias diferencias individuales, más no se prestan a ser susceptibles para manipularlas (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

#### **3.2 Población y muestra**

Para el presente estudio la muestra estuvo constituida por toda la población escolar las cuales fueron conformadas por 326 estudiantes, de ambos sexos masculino y femenino, de las edades entre 12 a 18 años estudiantes de primero, segundo, tercero, cuarto y quinto grado de secundaria, quienes pertenecen al Centro Educativo “Cristo El Salvador”.

##### **Criterios de Inclusión**

- Estudiantes de 1ro a 5to de Secundaria.
- Pertenecientes a la C.E.P. Cristo El Salvador.
- Encontrase entre las edades de 12 a 18 años.

## **Criterios de exclusión**

- Que no pertenezcan a la C.E.P. Cristo El Salvador.
- Alumnos que hayan realizado la prueba de manera adecuada.  
Que las edades sean menores de 11 años y mayores de 18 años.

## **3.3 Hipótesis**

### **3.3.1 Hipótesis General**

**H<sub>G</sub>:** Existen diferencias significativas en la relación de los niveles de afrontamiento del estrés y ansiedad frente exámenes en adolescentes de un Centro Educativo de Villa El Salvador.

**H<sub>0</sub>:** No existen diferencias significativas en la relación de los niveles de afrontamiento del estrés y ansiedad frente exámenes en adolescentes de un Centro Educativo de Villa El Salvador.

### **3.3.2 Hipótesis Específicas**

**H<sub>1</sub>:** Existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad frente a exámenes según: edad y sexo.

**H<sub>0</sub>:** No existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad frente a exámenes según: edad y sexo.

**H<sub>2</sub>:** Existen diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento al estrés según: edad y sexo.

**H<sub>0</sub>:** No existen diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento al estrés según: edad y sexo.

**H<sub>3</sub>:** Se estableció la correlación significativa entre la ansiedad frente a exámenes con los 18 componentes del afrontamiento al estrés.

**H<sub>0</sub>:** No se estableció la correlación significativa entre la ansiedad frente a exámenes con los 18 componentes del afrontamiento al estrés.

### **3.4 Variables**

#### **3.4.1 Definición conceptual de variables**

##### *Ansiedad ante los exámenes*

La ansiedad ante exámenes es percibida en relación a las apreciaciones e interpretaciones personales como amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad, se sostiene que existen sujetos que vivencian ansiedad en situaciones de examen, por ello se conceptualiza como un rasgo de personalidad específico frente a esta situación (Bauermeister, 1989, citado por Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho, 2001).

##### *Afrontamiento al estrés*

El afrontamiento es considerado como una competencia psicosocial, que incluye una serie de estrategias cognitivas y conductuales utilizadas para enfrentar las demandas cotidianas que tiene influencia en el conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación. Ellas representan un intento por restaurar el equilibrio o reducir la perturbación que experimenta el individuo. Esto puede variar resolviendo el problema, es decir, cambiando el estímulo, o adaptándose a la preocupación sin necesariamente dar una solución inmediata (Frydenberg y Lewis, 1994, citado por Canessa, 2002).

### 3.4.2 Definiciones operacionales

- ❖ Ansiedad frente a exámenes: Es el puntaje obtenido de la sumatoria de todos los ítems a través de los componentes del Inventario de Autoevaluación frente a exámenes (IDASE) de Bauermeister, Collazo y Spielberger, adaptado por Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E. y Pecho, J. (2001).
  
- ❖ Afrontamiento de estrés: Es el puntaje obtenido de la sumatoria de todos los ítems, a través de 3 estilos y 18 estrategias de afrontamiento de la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis adaptado por Beatriz Canessa (2002).

### 3.4.3 Variables sociodemográficas

- a. Edad: entre los 12 a los 18 años.
  
- b. Sexo: Femenino – Masculino

## 3.5 Instrumentos y técnicas de investigación

### a) Ansiedad frente a exámenes

Nombre	:	Inventario de Autoevaluación frente a exámenes (IDASE)
Autores	:	Bauermeister, Collazo & Spielberger
Año	:	1983
Adaptación Peruana	:	Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho (2001)
Objetivo	:	Medir la disposición de estudiantes a responder con signos de ansiedad y preocupaciones irrelevantes frente a evaluaciones.
Componentes	:	Preocupación y emotividad
Dirigido a	:	Personas desde los 12 años hacia adelante (Estudiantes de secundaria y universitarios)

Consta de : 20 afirmaciones en la que el sujeto describe como se sienten generalmente respecto a exámenes, incluye dos sub escalas de seis ítems cada una, para evaluar los componentes de emocionalidad y preocupación.

La validez y confiabilidad del instrumento original, así como las versiones en español e inglés, que han sido demostradas por Spielberger, Gonzáles, Martínez, Natalicio & Natalicio, (1971), Bauermeister, Villamil-Forasteri & Spielberger, (1976) y Bauermeister, Colón-Fumero, Villamil-Forasteri & Spielberger, (1986).

En cuanto a la validez predictiva, Bauermeister (1988) en sus estudios de validez analizó la correlación entre el inventario y el índice de los estudiantes. Se obtuvieron correlaciones negativas y significativas entre la puntuación y el índice académico para estudiantes de instituciones públicos y privados. Por lo tanto, las correlaciones académico han provisto de evidencia de la validez predictiva para dicha prueba.

Para establecer la validez concurrente se examinó la equivalencia entre el Inventario y el TAI. Los coeficientes de correlación entre las versiones de las Sub escalas de Emocionalidad y Preocupación en inglés y español proveen evidencia, ya que se halló en la Sub escala de Emocionalidad que los varones obtuvieron ,89 y las mujeres ,86; mientras que en la Sub escala de Preocupación, los varones obtuvieron ,88 y las mujeres ,85.

Asimismo, a nivel general, se encontraron coeficientes de 0,93 y 0,94 lo que indicarían que ambos instrumentos son equivalentes y miden constructos similares (Bauermeister, 1989).

Por otro lado, para determinar la confiabilidad, Bauermeister (1986, 1988) realizó estudios de confiabilidad para determinar la consistencia interna del IDASE, en 800 estudiantes de ambos sexos de Puerto Rico, por medio de la correlación ítem escala, encontrándose coeficientes de correlación entre 0,88 y 0,93. Lo que da a conocer el alto nivel de consistencia interna del inventario.

Para hallar la Confiabilidad test re-test, se administró el IDASE dos veces con un intervalo de separación de cinco semanas a 131 estudiantes secundarios de San Juan. Las correlaciones entre las puntuaciones de la primera y la segunda administración fueron de ,72 para varones y ,81 para mujeres, demostrando que el IDASE es estable a través del tiempo.

Por otro lado, Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho (2001) hallaron las propiedades psicométricas del instrumento, para lo cual trabajaron en una muestra de 1096 estudiantes: 547 mujeres y 549 varones de 14 a 18 años, del tercero, cuarto y quinto año de secundaria de colegios nacionales (550) y particulares (546) de Lima.

### **b) Afrontamiento de estrés**

Nombre	:	Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)
Autores	:	Frydenberg y Lewis
Año	:	1993
Adaptación Peruana	:	Beatriz Canessa
Año de adaptación	:	2002
Nº de ítems	:	80 ítems.
Objetivo	:	Identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes. Los ítems se distribuyen en 18 escalas cada una de las cuales reflejan una respuesta de afrontamiento diferente.
Escalas del instrumento	:	18 estrategias dentro de 3 estilos 1) Resolver el problema: Concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física. 2) Referencia a otros: Buscar apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual y buscar ayuda profesional.



- 3) Afrontamiento no productivo: Preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de tensión, reservarlo para sí y autoinculparse.

El instrumento está dirigido a adolescentes entre 12 y 18 años y puede ser evaluado en forma individual y colectiva.

Frydenberg y Lewis estudiaron las propiedades psicométricas del presente instrumento. En un primer estudio, la muestra estuvo constituida por 643 estudiantes australianos, hombres y mujeres, entre 15 y 18 años. Posteriormente, en el siguiente estudio la muestra estuvo constituida por 576 escolares, de ambos sexos, entre 13 y 17 años, verificando así la validez y la confiabilidad de la prueba.

**a) Validez:**

❖ Validez de Constructo

Frydenberg y realizaron el análisis factorial a través del método de los componentes principales con rotación oblicua, oblimin, para realizar este análisis se agruparon, en primer lugar los ítems en función de las escalas para las que se habían elaborado, luego, los 18 grupos se distribuyeron aleatoriamente a tres categorías cada una incluía todos los elementos correspondientes a seis estrategias diferentes. Por último, se hicieron tres análisis factoriales en cada grupo de ítems de las categorías respectivas. Finalizado el análisis, se llegó a la conclusión que las 18 escalas poseen validez de constructo.

**b) Confiabilidad:**

Frydenberg & Lewis, (1996) señalaron que respecto a la confiabilidad, se halló que en los dos estudios las respuestas a los ítems presentaron estabilidad. Solamente en dos escalas de la forma específica, Buscar diversiones relajantes y Distracción física, la fiabilidad interna fue interior a 0,65 y en ambos casos se trata de escalas con sólo tres reactivos. Esto pudo deberse,

según los autores, a que los sujetos no consideraron la forma de afrontar un problema en sí, sino la forma de afrontar dificultades en un contexto más general. (Citado por Canessa, 2002).

## **Validez y confiabilidad de la adaptación en el Perú:**

### **a) Adaptación lingüística:**

La adaptación psicométrica realizada por Canessa (2002), se llevó a cabo con la versión española de la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Previamente, la versión fue comparada con la versión original en inglés, encontrándose que no se hallaron modificaciones de redacción. Se llevó a cabo la adaptación lingüística de la prueba, fue revisada por 10 jueces, luego, se aplicó la fórmula del coeficiente V de Aiken, posteriormente se realizaron las modificaciones y se elaboró la versión revisada del ACS, la cual fue aplicada a un grupo piloto de 19 alumnos entre 13 y 18 años de centros educativos particulares y estatales.

### **b) Validez**

#### *❖ Validez de Constructo*

Se obtuvieron que en todas las dimensiones los ítems superaron los criterios, excepto en la escala 14, buscar apoyo espiritual, se encuentra que los valores promedio de los ítems variaron entre 1,8 para el ítem 51 y 3,5 para el ítem 69.

En lo que se refiere a la correlación ítem-test corregido, los valores se movieron entre 0,06 para el ítem 33 y 5,7 para el ítem 69, observándose que los cuatro ítems que conformaban dicha escala solo uno de ellos no superó los criterios establecidos; por lo tanto debió ser eliminado. Este fue el ítem 33: Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.

### **c) Confiabilidad**

El coeficiente alfa nos indicó que los resultados fueron significativos ya que se obtuvo una probabilidad mayor de 0,05, por tanto, se concluyó que todas las escalas fueron confiables.

## 3.6 Estudio piloto para la presente investigación

### 3.6.1 Ansiedad frente a exámenes

#### *Validez de contenido*

Coefficiente de validez de la prueba según V de Aiken

En la tabla 1, se observan los resultados de la V de Aiken del Inventario de Autoevaluación frente a exámenes (IDASE). Los valores alcanzados indican que ningún ítem debe ser eliminado, quedando la prueba original con 20 ítems.

Tabla 1

#### *Validez de contenido del Inventario de Autoevaluación frente a exámenes (IDASE)*

Ítem	Juez										Total	V Aiken
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00

Fuente: Elaboración propia

### **Coefficiente de validez según la prueba binomial**

Para obtener la interpretación de resultados de la Prueba Binomial, se establece la  $H_0$  y la  $H_1$ :

$H_0$ : La proporción de los jueces es de 0.50, por lo tanto la prueba no tiene validez de contenido.

$H_1$ : La proporción de los jueces es diferente de 0.50, por lo tanto, si hay concordancia entre los jueces y la prueba es válida.

En la tabla 2, se observa que los resultados son menores a 0.05, por lo que se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_1$  para los ítems, es decir, si hay concordancia entre los jueces, por lo tanto, la prueba conformada por 20 ítems tiene validez de contenido.

Tabla 2

*Prueba binomial del Inventario de Autoevaluación frente a exámenes (IDASE).*

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. exacta (bilateral)
Juez 1	Grupo 1	1	20	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 2	Grupo 1	1	20	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 3	Grupo 1	1	20	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 4	Grupo 1	1	20	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 5	Grupo 1	1	20	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 6	Grupo 1	1	20	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 7	Grupo 1	1	20	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 8	Grupo 1	1	20	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 9	Grupo 1	1	20	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 10	Grupo 1	1	20	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		

Fuente: Elaboración propia.

## Confiabilidad

En la tabla 3 se observa la confiabilidad para la presente investigación la cual es de 0,893 según el Alfa de Cronbach.

Tabla 3

*Confiabilidad del Inventario de Autoevaluación frente a exámenes (IDASE).*

Alfa de Cronbach	N de elementos
.893	20

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4  
*Baremos del Inventario de Autoevaluación frente a exámenes (IDASE).*

Nivel	Pc	Emocionalidad	Preocupación	Total Ansiedad	Pc
	1			22	1
	2		6		2
	3			23 a 24	3
	4				4
Muy Bajo	5			25	5
	6			26	6
	7		7		7
	8	6		27	8
	9				9
	10				10
Bajo	15	7	8	28	15
	20			29 a 31	20
	25	8	9	32 a 33	25
	30		10	34 a 36	30
	35	9 a 10		37	35
	40			38	40
	45	11	11	39	45
Promedio	50	12		40 a 41	50
	55		12	43 a 44	55
	60	13		45 a 46	60
	65		13	47 a 49	65
	70	14	14	50	70
	75		15		75
	80	15	16	51 a 53	80
Alto	85	16		54 a 55	85
	90	17	17	56 a 57	90
	91			58	91
	92				92
	93	18			93
	94			59	94
Muy Alto	95		18		95
	96		19	60 a 63	96
	97			64	97
	98	19 a 20		65 a 67	98
	99	21 a más	20 a más	68 a más	99
Media		12.13	12.49	42.52	
D.S.		3.994	3.727	11.454	

Fuente: Elaboración propia.

### 3.6.2 AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS

Validez de contenido

Coefficiente de validez de la prueba según V de Aiken

En la tabla 5, se observan los resultados de la V de Aiken de la Escala de Afrontamiento al estrés. Los valores alcanzados indican que ningún ítem debe ser eliminado, quedando la prueba original con 80 ítems.

Tabla 5

*Validez de contenido de la Escala de Afrontamiento de estrés.*

Ítem	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Juez 7	Juez 8	Juez 9	Juez 10	Total	V Aiken
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00

---

25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00

---



68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
74	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
77	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1,00

Fuente: Elaboración propia.

## Coefficiente de validez según la prueba binomial

Para obtener la interpretación de la Prueba Binomial, se establece la  $H_0$  y la  $H_1$ :

$H_0$ : La proporción de los jueces es de 0.50, por lo tanto la prueba no tiene validez de contenido.

$H_1$ : La proporción de los jueces es diferente de 0.50, por lo tanto, si hay concordancia entre los jueces y la prueba es válida.

En la tabla 6, se observa que los resultados son menores a 0.05, por lo que se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_1$  para los ítems, es decir, si hay concordancia entre los jueces, por lo tanto, la prueba conformada por 80 ítems tiene validez de contenido.

Tabla 6

*Prueba binomial de la Escala de Afrontamiento al estrés*

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. exacta (bilateral)
Juez 1	Grupo 1	1	80	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 2	Grupo 1	1	80	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 3	Grupo 1	1	80	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 4	Grupo 1	1	80	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 5	Grupo 1	1	80	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 6	Grupo 1	1	80	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 7	Grupo 1	1	80	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 8	Grupo 1	1	80	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 9	Grupo 1	1	80	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		
Juez 10	Grupo 1	1	80	1.00	.50	.000
	Grupo 2	0	0	0.00		

Fuente: Elaboración propia.

### **3.7 Procedimiento de ejecución para la recolección de datos**

La investigación se llevó a cabo con la versión española de la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) y con el inventario de autoevaluación frente a exámenes (IDASE).

Se procedió a contactar al Centro Educativo, se seleccionó a aquellos alumnos que cumplan con la edad de 12 a 18 años que en su mayoría fue de 1ro, 2do, 3ro, 4to y 5to de secundaria. Luego de dicha aplicación, se realizó modificaciones en los baremos en el inventario de autoevaluación frente a exámenes (IDASE) debido a un estudio piloto de 100 personas, realizados en el Centro Educativo Cristo El Salvador.

La administración se realizó de forma colectiva, se tomaron las evaluaciones en dos días diferentes a primeras horas de la mañana, un día para cada prueba, la evaluación de afrontamiento al estrés se llevó a cabo durante 30 min aproximadamente y la evaluación de ansiedad frente a exámenes se dio en 20 min aproximadamente.

### **3.8 Procedimiento para el análisis estadístico de los datos**

Para describir la ansiedad y los estilos de afrontamiento al estrés de los estudiantes, se calculará las medidas descriptivas como la media, la desviación estándar y el coeficiente de variación en el programa SSPS versión 22 en español. Dichos resultados serán presentados en tablas.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis de la primera variable

##### *Ansiedad frente a exámenes*

##### Estadísticos descriptivos

Los datos de la variable ansiedad frente a exámenes reflejan que alcanzaron un nivel promedio (Pd. 41.06), Siendo el área preocupación el puntaje más alto (Pd. 12.09), seguido de emocionalidad con (Pd. 11.59).

Tabla 7

*Estadísticos descriptivos de la Ansiedad frente a exámenes y sus áreas.*

	Área Emocionalidad	Área Preocupación	Ansiedad General
Media	11.59	12.09	41.06
Mediana	11.00	11.00	39.00
Moda	10	9 <sup>a</sup>	38
Desviación estándar	3.823	3.797	11.152
Asimetría	.673	.700	.570
Curtosis	-.087	.146	-.358

Fuente: Elaboración propia.

#### **Frecuencias y porcentajes**

En la tabla 8, nos muestra que el 52,45% (171) de sujetos presentan un nivel promedio de ansiedad frente a exámenes, así mismo el 15,03% (49) sujetos presentan un nivel alto de ansiedad y por último, el 8,59% (28) de sujetos presentan un nivel muy bajo de ansiedad frente a exámenes.

Tabla 8

*Frecuencias y porcentajes del nivel general de ansiedad frente a exámenes.*

Nivel	F	%
Muy bajo	28	8.59
Bajo	45	13.80
Promedio	171	52.45
Alto	49	15.03
Muy alto	33	10.12
Total	326	100.00

Fuente: Elaboración propia

### **Frecuencias según el Área Emocionalidad**

En la tabla 9, concierne a los sentimientos de displacer como nerviosismo y tensión, por lo cual encontramos que el 57,36% (187) sujetos vivencian un nivel promedio en dicha área, seguido de un 18,40% (60) corresponden a un nivel alto y el 5.83% (19) sujetos vivencian un nivel muy bajo de ansiedad en cuánto al área de emocionalidad.

Tabla 9

*Frecuencias y porcentajes de ansiedad frente a exámenes según el Área Emocionalidad.*

Nivel	F	%
Muy bajo	19	5.83
Bajo	24	7.36
Promedio	187	57.36
Alto	60	18.40
Muy alto	36	11.04
Total	326	100.00

Fuente: Elaboración propia.

## Frecuencias según el Área Preocupación

En la tabla 10, se refleja la expectativas negativas acerca de uno mismo, de la situación y sus consecuencias, por lo tanto, observamos que el 52,15% (170) sujetos experimentan un nivel promedio en dicha área, seguido de un 21,17% (69) sujetos experimentan un nivel alto en dicha área, finalmente un 2,45% (8) sujetos experimentan un nivel muy bajo en dicha área.

Tabla 10

*Frecuencias y porcentajes de ansiedad frente a exámenes según el área preocupación*

Nivel	F	%
Muy bajo	8	2.45
Bajo	47	14.42
Promedio	170	52.15
Alto	69	21.17
Muy alto	32	9.82
Total	326	100.00

Fuente: Elaboración propia.

## Prueba de normalidad

En la tabla 11, observamos que en la prueba de normalidad Kolmogorov - Smirnov nos muestra que en las áreas de emocionalidad y preocupación, incluido el puntaje total de la ansiedad frente a exámenes, tienen una distribución no normal ( $P < 0.05$ ), lo cual justifica el uso de estadísticos no paramétricos para la contrastación de hipótesis. (Rho de Spearman).

Tabla 11

*Prueba de normalidad de la prueba Ansiedad frente a exámenes.*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	Gl	P
Área Emocionalidad	.133	326	<b>.000</b>
Área Preocupación	.116	326	<b>.000</b>
Ansiedad General	.113	326	<b>.000</b>

Fuente: Elaboración propia.

## 4.2. Análisis de la segunda variable

### *Afrontamiento de estrés*

#### Frecuencias y porcentajes nivel general

La tabla 12, respecto al afrontamiento de estrés, se observa que el 49.08% (160) del total de adolescentes escolares de la población se ubicó en el nivel promedio, seguido de un 17.18% (56) que obtuvo un nivel bajo, mientras que un 8.90% (29), se ubicaron en el nivel muy bajo.

Tabla 12

*Frecuencias y porcentajes del Afrontamiento de estrés a nivel general.*

Nivel	F	%
Muy bajo	29	8.90
Bajo	48	14.72
Promedio	160	49.08
Alto	56	17.18
Muy alto	33	10.12
Total	326	100.00

Fuente: Elaboración propia.

## Estadísticos descriptivos

En la tabla 13, con respecto al afrontamiento de estrés observamos que la mayoría de estrategias alcanzaron un nivel promedio a excepción de las estrategias 9 (Reducción de tensión) (Pd. 3,70) y la estrategia 10 (Acción social) (Pd. 4.57) alcanzaron un nivel bajo.

Tabla 13

*Estadísticos descriptivos del Afrontamiento de estrés.*

	As	Rp	Es	Pr	Ai	Pe	Hi	Na	Rt	So	Ip	Cu	Re	Ae	Po	Ap	Dr	Fi
Media	9.60	11.75	13.20	13.82	9.78	11.12	10.34	6.40	<b>3.70</b>	<b>4.57</b>	5.20	5.98	7.07	8.77	10.14	6.57	8.55	7.11
Mediana	10.00	12.00	13.00	14.00	10.00	11.00	10.00	6.00	3.00	4.00	5.00	6.00	7.00	9.00	10.00	6.00	9.00	7.00
Moda	8	13	13	16	8	14	9	5	0	2	2	5	6	8	12	8	9	12
Desviación estándar	4.059	3.950	3.011	3.770	4.374	3.584	3.537	3.578	3.517	3.317	2.835	3.291	3.202	3.134	3.159	4.126	2.355	3.721
Asimetría	-.154	-.297	-.121	-.736	.112	-.242	.020	.796	1.223	.943	1.009	.448	.276	-.510	-.499	.244	-.663	-.275
Curtosis	-.482	-.289	-.350	.612	-.558	-.458	.093	.727	1.284	1.105	1.153	-.120	-.263	.184	.294	-.685	.626	-1.012

Fuente: Elaboración propia.



## Prueba de Normalidad

En la tabla 14, observamos que en la prueba de normalidad Kolmogorov - Smirnov nos muestra que en todas las áreas estrategias de afrontamiento de estrés, incluyendo el puntaje total, tienen una distribución no normal ( $p < 0.05$ ), lo cual justifica el uso de estadísticos no paramétricos para la contrastación de hipótesis (Rho de Spearman)

Tabla 14

*Prueba de normalidad de la prueba de Afrontamiento de estrés.*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	P
A1	.077	326	<b>.000</b>
A2	.093	326	<b>.000</b>
A3	.081	326	<b>.000</b>
A4	.110	326	<b>.000</b>
A5	.069	326	<b>.001</b>
A6	.096	326	<b>.000</b>
A7	.064	326	<b>.003</b>
A8	.124	326	<b>.000</b>
A9	.165	326	<b>.000</b>
A10	.132	326	<b>.000</b>
A11	.130	326	<b>.000</b>
A12	.108	326	<b>.000</b>
A13	.104	326	<b>.000</b>
A14	.102	326	<b>.000</b>
A15	.104	326	<b>.000</b>
A16	.075	326	<b>.000</b>
A17	.113	326	<b>.000</b>
A18	.099	326	<b>.000</b>
Afrontamiento total	.057	326	<b>.013</b>

Fuente: Elaboración propia.

### 4.3 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

#### Correlación de ambas variables de estudio según el sexo masculino

En la tabla 15 se presenta el análisis de la correlación y se observa que según el sexo masculino, no existe correlación siendo los varones quienes expresan un menor nivel de afrontamiento de estrés y una alta ansiedad frente a exámenes.

Tabla 15

*Correlación de la ansiedad frente a exámenes con el afrontamiento de estrés según el sexo masculino.*

Ansiedad frente a exámenes		
	Rho de Spearman	p
Afrontamiento de estrés	-,080	,313

#### Correlación ambas variables según el sexo femenino

En la tabla 16 se presenta el análisis de la correlación y se observa que según el sexo femenino, si existe correlación siendo las mujeres quienes expresan un mayor nivel de afrontamiento de estrés y una baja ansiedad frente a exámenes.

Tabla 16

*Correlación de la ansiedad frente a exámenes con el afrontamiento de estrés según el sexo femenino.*

Ansiedad frente a exámenes		
	Rho de Spearman	p
Afrontamiento de estrés	-,168	,013

Fuente: Elaboración propia.

### Correlación de ambas variables según las edades de 12 a 14 años.

En la tabla 17 se presenta el análisis de la correlación y se observa que según las edades de 12 a 14 años, si existe correlación siendo los alumnos de 12 a 14 años quienes expresan un mayor nivel de afrontamiento de estrés y una baja ansiedad frente a exámenes.

Tabla 17

*Correlación de la ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés, según las edades de 12 a 14 años.*

Ansiedad frente a exámenes		
	Rho de Spearman	P
Afrontamiento de estrés	-150	0,34

Fuente: Elaboración propia.

### Correlación de ambas variables según las edades de 15 a 18 años de edad.

En la tabla 18 se presenta el análisis de la correlación y se observa que según las edades de 15 a 18 años, no existe correlación siendo estos alumnos quienes expresan un menor nivel de afrontamiento de estrés y una alta ansiedad frente a exámenes, entonces, a mayor afrontamiento de estrés menos ansiedad frente exámenes.

Tabla 18

*Correlación de la ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés, según las edades de 14 a 18 años.*

Ansiedad frente a exámenes		
	Rho de Spearman	P
Afrontamiento de estrés	-,096	,286

Fuente: Elaboración propia.

### Correlación de ambas variables a nivel general

En la tabla 19, se presenta el análisis de la correlación y se observa que, existe correlación negativa y altamente significativa, ( $p < 0.01$ ), es decir, que el afrontamiento al estrés influye o interfiere directamente en la ansiedad frente a los exámenes en los estudiantes del Centro Educativo Cristo El Salvador.

Lo que se llega a la conclusión de que; a mayor afrontamiento al estrés, menor ansiedad ante los exámenes y viceversa.

Tabla 19

*Correlación de la ansiedad frente a exámenes y el afrontamiento de estrés.*

Ansiedad frente a exámenes		
	Rho de Spearman	p
Afrontamiento de estrés	-,205**	,000

Fuente: Elaboración propia.

## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la ansiedad ante exámenes y el afrontamiento de estrés en adolescentes de un Centro Educativo de Villa El Salvador. Cabe señalar que la muestra fue seleccionada a todos los grados de secundaria de dicho centro de estudios.

Con respecto al objetivo principal de investigación, se encontró que la relación entre los puntajes totales de ambas variables es significativa ( $p < 0.05$ ), en otras palabras, la ansiedad está asociada directamente con el afrontamiento de estrés que manifestaron los adolescentes escolares. Estos resultados coinciden con los hallados por Casari, Anglada y Daher (2014), quienes en una muestra de 140 estudiantes de ambos sexos que cursaban de primer a quinto año del pregrado en Psicología en la Universidad del Aconcagua en Argentina, cuyas edades oscilaban entre los 18 y 40 años, encontraron que existe una correlación negativa y estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ) entre la ansiedad y el afrontamiento de estrés. La explicación a este hallazgo podría deberse a que tanto en sus actividades académicas como personales están acostumbrados al trabajo bajo presión que perciben en su entorno día a día. Asimismo, coinciden con los encontrados por Cortada, Piemontesi y Heredia (2008), quienes en una muestra de 188 estudiantes de primer a quinto año de carreras Humanísticas y Ciencias de diferentes universidades, públicas y privadas de Buenos Aires, hallaron que la ansiedad ante los exámenes correlacionó en forma negativa y moderada con autorregulación de la atención, por otra parte todas las correlaciones entre Ansiedad frente a exámenes y estrategias de afrontamiento fueron prácticamente nulas o de baja magnitud y no significativas. La ansiedad ante exámenes es percibida en relación a las apreciaciones e interpretaciones personales como amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad, se sostiene que existen sujetos que vivencian ansiedad en situaciones de examen, por ello se conceptualiza como un rasgo de personalidad específico frente a esta situación

(Bauermeister, 1989, citado por Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho, 2001). 2012). Asimismo, Así mismo, Lazarus y Folkman (1986, citado por Canessa, 2002) definen afrontamiento como los esfuerzos que la persona realiza para responder al hecho estresante. Es decir, que la estrategia de afrontamiento aplicada será la respuesta al evento. Desde esta concepción teórica se entiende que el estrés y otras reacciones emocionales están mediatizadas por el proceso de cómo la persona entiende la situación. Desde esta perspectiva la persona ejecuta una valoración primaria del evento, posteriormente define si es una amenaza o desafío, finalizando con la valoración de los recursos que posee para evitar progresivamente las consecuencias negativas de dicha situación. Este es el constructo teórico más aceptado sobre afrontamiento y dentro de esta definición el autor manifiesta que el afrontamiento puede ser un proceso cambiante que tiene como finalidad adaptarse y dar respuesta a la situación experimentada. (Citado por Gómez, 2015)

En relación a los objetivos específicos, se encontró que el nivel de ansiedad predominante en la muestra de adolescentes escolares es promedio o regular conformado por 52.45% (171) del total. Este dato coincide con lo hallado por Furlan, Sánchez, Heredia, Piemontesi e Illbele (2009), quien en una muestra conformada por 816 universitarios de ambos sexos de la ciudad de Argentina – Córdoba, encontró que el nivel era alto, mostrando que el uso de estrategias de repetición fue, en el grupo de Ansiedad ante Exámenes elevada, significativamente mayor que en los grupos de media y baja Ansiedad ante exámenes. La explicación a este hallazgo es que a medida que se incrementa el nivel de ansiedad, menor es la tendencia a desarrollar técnicas de afrontamiento. Hodapp, Glanzmann y Laux, (1995, citado por Heredia, Piemontesi, Furlan y Volker Hodapp, 2008), lo consideran como un rasgo específico de acuerdo al contexto donde se encuentre el individuo, y se caracteriza por la actuar con cierta ansiedad en ambientes relacionados con el rendimiento. Por otro lado, Gutiérrez Calvo y Averó (1995) agregan que la ansiedad frente a los exámenes es una inclinación en los estudiantes a responder con altos niveles de nerviosismo y tensión en situaciones de examen, presentando preocupación denotar un pobre desempeño en el examen y las consecuencias.

En lo que respecta a afrontamiento de estrés, se encontró que el nivel de afrontamiento al estrés predominante en la muestra de adolescentes escolares es promedio o regular conformado por 49.08% (160) del total. Estos resultados coinciden con los encontrados por Grados (2016) determinó la relación entre la resiliencia y el afrontamiento al estrés en estudiantes de 4° y 5° de secundaria, cuyas edades fluctuaron entre los 14 y 19 años, utilizó como instrumentos la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild & Young y la Escala de Afrontamiento al Estrés de Frydenberg y Lewis adaptada por Canessa (2002). Obtuvo como resultados que en cuanto al afrontamiento de estrés el 44.3% de alumnos evidenciaron un nivel promedio en dicha variable.

En cuanto a los estadísticos descriptivos del Afrontamiento de estrés en su mayoría los estudiantes utilizan como estrategias más predominantes el Esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo y pasarla bien mediante diversiones relajantes, estas estrategias pertenecen al estilo dirigido a la resolución de problemas, así mismo, las estrategias menos predominantes, es decir que no son utilizadas por los estudiantes son la acción social y el reducir la tensión dado que estas estrategias se ubican dentro del estilo improductivo, Tal es el caso del estudio de Galarza(2013) quien identificó los niveles de autoestima y su relación con las Estrategias de afrontamiento en un Centro Parroquial Bachillerato de Ecuador, obtuvo como resultado que la población no presenta dificultades en su autoestima y que el 56% de la población utiliza estrategias basadas en el afrontamiento, el 28% afrontan de forma improductiva y el 16% busca afecto y apoyo en las personas, podemos observar que en su mayoría Galarza halló que dicha población utiliza las estrategias centradas en el problema como es el caso de los alumnos del Centro Educativo Cristo el Salvador.

Para el caso de la correlación de la ansiedad frente a los exámenes y el afrontamiento de estrés, en cuanto al género, los varones no existió correlación, sin embargo se observaron diferencias estadísticas significativas en el género femenino, estos resultados coinciden con los encontrados por Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012), quien en una muestra compuesta por 1021 estudiantes de la Universidad de Murcia- España, hallaron que existen diferencias entre hombres y mujeres en sus manifestaciones de ansiedad, presentando las mujeres manifestaciones de an-

siedad por encima de los hombres de forma significativa ( $p < 0.05$ ). Así mismo con los encontrados por Cortada, Piemontesi y Heredia (2008), quienes en una muestra de 188 estudiantes de 1° a 5° año de carreras Humanísticas y Ciencias Exactas de diferentes universidades, públicas y privadas de Buenos Aires, obtuvieron como resultados que las mujeres también presentaron mayores puntajes de ansiedad ante los exámenes, sin embargo las diferencias no resultaron estadísticamente significativas entre sus variables de estudio. Para apoyarnos en dicho resultado se tomo como referencia la explicación hecha por UNICEF en 2011 quienes sustentan que el lóbulo frontal, la parte del cerebro que gobierna el razonamiento y la toma de decisiones, empieza a desarrollarse durante la adolescencia temprana. Debido a que este desarrollo comienza más tarde y toma más tiempo en los hombres, la tendencia de éstos a actuar impulsivamente y a pensar de una manera acrítica perdura más tiempo que en las damas.

Por otro lado, en cuanto a las diferencias estadísticas en cuanto a la edad, se halló que los alumnos de 12 a 14 años, cuentan con la capacidad de afrontamiento al estrés y por ello una baja ansiedad ante exámenes, siendo el caso diferente para las edades de 15 a 18 años. Estos resultados coinciden con el estudio de Delgado(2014) quien investigó la relación entre calidad de vida y afrontamiento en madres adolescentes y adolescentes no madres cuyas edades fluctuaron entre los 11 y 19 años obteniendo como resultado que las madres adolescentes utilizan más la estrategia de preocuparse que distraerse en una actividad física y las adolescentes no madres tienden a concentrarse en resolver el problema, afirmando que la importancia de afrontar las situaciones aversivas encamina al bienestar personal en su investigación beneficia a la calidad de vida y en el presente estudio encamina a la canalización de la ansiedad. Por otro lado la investigación de Angulo (2002), quien en una muestra de sujetos voluntarios de 16 a 18 años de edad en la Paz (Bolivia), halló que el grupo de adolescentes demuestra un bajo nivel en el uso de las estrategias de afrontamiento referidas por Frydenberg y Lewis según la edad. Lo que indica que los adolescentes institucionalizados del estudio no utilizan las estrategias de afrontamiento adecuadamente por la vida que llevan. Este resultado, coincide con los resultados del presente estudio, en la que se concluyó que los alumnos de las edades de 14 a 18 años no poseen un adecuado manejo en la resolución del problema.



## 5.2. CONCLUSIONES

1. Con respecto al objetivo general, se halló una correlación negativa muy significativa ( $p < .05$ ) entre la Ansiedad frente a exámenes y Afrontamiento al estrés
2. Los alumnos del Centro Educativo Cristo El Salvador presentan un nivel promedio de ansiedad ante exámenes y a la vez evidencian expectativas negativas de sí mismo cuando se encuentran frente a situación de examen, además de sentimientos de displacer como nerviosismo y tensión.
3. Los alumnos del Centro Educativo Cristo El Salvador cuentan con un nivel promedio de afrontamiento de estrés, se basan frecuentemente en buscar diversiones relajantes y dejan de lado el intentar sentirse mejor para afrontar el estrés.
4. De acuerdo al sexo, se llega la conclusión que las mujeres del Centro Educativo Cristo El Salvador cuentan con la capacidad de afrontar el estrés por lo tanto no presentan ansiedad ante exámenes, siendo el caso diferente para los varones de dicho Centro Educativo
5. De acuerdo a las edades, se llega a la conclusión que los alumnos de 12 a 14 años, presentan la capacidad de afrontamiento al estrés y por ello una baja ansiedad ante exámenes, siendo caso diferente de las edades de 15 a 18 años de dicho Centro Educativo
6. Finalmente, se deduce que de las dos variables estudiadas, si existe relación, por lo tanto, decimos que los alumnos del Centro Educativo Cristo El Salvador presentan una capacidad de afrontamiento al estrés y una baja ansiedad ante los exámenes.

### **5.3. RECOMENDACIONES**

1. Diseñar programas para los alumnos que poseen dificultades cuando se encuentran ante un exámen, dirigido al entrenamiento en el manejo y reducción de los estados emocionales y reducción de aquellos pensamientos de preocupación que las situaciones evaluativas generan en ellos.
2. Trabajar en los alumnos talleres de habilidades sociales con el fin de que puedan resolver diversas situaciones difíciles, donde se desarrolle la capacidad para la resolución de problemas y para un adecuado manejo y expresión de sus emociones. Para lo cual es importante la utilización de técnicas y estrategias para el mejoramiento de las mismas.
3. Partiendo de la presente investigación realizar investigaciones en el ámbito escolar referentes a la autoeficacia para regulación del aprendizaje y rendimiento académico, ya que el efecto motivador de la preocupación se da sobre un mecanismo autorregulatorio que está implicado en las actividades metacognitivas durante el aprendizaje, y que es sensible a las señales de preocupación y puede no alcanzar en rendimiento esperado.
4. Para las futuras investigaciones, examinar de manera más precisa las estrategias de afrontamiento que los estudiantes pueden utilizar para compensar los efectos interferentes de la preocupación y explorar si las dimensiones de la ansiedad (emocionalidad y preocupación) respecto a situaciones de examen, si estas pueden relacionarse a diferentes estrategias de afrontamiento.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, J., Aguilar, J. y Lorenzo, J. (2012). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, Universidad de Almería, 10(26), 333-354.
- American Psychological Association (2009). *Publication manual of the American Psychological Association* (6ta Edición) Washington, DC; American Psychological Association.
- Angulo, L. (2012). Estrategias de afrontamiento en adolescentes de 16 a 18 años institucionalizados en el centro de promoción humana y espiritual. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Mayor de San Andrés. La Paz, Bolivia.
- Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E. y Pecho, J. (2001). Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE). *Paradigmas. Revista Psicológica de Actualización Profesional*, 2, (3 y 4).
- Bauermeister, J. (1989). Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen. *Revista Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Revista de la Universidad de Lima*, 5, 191-233.
- Casari, L., Anglada, J. y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Argentina*, 32(2).
- Díaz, G. y Yaringaño, J (2010). Clima familiar y afrontamiento al estrés en pacientes oncológicos. *Hospital Edgardo Rebagliati Martins de Lima. Revista IIPSI*. 12(1), 69-86.

- Delgado, L (2014). Calidad de vida y estrategias de afrontamiento al estrés en madres adolescentes y adolescentes no madres del Distrito de Punta Negra. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú. Lima, Perú.
- Fernández, E. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. (Tesis inédita de Doctorado). Universidad de León, León, España.
- Furlan, L., Kohan Cortada, A., Piemontesi, S. y Heredia, D. (2008). Autorregulación de la atención, afrontamiento y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Laboratorio de Evaluación Psicológica y educativa.
- Furlan, L (2013) Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios Argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*. 22(1), 75-89.
- Galarza, A (2013). Niveles de autoestima y su relación con estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de primer año de bachillerato de los centros educativos fiscales de la parroquia Celiano Monge del Cantón Ambato durante el año lectivo 2012-2013. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Técnica de Ambato. Tungurahua, Ecuador.
- Gómez, F (2015). Estrategias de afrontamiento utilizadas por madres adolescentes para su adaptación. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Guatemala, México.
- Grados, G. (2016). Resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes del 4° y 5° de secundaria de una institución educativa estatal de Surco. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Heredia, D., Piemontesi, S., Furlan, L. y Volker, H. (2008). Adaptación del inventario Alemán de Ansiedad frente a los exámenes GTAI-A. Laboratorio de evaluación psicológica y educativa.

- Hernández, R.; Fernández, C., y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. México, D.F.: Editorial Ultra.
- Martinez-Montegudo, M., Ingles, C., Trianes, M., Garcia-Fernández, J (2011). Perfiles de ansiedad escolar: Referencias en clima social y violencia entre iguales. España. Revista Education & Psychology. Editorial EOS. 9(3).
- Martinez, P. y Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. Revista de Psicología de la PUCP, XIX (2).
- Mikkelsen, F (2009). Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima. (Tesis inédita de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima- Perú.
- Piemontesi, S. y Heredia, D (2011). Relaciones entre la ansiedad frente a los exámenes, estrategias de afrontamiento, autoeficacia para el aprendizaje autorregulado y rendimiento académico. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba, Argentina.
- Piemontesi, S; Heredia, D; Furlan, L; Sánchez-Rosas, J. y Martínez, M (2012) Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Anales de Psicología. 28(1), 89-96.
- Reyes, Y (2003) Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Rosario, P., Nuñez, J., Salgado, A., Gonzàles-Pienda, J., Valle, A., Joly, C y Bernardo, A (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. Revista Psicothema. 20 (4) , 562-570.

Sicre, E y Casaro, L (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. Revista de Psicología. 10(20).

Veliz, S y Camacho, C (2008). Estrategias de afrontamiento en alumnos con bajo y alto rendimiento académico del nivel secundario de la Institución educativa “William Harvey”(Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo. Trujillo- Perú.

# **ANEXOS**

## Anexo 1

### *Escala de Afrontamiento para Adolescentes*

#### Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" sobre la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago                    A

Lo hago raras veces            E

Lo hago algunas veces        C

Lo hago a menudo              D

Lo hago con mucha frecuencia E

Por ejemplo, si *algunas veces* te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros-para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la C como se indica a continuación:

1 . Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen

el mismo problema

A   B   C   D   E



- 1 Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema A B C D E
- 2 Me dedico a resolver lo que está provocando el problema A B C D E
- 3 Sigo con mis tareas como es debido A B C D E
- 4 Me preocupo por mi futuro A B C D E
- 5 Me reúno con mis amigos más cercanos A B C D E
- 6 Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan A B C D E
- 7 Espero que me ocurra lo mejor A B C D E
- 8 Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada A B C D E
- 9 Me pongo a llorar y/o gritar A B C D E
- 10 Organiza una acción en relación con mi problema A B C D E
- 11 Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema A B C D E
- 12 Ignoro el problema A B C D E
- 13 Ante los problemas, tiendo a criticarme A B C D E
- 14 Guardo mis sentimientos para mí solo(a) A B C D E
- 15 Dejo que Dios me ayude con mis problemas A B C D E
- 16 Pienso en aquéllos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves A B C D E
- 17 Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo A B C D E

- 18 Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc. A B C D E
- 19 Practico un deporte A B C D E
- 20 Hablo con otros para apoyarnos mutuamente A B C D E
- 21 Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades A B C D E
- 22 Sigo asistiendo a clases A B C D E
- 23 Me preocupo por buscar mi felicidad A B C D E
- 24 Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a) A B C D E
- 25 Me preocupo por mis relaciones con los demás A B C D E
- 26 Espero que un milagro resuelva mis problemas A B C D E
- 27 Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a) A B C D E
- 28 Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas A B C D E
- 29 Organizo un grupo que se ocupe del problema A B C D E
- 30 Decido ignorar conscientemente el problema A B C D E
- 31 Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas A B C D E
- 32 Evito estar con la gente A B C D E
- 33 Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas A B C D E
- 34 Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas A B C D E
- 35 Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas A B C D E

- 36 Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades A B C D E
- 37 Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud A B C D E
- 38 Busco ánimo en otras personas A B C D E
- 39 Considero otras puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta A B C D E
- 40 Trabajo intensamente (Trabajo duro) A B C D E
- 41 Me preocupo por lo que está pasando A B C D E
- 42 Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a) A B C D E
- 43 Trato de adaptarme a mis amigos A B C D E
- 44 Espero que el problema se resuelva por si sólo A B C D E
- 45 Me pongo mal (Me enfermo) A B C D E
- 46 Culpo a los demás de mis problemas A B C D E
- 47 Me reúno con otras personas para analizar el problema A B C D E
- 48 Saco el problema de mi mente A B C D E
- 49 Me siento culpable por los problemas que me ocurren A B C D E
- 50 Evito que otros se enteren de lo que me preocupa A B C D E
- 51 Leo la Biblia o un libro sagrado A B C D E
- 52 Trato de tener una visión positiva de la vida A B C D E
- 53 Pido ayuda a un profesional A B C D E
- 54 Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan A B C D E
- 55 Hago ejercicios físicos para distraerme A B C D E
- 56 Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él A B C D E

- 57 Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago A B C D E
- 58 Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo A B C D E
- 59 Me preocupo por las cosas que me puedan pasar A B C D E
- 60 Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica A B C D E
- 61 Trato de mejorar mi relación personal con los demás A B C D E
- 62 Sueño despierto que las cosas van a mejorar A B C D E
- 63 Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos A B C D E
- 64 Ante los problemas, cambio mfs cantidades de lo que como, bebo o duermo A B C D E
- 65 Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo A B C D E
- 66 Cuando tengo problemas, me aislo para poder evitados A B C D E
- 67 Me considero culpable de los problemas que me afectan A B C D E
- 68 Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento A B C D E
- 69 Pido a Dios que cuide de mí A B C D E
- 70 Me siento contento(a) de cómo van las cosas A B C D E
- 71 Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo A B C D E
- 72 Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas A B C D E
- 73 Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema A B C D E
- 74 Me dedico a mis tareas en vez de salir A B C D E
- 75 Me preocupo por el futuro del mundo A B C D E

- 76 Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir A B C D E
- 77 Hago lo que quieren mis amigos A B C D E
- 78 Me imagino que las cosas van a ir mejor A B C D E
- 79 Sufro dolores de cabeza o de estómago A B C D E
- 80 Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas A B C D E

**Anexo 2**  
**Inventario de autoevaluación de ansiedad frente a exámenes**  
**(IDASE)**

**INSTRUCCIONES**

Lea cuidadosamente cada una de las siguientes oraciones y marque la letra (A, B, C, D) para indicar cómo se siente generalmente respecto a exámenes. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada oración, pero trate de marcar la respuesta que mejor describa lo que siente generalmente respecto a pruebas y exámenes.

A = Casi nunca      B=Algunas veces      C = Frecuentemente      D=Casi siempre

- |     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
| 01. | Me siento confiado(a) y tranquilo(a) mientras contesto los exámenes.                                       | A | B | C | D |
| 02. | Mientras contesto los exámenes finales me siento inquieto(a) y perturbado(a).                              | A | B | C | D |
| 03. | El pensar en la calificación que pueda obtener en un curso interfiere con mi trabajo en los exámenes.      | A | B | C | D |
| 04. | Me paraliza el miedo en los exámenes finales.  | A | B | C | D |
| 05. | Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.                                     | A | B | C | D |
| 06. | Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo.   | A | B | C | D |
| 07. | El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.                             | A | B | C | D |
| 08. | Me siento muy agitado(a) mientras contesto un examen importante.   | A | B | C | D |
| 09. | Aun estando preparado(a) para un examen me siento angustiado(a) por el mismo.                              | A | B | C | D |
| 10. | Empiezo a sentirme muy inquieto(a) justo antes de recibir el resultado de un examen.                       | A | B | C | D |
| 11. | Durante los exámenes siento mucha tensión.   | A | B | C | D |
| 12. | Quisiera que los exámenes no me afecten tanto.   | A | B | C | D |
| 13. | Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso(a) que siento malestar en el estómago.                 | A | B | C | D |
| 14. | Me parece que estoy en contra de mi mismo(a) mientras contesto exámenes importantes.                       | A | B | C | D |
| 15. | Me coge fuerte el pánico cuando rindo un examen importante.  | A | B | C | D |
| 16. | Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.                         | A | B | C | D |
| 17. | Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.                                  | A | B | C | D |
| 18. | Siento que el corazón me late muy rápidamente durante los exámenes importantes.                            | A | B | C | D |
| 19. | Tan pronto como termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.                        | A | B | C | D |
| 20. | Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso(a) que se me olvidan datos que estoy seguro(a) que sé. | A | B | C | D |

