

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Ansiedad en situación de examen de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un Colegio Público del Distrito de San Martín de Porres

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Elina González Díaz

Lima-Perú

2017

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a Dios, el cual está conmigo en mis derrotas y triunfos.

A mis profesores quienes son nuestra guía en el aprendizaje, dándonos los conocimientos para nuestro desenvolvimiento en la sociedad.

AGRADECIMIENTO

Mi más profunda, sincera y eterna gratitud a mis asesores:

A mi alma mater Universidad Inca Garcilaso de la Vega, por permitirme realizar esta importante investigación para la obtención de mi título profesional.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Directiva N° 003-FPsyTS-2016 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, presento mi trabajo de investigación denominado: “ANSIEDAD EN SITUACIÓN DE EXAMEN EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA EN UN COLEGIO PÚBLICO DEL DISTRITO DE SAN MARTÍN DE PORRES”.

Por lo que, señores miembros del jurado, espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

Atentamente,

Elina González Díaz

CONTENIDO

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
RESUMEN.....	viii
ABSTRAC.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	x
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	11
1.2 Formulación del problema.....	12
1.2.1 Problema general.....	12
1.2.2 Problemas específicos.....	12
1.3 Objetivos.....	12
1.3.1. Objetivo	
general.....	112
1.3.2. Objetivos específicos.....	113
1.4 Justificación e importancia.....	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.	14
2.1 Antecedentes.....	14
2.1.1 Antecedentes internacionales	14
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	15
2.2 Bases teóricas.....	17
2.2.1. Ansiedad	17
2.2.2 Modelos teóricos de para explicar la ansiedad frente a los exámenes.....	18
2.2.3 Teoría tridimensional según Lang.....	19
2.2.4 Escala de ansiedad ante los exámenes (IDASE)	20
2.2.5 Causas de la ansiedad ante los exámenes sobre el aprendizaje y el rendimiento académico según Papalia.....	21
2.2.6 Tipos de ansiedad según Beck.....	22
2.2.7 Manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes según Bausela.....	23

2.3 Definiciones conceptuales de la variable de investigación.....	24
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	25
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	25
3.1.1 Tipo y enfoque.....	25
3.1.2 Niveles.....	29
3.1.3 Diseño de investigación.....	29
3.2 Población y muestra.....	30
3.3 Identificación de variables y su operacionalización.....	31
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	32
3.4.1. Técnicas de investigación.....	32
3.4.2. Instrumentos de recolección de información.....	32
CAPITULO IV: PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	34
4.1 Procesamiento de los resultados.....	34
4.2 Presentación de los resultados.....	34
4.3 Análisis y discusión de resultados.....	38
4.4 Conclusiones.....	41
4.5 Recomendaciones.....	41
CAPITULO V: MODELO DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	44
5.1 Denominación del programa.....	44
5.2 Fundamentación y justificación.....	44
5.3 Establecimiento de los objetivos.....	45
5.3.1 Objetivo general.....	45
5.3.2 Objetivos específicos	45
5.4 Sector educativo	45
5.4 El problema	45
5.6 Metodología.....	46
5.7 Materiales a utilizar.....	46
5.8 Desarrollo del programa de intervención.....	47
REFERENCIAS.....	57
ANEXOS.....	62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Niveles de ansiedad.....	24
Tabla 2: Distribución de la muestra, en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres.....	30
Tabla 3: Análisis estadístico de ansiedad en los estudiantes.....	34
Tabla 4: Frecuencia total según los niveles de ansiedad.....	35
Tabla 5: Resultados de nivel ansiedad según los componentes.....	36

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Tridimensional según Lang.....	22
Figura 2: Tipos de ansiedad.....	25
Figura 3: Nivel de ansiedad general de los estudiantes.....	35
Figura 4: Cuadro de comparación según los componentes de ansiedad...36	
Figura 5: Nivel de ansiedad del componente emocionalidad.....	37
Figura 6: Nivel de ansiedad según el componente preocupación.....	37

RESUMEN

La presente investigación formuló el siguiente problema: ¿Cuál es nivel de ansiedad en situación de exámenes del curso de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres?; El objetivo general es, Determinar el nivel de ansiedad en situación de exámenes del curso de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres.

Este trabajo es de tipo descriptivo, estuvo conformado por una muestra de 62 alumnos de secundaria de un colegio público del el distrito de san Martín de Porres, a las cuales se les aplicó el instrumento “Escala de evaluación ante los exámenes (IDASE)”, mide los niveles de ansiedad de componentes emocionalidad y preocupación ante los exámenes.

En conclusión, la presente investigación. Los resultados obtenidos se evidenciaron que la mayoría de los estudiantes presentaron el nivel de ansiedad medio con (48%), bajo con 39% y alto con 13% de la muestra estudiada. Esto significa que los estudiantes presentan los niveles de ansiedad bajo y medio con mayor frecuencia, y alto con menor frecuencia. En cuanto a los resultados ansiedad por componentes se evidenciaron: componente emocionalidad con los niveles: bajo con 50%, medio con 47% y el alto con 3 Significa que los estudiantes conocen y poseen los niveles de ansiedad baja y alto con menor frecuencia y con mayor frecuencia nivel medio; Componente preocupación con los niveles: bajo con 27%, medio con 50% y alto con 23%. Significa que los estudiantes conocen y poseen los niveles de ansiedad baja y medio con mayor frecuencia y presentan con menor frecuencia el nivel de ansiedad alta.

Palabras claves: Ansiedad, niveles, emocionalidad y preocupación.

ABSTRAC

The present investigation posed the following problem: What is the level of anxiety in the situation of examinations of the mathematics course in the students of the fourth grade of secondary in a public school of the District of San Martín of Porres?; The main objective is to determine the level of anxiety in the examination of the math course in fourth grade students in a public school in the District of San Martín of Porres.

This work is descriptive, was made up of a sample of 63 high school students from a public school in the district of San Martin de Porres, who were given the instrument "Scale of evaluation before the exams (IDASE)", Measures the anxiety levels of components emotionality and preoccupation with math exams.

In conclusion, the present research results showed that the majority of the students presented the average level of anxiety with (44%), low with 43% and high with 13% of the sample studied. This means that students exhibit low and medium anxiety levels more frequently, and higher with less frequency. As for the component anxiety results were evidenced: concern component with the levels: low with 27%, medium with 50% and high with 23%. It means that the students know and possess the levels of anxiety low and high with less frequency and with more frequency average level; Emotional component with the levels: low with 50%, medium with 47% and high with 3%. It means that students know and possess low and medium anxiety levels more frequently and less frequently present the level of high anxiety.

Key words: Anxiety, levels, emotionality and concern.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la ansiedad frente a los exámenes aún sigue siendo muy común en los estudiantes de nivel secundario. Unos de los cursos que generan niveles de ansiedad en los estudiantes son los exámenes de las matemáticas; esto implica que los alumnos con elevada ansiedad tienden a huir de la enseñanza de las matemáticas, la cual es muy preocupante para los padres de familia y los profesores, como precisa Spielberger (1980) quien afirma que en muchas personas perciben la situación de examen como potencialmente amenazante y causante de ansiedad, la cual se relaciona con el hecho de fallar en ella y puede interferir con alcanzar metas importantes.

Conocer los niveles ansiedad de los estudiantes en situación de exámenes de matemáticas es de vital importancia para el desarrollo de un programa de intervención adecuado. Para ello, los objetivos de esta investigación es determinar el nivel de ansiedad en situación de examen del curso de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres.

El trabajo esta estructura por capítulos. En el primer capítulo, se plantea la situación problemática, se identifica y se formula el problema, se justifica la importancia de la investigación y se presentan los objetivos. En el segundo capítulo se expone el marco teórico conceptual sobre el que se fundamentan la variable de la investigación de ansiedad. En el tercer capítulo, nos indica la metodología, así como la definición teórica y Operacionalización de la variable, igualmente se describen la población estudiada y los instrumentos empleados. En el cuarto capítulo, se procesan, presentan, analizan los resultados y se discuten los resultados obtenidos. A demás se presentan las conclusiones y recomendaciones. Finalmente en el quinto capítulo se presenta el programa de intervención.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Actualmente las instituciones educativas públicas establecen sus actividades pedagógicas institucionales, así como nuevas alternativas sobre metodologías de enseñanza, las constantes actualizaciones de los contenidos curriculares y las selectivas evaluaciones académicas, que se realizan con el objetivo de mejorar el aprendizaje, sin embargo muchos de estos cambios implican una mayor presión académica para el estudiante, ante esta realidad los estudiantes no son ajenos de experimentar ansiedad durante los exámenes de matemáticas. Por ello es frecuente observar el incremento considerable de niveles de ansiedad en situación de examen del curso de Matemática en los estudiantes de un colegio público del distrito de San Martín de Porres, que es causada por la falta de preparación para el examen, errores en la distribución del tiempo, inadecuados hábitos de estudio, falta confianza, evidenciando diversas reacciones emocionales negativas.

Asimismo, es de vital importancia que el Ministerio de Educación, la institución educativa y los docentes, estén identificados con el aprendizaje de los estudiantes, así mismo de los procesos que intervienen en el aprendizaje como son los componentes de emocionalidad y preocupación. Frente a lo expuesto Spielberger (1980) afirma que en grupos de personas que presentan ansiedad ante un examen, por temor a fallar pensando que está obstaculizando la realización de sus objetivos, esta situación se considera como un estado de ansiedad, que desaparece cuando finaliza el examen, volviéndose a manifestar en cada examen que crean que es muy difícil. Por lo tanto, esta ansiedad se puede considerar como un rasgo que afecta a su personalidad de los estudiantes. Asimismo, Álvarez, Aguilar y Lorenzo, (2012) afirmaron que los estudiantes ansiosos inciden en conductas reiterativas de evitación como de no rendir un examen aun cuando han estudiado de una manera conveniente ambas categorías.

El presente trabajo de investigación contribuirá a conocer y mejorar la realidad problemática, brindando conocimientos sobre la importancia de la ansiedad, pues ello repercute en el desarrollo de su rendimiento académico en los estudiantes, todo ello se trabajará mediante sesiones de talleres, la cual facilitara como una opción para enfrentar la ansiedad en situaciones de exámenes.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 problema general

¿Cuál es nivel de ansiedad en situación de exámenes del curso de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres?

1.2.2 Problemas específicos

- a. ¿Cuál es el nivel del componente de emocionalidad en situación de exámenes del curso de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres?
- b. ¿Cuál es el nivel del componente de preocupación en situación de exámenes del curso de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres?

1.3 Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de ansiedad en situación de exámenes del curso de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres.

1.3.2. Objetivos específicos

- a. Conocer el nivel del componente de emocionalidad en situación de exámenes del curso de matemática de los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres.

- b. Conocer el nivel del componente de preocupación en situación de exámenes del curso de matemática de los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres.

1.4 Justificación e importancia

Esta investigación se realizó a partir de una problemática que surgió en una área educativa pública en el distrito de San Martín de Porres, ante la situación de ansiedad por los exámenes de matemáticas en los estudiantes, en sus niveles de emocionalidad y preocupación, se sabe que es normal que los alumnos se preocupen en el momento de un examen de dicha asignatura y más cuando este se presenta con un grado de dificultad de nivel elevado de ansiedad. Por tal motivo los resultados de esta investigación son de vital importancia para los estudiantes y maestros, quienes se enfrentan continuamente a las evaluaciones dentro del proceso de enseñanza aprendizaje.

Estas son las razones que justifican la importancia de prestar especial atención a los estudiantes que presentan ansiedad ante los exámenes de matemáticas. Aunque en la actualidad aún se percibe el déficit en las intervenciones de los programas el desconocimiento, la falta de tratamiento adecuado es muy preocupante para los estudiantes. Cervera (S.F) recomienda la terapia cognitivo conductual (TCC) por su eficacia en la reducción de indicadores de ansiedad, preocupación y tristeza, tanto a corto como a largo plazo. Aunque se deben tener en cuenta las preferencias del

estudiante, la intervención debe incluir reestructuración cognitiva, exposición, relajación y desensibilización sistemática.

Realizar esta esta investigación es muy importante para los estudiantes de secundaria, la cual permitirá facilitar herramientas específicas para intervenir adecuadamente los niveles de ansiedad de los componentes emocionalidad y preocupación. La investigación beneficiará a los estudiantes que presentan ansiedad ante los exámenes de matemática, ya que con el tratamiento recibido tendrán mayor posibilidad de controlar sus niveles de ansiedad sean de los componentes de emocionalidad y de preocupación. Además, quienes en un futuro tendrán mayor facilidad de educar a sus propias familias y formarse profesionalmente. De acuerdo a los resultados obtenidos del estudio se elaborará un programa de prevención e intervención, para ello, precisaremos las actividades a realizar como: Talleres, videos, trabajo en equipo y otros.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Onyeizugbo (2010) en su investigación el objetivo fue analizar la Autoeficacia, sexo y rasgo de ansiedad como moderadores de la ansiedad ante los exámenes. El tipo de investigación fue correlacional. La muestra estuvo conformado por 249 estudiantes universitarios de asignaturas obligatorias. Los instrumentos utilizados fueron: la Escala de Ansiedad ante los exámenes Westside y el Inventario de Estado- Rasgo de Ansiedad. Los resultados indicaron, que el modelo fue significativo; la autoeficacia contribuyo con el 14% de la variabilidad en ansiedad ante los exámenes, mientras que la ansiedad rasgo moderado contribuyó con un 49%.

Rosario et al. (2010) investigaron sobre “la ansiedad en situaciones de exámenes en relación con variables personales e individuales”, El objetivo de la investigación, fue estudiar el impacto de las variables socio personales así como el nivel de estudios de los padres, el número de hermanos y el número de cursos, empleando ANOVAS (técnica estadística). El tipo de investigación fue descriptiva. La muestra estuvo conformada por 533 sujetos de 11 a 17. Los instrumentos utilizados fueron: el cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAE) y el cuestionario de Postergación en el Estudio (CPE). Los resultados evidenciaron que la ansiedad ante los exámenes se incrementó en las mujeres y se redujo con el aumento del nivel de estudios de los padres, del número de cursos y de las notas en matemáticas. La ansiedad ante los exámenes y la conducta de procrastinación, se encontraron una correlación positiva y representativa.

Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) realizaron un estudio con el objetivo de determinar si existen manifestaciones de ansiedad ante los exámenes y contrastar los resultados con rendimiento académico, el tiempo de estudio,

la titulación y el sexo. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional. La muestra estuvo compuesta por 1021 estudiantes de la universidad de Almería, los instrumentos utilizados fueron: el inventario de estrés académico (I.E.A) y las técnicas estadísticas. Los resultados evidenciaron un 25 % de los estudiantes presenta elevada ansiedad preocupante ante los exámenes en respuestas cognitivas, fisiológicas y a nivel motor. Sin embargo con respecto al rendimiento académico el tiempo de estudio, la titulación y el sexo, no se encontró alguna incidencia.

Casari, Anglada y Daher (2014) realizaron una investigación con el objetivo de analizar la relación de estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad en situación de examen de los estudiantes de psicología. El estudio fue de tipo descriptivo. La muestra estuvo conformada por 140 estudiantes universitarios. Los instrumentos utilizados fueron: la escala de ansiedad cognitiva frente a los exámenes (S-CTAS) y el inventario de respuestas de afrontamiento CRIaAdult-form Form, coping Responces Inventory). Los resultados evidenciaron que las estrategias de afrontamiento fueron la búsqueda de gratificaciones, alternativas y la descarga emocional.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Chávez, et al. (2014) Investigaron sobre la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario - UNMSM ciclo 2012-I" Lima. El tipo de investigación fue correlacional. La muestra estuvo conformado por 800 estudiantes empleando un muestreo no probabilístico intencional. El instrumento utilizado fue: la escala de ansiedad ante los exámenes – IDASE. Los resultados obtenidos informaron que el 27% de los estudiantes presenta un nivel alto de ansiedad ante los exámenes, mientras que el 33.38% y 39.63% posee un nivel bajo y moderado, respectivamente. De igual forma, existe un mayor nivel de ansiedad en las mujeres (17.13%) sobre el de los hombres (9.88%), así como también, un aumento de ansiedad en los postulantes a Medicina Humana, Derecho y Administración.

Díaz (2012) realizó un estudio con el objetivo de determinar si existe asociación entre el nivel de ansiedad ante los exámenes y los estilos de aprendizaje. El tipo de investigación fue correlacional. La muestra estuvo conformada por 122 estudiantes del primer ciclo de una universidad de Chiclayo. Los instrumentos utilizados fueron: cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX) y el cuestionario de Honey y Alonzo de Estilos de aprendizaje (CHEA). Los resultados evidenciaron que no existe asociación entre las variables estudiadas, que el estilo teórico es el más usado y que la mayoría de los estudiantes evaluados presentaron bajos niveles de ansiedad ante los exámenes.

Sandoval y Pariahuachi (2014) estudiaron la necesidad cognitiva y ansiedad ante los exámenes en estudiantes preuniversitarios en la universidad privada de Chiclayo. El objetivo fue descubrir una relación entre autoeficacia y la ansiedad ante los exámenes para estudiantes preuniversitarios. El tipo de investigación fue correlacional. La muestra evaluada fue 300 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron: la escala de evaluación de IDASE y la Escala de Autoeficacia Generalizada. Los resultados se evidenciaron una correlación inversa, baja y altamente relevante entre las variables. Finalmente un aspecto a recalcar es que la autoeficacia influye de manera positiva en los logros de objetivos de los estudiantes.

Domínguez, Bonifacio y Caro (2016) realizaron un estudio con el objetivo de conocer la prevalencia de ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de Lima. El de tipo estudio fue descriptivo. La muestra estuvo conformada por 751 estudiantes del primer al séptimo ciclo de tres carreras universitarias (Psicología, Ingeniería y biología), de ambos sexos y con edades entre 16 y 45 años. Los instrumentos utilizados fueron: escala de ansiedad ante los exámenes IDASE. Los resultado indicaron una prevalencia total de 26.23 % significa que existe una elevada ansiedad ante los exámenes, en cuanto al sexo no se evidenciaron diferencias, sin embargo si hubo diferencias con relación al ciclo y carrera de estudios en las carreras de ingeniería y bilogía específicamente en el curso de matemáticas.

2.2 Bases teóricas

La variable que se investigará en el presente estudio cuenta con variedades de definiciones e investigaciones en el contexto científico. Para su mejor entendimiento en las siguientes páginas se mostrarán definiciones, teorías y algunos modelos para profundizar en el estudio sobre ansiedad ante los exámenes de matemáticas.

2.2.1 Ansiedad

Spielberger (1980) señala que la ansiedad es una reacción emocional desagradable, producido por un estímulo externo que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello, cambios fisiológicos y conductuales. Igualmente, Spielberger (1980) afirma que en muchas personas tienen la percepción de la situación de examen como potencialmente amenazante y causante de ansiedad se relaciona con el hecho de que fallar en ella puede interferir con el alcanzar metas importantes; por ejemplo, aprobar la asignatura, o porque frente a una ejecución pobre tienden a bajar su sentido de auto valía.

Bulacio (2010) define que la ansiedad es un fenómeno propio del ser humano y conforma la más común de las emociones básicas. La misma que permite a la persona percibir y anticipar ciertas situaciones como amenazantes o peligrosas, activando al ser humano la lucha o huida, de forma que haga lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo o afrontarlo adecuadamente.

Belloch, sandin y Ramos (2009) definen a la ansiedad como una combinación difusa de emociones (estructura-cognitivo-afectivo) orientadas hacia el futuro principalmente de naturaleza cognitiva. Es un concepto muy utilizado en psicología y está relacionado a términos como el miedo preocupación, angustia y el estrés.

Spielberger, Pollans y Worden (como se citó en Cruz et al. 2009) refieren al estado de ansiedad como una reacción emocional displacentera caracterizada por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión, nerviosismo o preocupación, por la activación del sistema nervio autónomo.

Cía (2002) explicó que los pensamientos y cogniciones actúan como variables reguladoras en la aparición y mantenimiento de la respuesta de ansiedad. Las personas tienden a percibir la situación real como amenazante, asumiendo como peligrosas aquellas situaciones que sólo debieran ser desafiantes. Es así como la percepción del peligro y de los recursos de afrontamiento que cree poseer el individuo se estimulan recíprocamente. Igualmente Lazarus (como se citó en Virues, 2005) definen la ansiedad como “un fenómeno por el que pasan todas las personas, donde en condiciones normales aumenta el rendimiento y adecua su adaptabilidad al medio social, laboral o académico” (p.5). La función principal que cumple es de activarnos ante situaciones amenazantes o preocupantes, de manera que evitemos el riesgo, por lo tanto es importante asumirlo o afrontarlo de una manera apropiada.

Gándara y Fuertes (2002) definen que la ansiedad es como un sistema de alerta y activación ante situaciones consideradas amenazantes, tiene la función de activarnos frente a dichas circunstancias, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente. Sin embargo, cuando sobrepasa determinados límites, la ansiedad se convierte en un problema de salud, impide el bienestar, e interfiere notablemente en las actividades sociales, laborales y académicas.

2.2.2 Modelos teóricos para explicar la ansiedad frente a los exámenes

Existen varios modelos teóricos que pretenden explicar la ansiedad frente a los exámenes.

- Uno de los primeros es el modelo motivacional o de los impulsos basado en la teoría de Hull del aprendizaje. Según este modelo

(Spense y Spense, 1980) señalan que las reacciones emocionales y la elevada excitación se manifiesta en grandes diferencias entre los sujetos con de baja y elevada y ansiedad ante el aprendizaje y los exámenes.

- Las teorías o modelos de déficits cognitivos que en algunos casos son atencionales (Sarason, 1990) y en otros son déficits en habilidades. La ansiedad invariablemente afecta la realización, centrando la atención no en la tarea específica del examen, si no en pensamientos de auto despreció y como no pueden concentrarse en resolver los exámenes del momento o bien el sujeto descubre en este instante que no ha sabido estudiar lo que correspondía, que ha utilizado malas prácticas de estudio y pasa el tiempo recriminándose esto.
- La teoría de la autorregulación considera (Carver y Scheier, 1988) que la diferencia básica entre las personas con ansiedad frente a los test y los no preocupados es que estas últimas mantienen su confianza en ser capaces de contestar bien las preguntas, a pesar de tener alguna ansiedad. Se considera que esta situación puede ser modificada por las psicoterapias de tipo cognitivo.
- La teoría del modelo del propio mérito (Covington, 1992) señala que los individuos ansiosos frente a los exámenes representan una manifestación de la propia incompetencia intelectual y la baja autoestima. Seguramente esto se debe a experiencias evaluativas en el hogar o en la escuela en los primeros años de vida.
- Modelos del proceso transaccional (Spielberger, 1972) la preocupación y los componentes emocionales son los que comprometen la experiencia de ansiedad frente a los exámenes. Se considera que frente a una situación evaluadora surge como una interacción dinámica entre la propensión a una elevada ansiedad rasgo y la exposición a una situación de examen que se percibe con

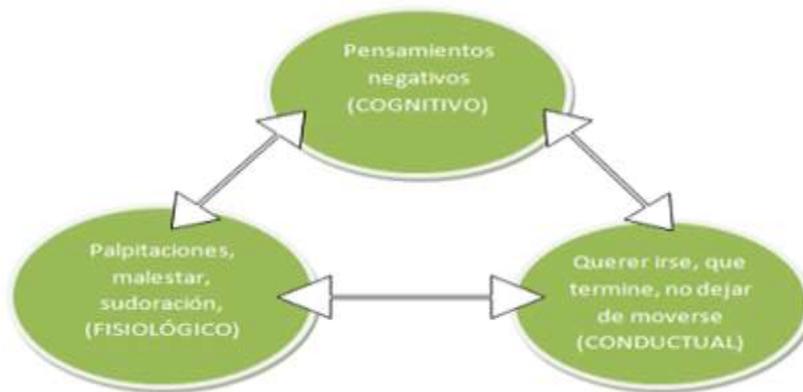
miedo y resulta en un estado de ansiedad de alto nivel. El modelo transaccional atribuye la ansiedad frente a los exámenes sobre todo a las experiencias constitucionales primarias de socialización, junto con malas experiencias de fracaso en primeras situaciones de examen.

2.2.3 Teoría Tridimensional Según Lang

Según la teoría Lang (como se citó Cano, 1999) definió a la ansiedad como un triple sistema de respuesta, que se manifiesta a nivel (cognitivo, fisiológico y motor o conductual) que pueden ser contrarios. Estos tres sistemas, regula gados por normas diferentes, dan lugar a perfiles de respuesta diferenciales, los cuales será necesario evaluar por separado para, posteriormente, elegir el método de tratamiento más adecuado. Finalmente, en la actualidad, la teoría tridimensional de la ansiedad continúa siendo aplicada en el ámbito clínico, de la salud y en ámbito escolar, lo que denota su actualidad, relevancia y practicidad.

- **Nivel cognitivo subjetivo.** Se hace referencia a la experiencia; que se manifiestan en sentimientos de malestar, preocupación, hipervigilancia, tensión, miedo, inseguridad, sensación de pérdida de control, dificultad para decidir, presencia de pensamientos negativos.
- **Nivel fisiológico.** Se refieren a los cambios corporales; se revela a través de la activación de diferentes sistemas, principalmente el Sistema Nervioso Autónomo y el Sistema Nervioso Motor, además se activan otros como el Sistema Nervioso Central, el Sistema Endocrino.
- **Nivel motor.** Son conductas claramente observables se presenta como: hiperactividad, movimientos repetitivos, dificultades para la comunicación (tartamudez), prevención de situaciones temidas, aumento en el consumo de alimentos o sustancias.

Figura 1: *Tridimensional Según Lang*



Fuente: (Cano, 1999)

2.2.4 Escala de ansiedad ante los exámenes (IDASE) Según Spielberger

Valero (1999) Las escalas creadas para evaluar la ansiedad ante los exámenes tienden a centrarse en los rasgos o características generales de la persona con ansiedad, y de manera más específica en características cognitivas como la preocupación o la emocionalidad. Que consta de 20 ítems. El TAI ha sido considerado como una de las pruebas más utilizadas para evaluar la ansiedad ante los exámenes, mostrando una alta fiabilidad y validez, se aceptó los dos componentes de manera general la ansiedad producida por exámenes.

- **Emocionalidad:** Concierne a lo fisiológico, afectivo que implica sentimientos de displacer como nerviosismo y tensión. La emoción es la reacción tanto biológica como psicológica de una persona ante determinado tipo de sucesos o fenómenos que ejercen influencia sobre su comportamiento o conducta.
- **Preocupación:** Es un elemento cognoscitivo, conformado por pensamientos egocéntricos irrelevantes para la situación orientada hacia la persona más que a la tarea por realizar, que reflejan expectativas

negativas acerca de uno mismo, de la situación y de la consecuencia. Por ello vivir preocupado por el futuro no permite vivir plenamente lo que está pasando en el presente y opaca las experiencias actuales; porque es una condición que dispersa la atención y hace ver las cosas desde una perspectiva pesimista.

2.2.5 Causas de la ansiedad ante los exámenes sobre el aprendizaje y el rendimiento académico según Papalia

Papalia (2005) en donde considero que existen múltiples variables que producen la ansiedad en los alumnos frente a un examen añade Spielberg (1980) que todas estas manifestaciones afectan en las tareas, cuales se mencionan a continuación:

- **Factores relacionados con el medio ambiente.** Tales como: aula desconocida, aspecto de los examinadores, tipo de instrucciones, ruido y calor medioambiental, tiempo disponible, etc., también inciden sobre los sujetos aumentando o disminuyendo su nivel de ansiedad.

- **Según la importancia de la prueba.** No causa la misma ansiedad un control rutinario, o una prueba parcial con posibilidades de recuperación, que un examen final que implica aprobar o suspender la asignatura y conlleva pasar al curso siguiente o repetir. Cuando el examen es el último de una oposición y el examinando se juega una plaza, la dosis de ansiedad puede ser muy elevada.
 - a) **Nivel psicológico.** En donde se experimenta una imposibilidad de actuar, tomar decisiones, expresarse uno mismo o manejar situaciones cotidianas. Como consecuencia, se puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos. Además podrían experimentar un bloqueo mental (o “quedarse en blanco”), lo que manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas

nos plantea. Los efectos de la ansiedad ante los exámenes se han determinado en diferentes niveles, tales como:

- b) Nivel fisiológico.** Donde las reacciones en este nivel pueden incluir taquicardia, tensión muscular, náuseas, sequedad de la boca o sudoración.
- c) Nivel cognitivo.** Aparecen aquí, pensamientos, nos referimos a ideas negativas como “no podré, soy un inútil” Spielberg (1980).

Tabla 1: *Niveles de ansiedad*

A nivel cognitivo	A nivel fisiológico	A nivel motor u observable
- Preocupación.	- Sudoración.	- Evitación de situaciones tímidas.
- Temor e inseguridad.	- Tensión muscular.	- Fumar, comer o beber por exceso.
- Dificultad para decir pensamientos negativos sobre uno mismo.	- Palpitaciones, taquicardias, molestias en el estómago.	- Intranquilidad motora (movimientos repetitivos).
- Pensamiento negativo sobre una actuación ante los otros.	- Dificultades respiratorias.	- Ir de un lugar para el otro, sin una finalidad concreta.
	- Sequedad de la boca..	- Tartamudear.
	- Dolor de cabeza.	
	- Mareos nauseas.	

Fuente: Bobes et al. (2002)

En la tabla se observa los tres niveles de ansiedad: cognitivo, fisiológico y motor. Igualmente se observas sus características de cada uno.

2.2.6 Tipos de ansiedad Según Beck

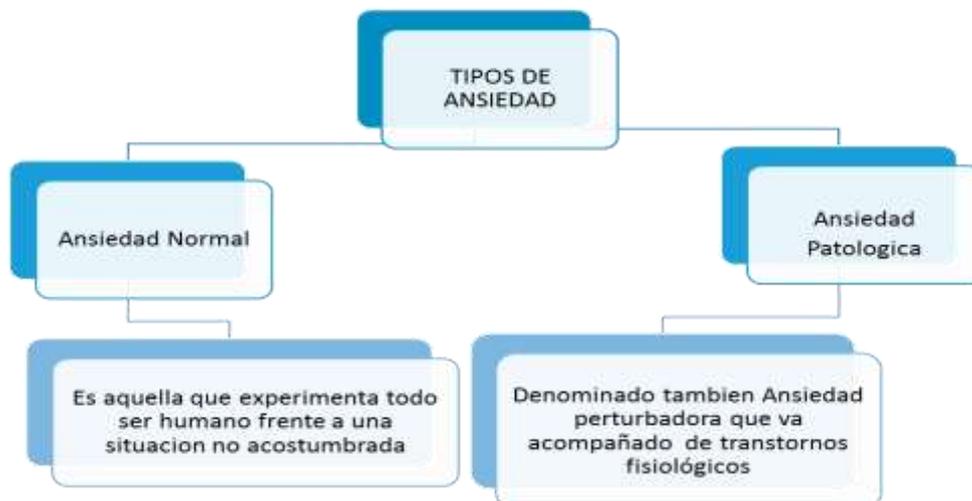
Beck (como se citó en Cía, 2002) propusieron que determinados esquemas automáticos son comunes la ansiedad normal y juegan un papel importante en el desarrollo y de la ansiedad patológica, los tipos de ansiedad se dividen en dos formas.

- **Ansiedad Normal.** Es aquella que experimenta toda persona frente a una situación no acostumbrada o estresante y es creada por la propia

persona cuando enfrenta situaciones de autorrealización. Por lo tanto ha sido denominada Ansiedad Motivadora y comprende al estado de preocupación que vive la persona hasta lograr su objetivo.

- **Ansiedad Patológica.** Es aquella ansiedad que representa una respuesta exagerada frente a la situación estresante e incluso se presenta sin estímulo presente en el “aquí y ahora”. Denominado Ansiedad Perturbadora que va acompañado de trastornos fisiológicos en todas las áreas (aparatos y sistemas) somático muscular (tensión), somático sensorial (parestesias, dolorosas), cardiovascular, respiratorio, gastrointestinal, genitourinario y autonómico (sistema nerviosos vegetativo). Finalmente este estado perturba las funciones cognitivas. Es por ello que la persona posiblemente posee rasgos específicos de tolerancia o predisposición para responder de determinada manera ante una serie de circunstancias.

Figura 2: Tipos de ansiedad.



Fuente: Bobes et al., (2002)

En la figura se observan los tipos de ansiedad que fueron considerados: normal y psicológica. Además se observan las definiciones de ambos tipos de ansiedad.

2.2.7 Manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes según Bausela

Bausela (2005) estudió las situaciones que existe la gran probabilidad de que solo se active una tendencia de respuesta, los estudiantes más ansiosos lograran tasas de rendimiento más elevados que los menos ansiosos, sin embargo ante las tareas complejas existe distintas alternativas de respuesta los estudiantes obtuvieron resultados bajos en el examen. Esto significa que cuando activa el nivel de ansiedad, existe mayor probabilidad de respuestas incorrectas durante la evaluación, La ansiedad se puede poner de manifiesto antes, durante y/o después del examen en tres áreas.

a) Ansiedad antes del examen

- Los primeros síntomas de ansiedad pueden aparecer desde el primer momento en que se fija la fecha para el examen, según la proximidad del mismo, afectará en mayor o en menor grado. Los estudiante empieza a sentir una ansiedad en forma de pensamientos de anticipación de la situación, pues se imaginan sentimientos de la realización del examen, recuerdos de exámenes anteriores, creando ideas como: “es demasiada materia para mí”, “seguro que otros se han preparado mejor que yo” etc. Esta ansiedad se mantiene sin afectar al cuerpo (Bausela, 2005).
- El segundo momento es denominado inmediatamente antes, que comprende unas horas antes del examen hasta la realización del mismo. En esta etapa se registra la máxima intensidad de los signos de ansiedad, intensificándose las manifestaciones cognitivas y fisiológicas que pueden incluir temblores, tics, etc. (Benedicto y Botella, 1992).

Entonces podemos decir que en esta primera etapa el estudiante empieza a tener los síntomas como imaginarse, comparar exámenes anteriores y por último la manifestación de la ansiedad, tanto cognitivas como fisiológicas.

b) Ansiedad durante el examen

- La ansiedad durante el examen está determinada por la forma con la que el estudiante se ha desempeñado en la anterior etapa. Si en la etapa antes del examen, se consigue atenuar los pensamientos negativos entonces habrá más posibilidades de que la ansiedad sea menor. Durante el examen se llega a experimentar un triple de sistemas de respuestas, que procede de los planos: cognitivo, motriz y fisiológico. Los procesamientos negativos se encargan de producir pensamientos negativos. Además, señala que si un estudiante lee los primeros cuestionarios del examen y es capaz de contestarlas, su estado de ansiedad se verá reducido, lo que conllevará una disminución de su preocupación.
- En esta segunda etapa si el estudiante anteriormente logró controlar la ansiedad, en el momento que realiza el examen podrá disminuir la ansiedad más aún si contesta las preguntas con ello se verán reducido la preocupación (Bausela, 2005).

c) Después del examen

Después de haber concluido el examen, la ansiedad todavía puede seguir afectando al estudiante, aunque en menor proporción que en la etapa anterior, (...) que en esta etapa se pueden observarse dos momentos:

- En el primer momento aparecen pensamientos negativos como las siguientes frases “debería haber escrito esto en lugar de los otro...”, “me fue fatal...”. Estos pensamientos actúan como reforzadores negativos de la ansiedad aun cuando se tenga que afrontar un examen.
- En el segundo momento, la ansiedad puede ser un factor negativo para el estudiante porque debilita la autoestima (al no valorarse y estar comparándose con otros estudiantes) por ello causando depresión y otros sentimientos. (Barriga, 1994).

2.3 Definiciones conceptuales de la variable de investigación

- **Ansiedad.** Es una respuesta emocional o módulo de respuestas; que abarca aspectos cognitivos, de tensión y aspectos fisiológicos, determinados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo, y aspectos motores que suelen aplicar comportamientos poco adecuados y difícilmente adaptativos (Spielberg, 1980).
- **Emocionalidad.** Concierno a lo fisiológico, afectivo que implica sentimientos de displacer como nerviosismo y tensión. La emoción es la reacción tanto biológica como psicológica de una persona ante determinado tipo de sucesos o fenómenos que ejercen influencia sobre su comportamiento o conducta (Spielberg, 1980).
- **Preocupación.** Es una cadena de pensamientos e imágenes, vinculados a un efecto negativo y relativamente incontrolable, que se representa un intento de comprometerse en la resolución de un problema mental o de un tema cuya salida es incierta y que tiene la posibilidad de una o más salidas negativas Cía (2002).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo y enfoque

El tipo de investigación es aplicada, ya que sirve para solucionar dificultades; asimismo, es de enfoque cuantitativa. Hernández, Fernández y Baptista (2006) en cual nos señalan que “el investigador recolecta datos numéricos de los objetos, fenómenos o participantes, que estudia y analiza mediante procedimientos estadísticos” (p. 5).

3.1.2. Niveles

El nivel de investigación a utilizar es descriptivo. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) la investigación descriptiva consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Asimismo los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas (...) que se sometan a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se estudia.

3.1.3. Diseño de investigación

En la presente investigación de acuerdo a los objetivos establecidos el diseño es no experimental de corte transaccional descriptivo; Hernández, Fernández y Baptista (2003) nos señalan que “recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (p. 208).

Asimismo, nos dicen que “tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas (...) y así proporcionar su descripción” (Hernández et al, 2003, p.210).

El diagrama del diseño es el siguiente:



Dónde:

O = Observación de la ansiedad

M = Muestra

3.2 Población y muestra

Se consideró al total de estudiantes que estuvo conformado por 62 estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres. EL tipo de muestra se considera censal pues se seleccionó el 100% de la población al considerarla un número manejable de sujetos.

Tabla 2: *Distribución de la muestra, en el colegio público del Distrito de San Martín de Porres.*

Personas	cantidad
Varones	32
Mujeres	30
Total:	62

Fuente: Augusto Salazar Bondy, (2017)

3.3 Identificación de variables y su operacionalización

Variable	Definición Teórica	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Definición operacional
Ansiedad	Variable: Ansiedad. Según (Spielberger1980). Señaló que la ansiedad es una reacción emocional desagradable, producido por un estímulo externo que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello, cambios fisiológicos y conductuales. Igualmente Spielberg (1980) quien afirmó que en muchas personas, la percepción de la situación de examen como potencialmente amenazante y causante de ansiedad se relaciona con el hecho de que fallar en ella puede interferir con el alcanzar metas importantes; por ejemplo, aprobar la asignatura, o porque frente a una ejecución pobre tienden a bajar su sentido de auto valía.	Emocionalidad	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimientos de displacer - Sentimientos de angustia. - Tensión pánico. 	1,2, 8,9, 10,11, 12,15, 16,18	<p>Escala de evaluación ante los exámenes (IDASE) Está destinado a estudiantes entre 14 años en adelante, que contiene 20 ítems, las mismas que son preguntas cerradas (Escala de Likert).</p> <p>Casi nunca..... (A) Algunas veces.....(B) Frecuentemente.....(C) Casi siempre... ..(D)</p>
		Preocupación	<ul style="list-style-type: none"> - Confusión. - Expectativas negativas. - Preocupación por el fracaso. 	3,4, ,5,6, 7,13, 14,17, 19,20	<p>Propósito: Conocer el nivel de ansiedad en situación de examen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emocionalidad - preocupación <p>Puntaje: Para interpretación de los todos los ítems, se emplea el baremo en puntuaciones, percentiles elaborado para población de estudiantes de secundaria, a mayor puntuación, mayor ansiedad ente los exámenes.</p>

Aliaga, ponche, Bernaola y Pecho (2001)

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnicas de investigación

a) *Técnicas de recolección de información indirecta*: Se realizó mediante la recopilación de información existente en fuentes bibliográficas, hemerográficas y estadísticas; recurriendo a las fuentes originales en lo posible, estas pueden ser en libros, revistas, periódicos escritos, trabajos de investigaciones anteriores, etc.

b) *Técnicas de recolección de información directa*. Este tipo de información se obtuvo mediante la aplicación de encuestas en muestras representativas de la población citada y de observación directa. Al mismo tiempo también se aplicaron técnicas de observación.

c) *Técnica de observación*. Según Bernal (2010) nos indica que “la observación, como técnica de investigación científica, es un proceso riguroso que permite conocer, de forma directa, el objeto de estudio para luego describir y analizar situaciones sobre la realidad estudiada”. (p.257).

3.4.2. Instrumentos de recolección de información

En la presente investigación se utilizó la escala de ansiedad ante los exámenes (IDASE) de Spielberger, Gonzales, Taylor, Algaze y Antón.

Escala de Ansiedad ante los Exámenes (IDASE)

Escala	:	Ansiedad ante los exámenes (IDASE)
Autores	:	Spielberger, Gonzales, Taylor, Algaze y Antón. (1978).
Adaptación en Perú.	:	Aliaga, ponche, Bernaola y Pecho (2001).
Número de ítems	:	20 ítems dirigido 10 para dimensión de emocionalidad y 10 la dimensión preocupación.
Administración	:	Individual o colectiva.
Duración	:	Aproximadamente 15 minutos

- Aplicación : 14 años en adelante.
- Validez : Para su validez Aliaga, Ponce, Bernaola, y Pecho J. (2001), analizaron la prueba psicométricamente, quienes utilizaron colectivamente al alumnado, dentro de sus grupos de clase, por psicólogos y alumnos de los últimos años de psicología. Los participantes fueron 1096 alumnos del tercer grado, cuarto y quinto grado de secundaria del turno diurno; 550 de colegios estatales y 546 de colegios particulares de Lima Metropolitana. La edad del alumnado fluctuó entre los 14 a 18 años de edad, y según el género la muestra tuvo 547 mujeres y 549 varones.
- Confiabilidad : Para la confiabilidad utilizaron la técnica del test -retest, administrado a un grupo de estudiantes (50 v 50m) del quinto año de secundaria, readministrándolo a ellos mismos en un intervalo de 3 semanas; y también estimando la consistencia interna utilizando el coeficiente de alfa de crombach calculado en las muestras participantes en el estudio. El coeficiente test-retest ($r=0.60$), en referencia a su significatividad es estadísticamente muy significativo ($p<0.01$) al ser mayor que el r teórico ($.05.99$)= $0.2.205$ y en lo concerniente a su cuantía, que sugiere cierta estabilidad a través del tiempo es de un tamaño usual en los test de personalidad. A mismo, los valores de los coeficientes alfa son calificados de nivel alto (total y mujeres) merado en varones.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Luego de recolectar la información mediante la escala de evaluación ante los exámenes (IDASE), se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS, 22 y MS Excel 2016).
- Determinar la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes), de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor Mínimo y Máximo

Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

4.2 Presentación de los resultados

A continuación, se presentan los resultados de la muestra en las siguientes tablas y figuras.

Tabla 3: *Análisis estadístico de ansiedad en los estudiantes*

N	Válido	62
Media		33
Mínimo		23
Máximo		60

En la tabla: Se puede observar que la ansiedad en situación de examen de matemática en los estudiantes, el promedio de la muestra es 33, lo que significa que existe los niveles de ansiedad. Con un valor mínimo de 23,0 y un valor máximo de 60, lo que significa que por lo menos un estudiante se encuentra en el extremo de presentar un nivel de ansiedad alta, por los menos un estudiante posee un nivel de ansiedad bajo.

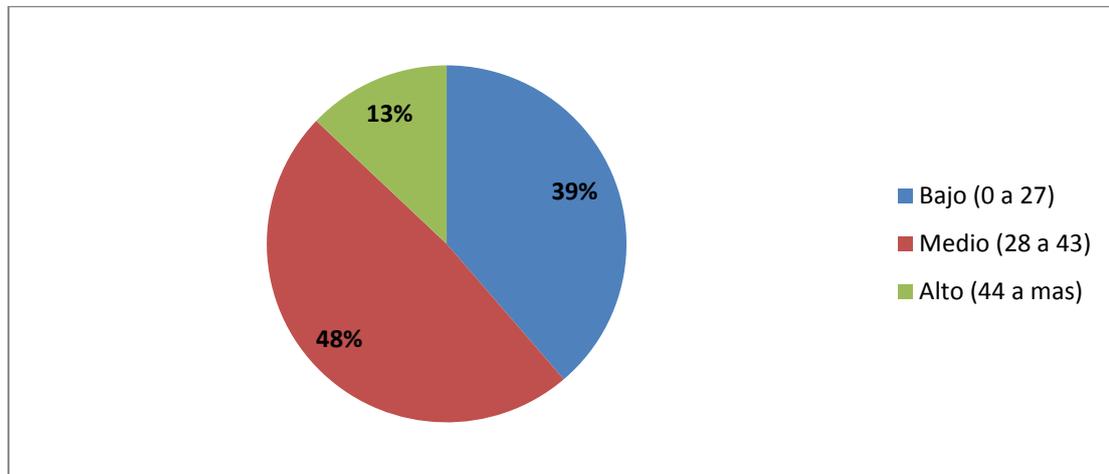
Tabla 4: *Frecuencia total de niveles de ansiedad de los estudiantes de secundaria.*

Nivel de ansiedad	Frecuencia	Porcentaje
Bajo (0 a 27)	24	39%
Medio (28 a 43)	30	48%
Alto (44 a mas)	8	13%
Total:	62	100%

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla, Se puede observar que la muestra está compuesta por 62 estudiantes de secundaria, quienes representan niveles de ansiedad: bajo con 39%; medio con 48%; alto con 13% de la muestra estudiada.

Figura 3: *Niveles de ansiedad general de los estudiantes*



Fuente: Elaboración propia

Figura 3. Se observan que los estudiantes presentan niveles de ansiedad: bajo con 39%, medio con 48% y alto con 13% de la muestra estudiada. Esto significa que los estudiantes presentan los niveles de ansiedad bajo y medio con mayor frecuencia, y alto con menor frecuencia.

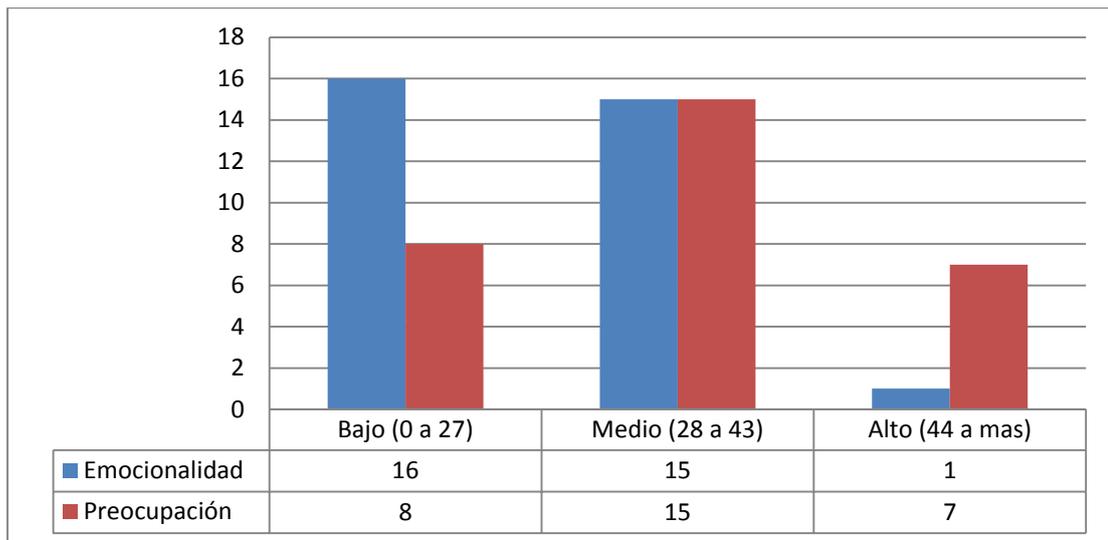
Tabla 5: Frecuencia de niveles de ansiedad según los componentes.

Nivel de ansiedad	Emocionalidad	Preocupación
Bajo (0 a 27)	16	8
Medio (28 a 43)	15	15
Alto (44 a mas)	1	7

Fuente: Elaboración propia

En la tabla: se puede observar los resultados de la escala de Ansiedad ante los exámenes (IDASE) de los estudiantes del cuarto de secundaria de un colegio público del Distritito de San Martín de Porres. 2017.

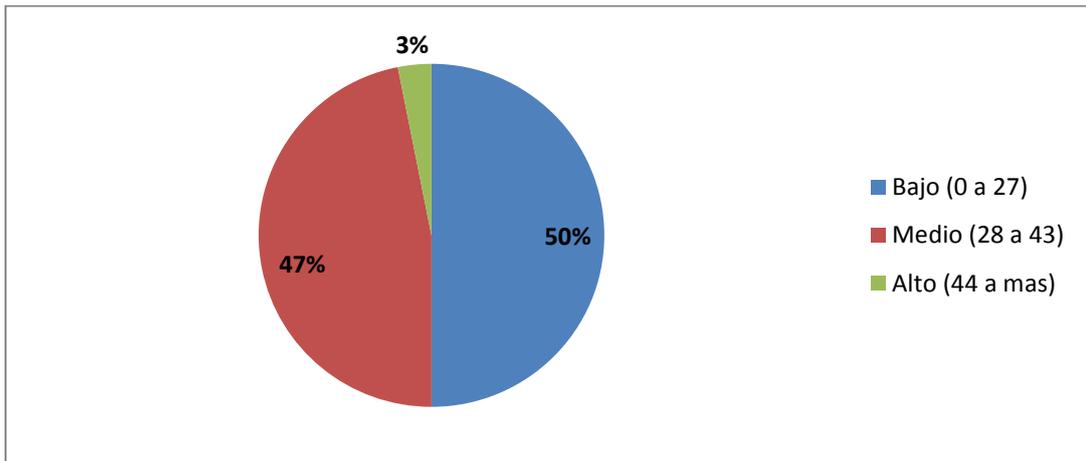
Figura 4: Comparación de los resultados según los componentes de ansiedad



Fuente: Elaboración propia

Figura 4. Se observan la comparación de ambos componentes, en donde los resultados pueden ser significativos, ya que la diferencia es mínima entre ambos componentes.

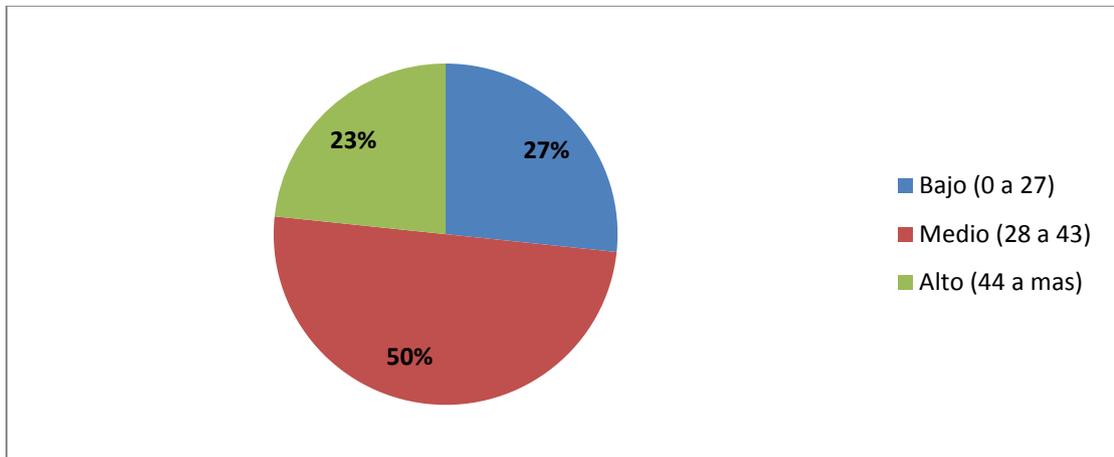
Figura 5: Niveles de ansiedad del componente emocionalidad



Fuente: Elaboración propia

Figura 5. Se puede observar que el nivel de ansiedad del componente emocionalidad presenta: nivel bajo con 50%, nivel medio con 47% y el nivel alto con 3%. Significa que los estudiantes presentan los niveles de ansiedad baja y medio con mayor frecuencia y con menor frecuencia el nivel de ansiedad alta.

Figura 6: Niveles de ansiedad de componente preocupación



Fuente: Elaboración propia

Figura 6. Se puede observar que el nivel de ansiedad del componente preocupación presenta: nivel bajo con 27%, nivel medio con 50% y el nivel alto con 23%. Significa que los estudiantes presentan los niveles de ansiedad baja y alto con menor frecuencia y con mayor frecuencia nivel medio.

4.3. Análisis y discusión de resultados

El objetivo general de esta investigación fue determinar el nivel de ansiedad en situación de exámenes del curso de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín, de Porres, 2017. Según los resultados obtenidos en esta investigación, se evidenciaron que los estudiantes presentan niveles de ansiedad: bajo con 39%, medio con 48% y alto con 13% de la muestra estudiada. Esto significa que los estudiantes presentan los niveles de ansiedad bajo y medio con mayor frecuencia, y alto con menor frecuencia. Al respecto aún no existen investigaciones en nuestro país sobre la ansiedad en estudiantes de secundaria en situación de examen del curso de matemática, que puedan ser de referencia para contrastar este tipo de resultados. Sin embargo, existen algunas investigaciones nacionales y extranjeras que se acercan al tema de investigación.

Rosario et al. (2010) investigaron sobre “la ansiedad en situaciones de exámenes en relación con variables personales e individuales”, en la universidad de San Francisco Estados Unidos. Los resultados evidenciaron que la ansiedad ante los exámenes se incrementó en las mujeres y se redujo con el aumento del nivel de estudios de los padres, del número de cursos y de las notas en matemáticas. Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) en su estudio “la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas” en la Universidad de Almería España. Los resultados evidenciaron un 25 % de los estudiantes presenta elevada ansiedad preocupante ante los exámenes en respuestas cognitivas, fisiológicas y a nivel motor. Sin embargo con respecto al rendimiento académico el tiempo de estudio, la titulación y el sexo, no se encontró alguna incidencia.

Asimismo, Casari, Anglada y Daher (2014) realizó una investigación con el objetivo de analizar la relación de estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad en situación de examen de los estudiantes de psicología, los resultados evidenciaron que las estrategias de afrontamiento fueron la búsqueda de gratificaciones, alternativas y la descarga emocional. Además se encontraron que los estudiantes presentaron un nivel bajo de ansiedad y

relaciones significativas entre ansiedad y estrategias de afrontamiento, sin embargo con respecto al curso, sexo y año, no se evidenciaron relaciones significativas.

En cuanto a los investigaciones nacionales, Chávez, Chávez, Ruelas y Gómez (2014) el objetivo de su investigación, fue comprender las reacciones de ansiedad de los estudiantes del CEPRE-UNMSM, los resultados obtenidos indicaron que el 27% de los estudiantes presenta un nivel alto de ansiedad ante los exámenes, mientras que el 33.38% y 39.63% posee un nivel bajo y moderado, respectivamente. De igual forma, existe un mayor nivel de ansiedad en las mujeres (17.13%) sobre el de los hombres (9.88%). Díaz (2012) el objetivo de su investigación fue determinar si existe asociación entre el nivel de ansiedad ante los exámenes y los estilos de aprendizaje. Los resultados evidenciaron que no existe asociación entre las variables estudiadas, además, la mayoría de los estudiantes evaluados presentaron bajos niveles de ansiedad ante los exámenes, en cuanto al sexo determina cambios en los resultados para ambas variables, con respecto a los niveles de ansiedad medio repercute en el rendimiento académico afectando principalmente en las mujeres.

Asimismo, Domínguez, Bonifacio y Caro (2016) realizaron un estudio con el objetivo de conocer la prevalencia de ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de Lima, para ello. Los resultados demostraron que hay una prevalencia total de 26.23 % significa que existe una elevada ansiedad ante los exámenes, en cuanto al sexo no se evidenciaron diferencias, sin embargo si hubo diferencias con relación al ciclo y carrera de estudios en las carreras de ingeniería y biología específicamente en el curso de matemáticas.

Según la comparación de los resultados Bulacio (2010) define que la ansiedad es un fenómeno propio del ser humano y conforma la más común de las emociones básicas. La misma que permite a la persona percibir y anticipar ciertas situaciones como amenazantes o peligrosas, activando al ser humano la lucha o huida, de forma que haga lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo o afrontarlo adecuadamente. Igualmente, Spielberger (1980)

señala que la ansiedad es una reacción emocional desagradable, producido por un estímulo externo que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello, cambios fisiológicos y conductuales. Además, Spielberger (1980) afirma que en muchas personas, la percepción de la situación de examen como potencialmente amenazante y causante de ansiedad se relaciona con el hecho de que fallar en ella puede interferir con el alcanzar metas importantes; por ejemplo, aprobar la asignatura, o porque frente a una ejecución pobre tienden a bajar su sentido de auto valía.

Con respecto al primer objetivo específico, los estudiantes evidenciaron ansiedad de componente emocionalidad con los niveles: bajo con 50%, medio con 47% y alto con 3%. Significa que los estudiantes conocen y poseen los niveles de ansiedad baja y medio con mayor frecuencia y presentan con menor frecuencia el nivel de ansiedad alta.

En cuanto al segundo objetivo específico los resultados evidenciaron ansiedad de componente preocupación con los niveles: bajo con 27%, medio con 50% y el alto con 23%. Significa que los estudiantes conocen y poseen los niveles de ansiedad baja y alto con menor frecuencia y con mayor frecuencia nivel medio.

Al respecto Spielberger (1980) considera que la emocionalidad concierne a lo fisiológico y afectivo que implica sentimientos de displacer como nerviosismo y tensión. La emoción es la reacción tanto biológica como psicológica de una persona ante determinado tipo de sucesos o fenómenos que ejercen influencia sobre su comportamiento o conducta. Igualmente, considera que la preocupación, es un elemento cognoscitivo, conformado por pensamientos egocéntricos irrelevantes para la situación orientada hacia la persona más que a la tarea por realizar, que reflejan expectativas negativas acerca de uno mismo, de la situación y de la consecuencia. Por ello vivir preocupado por el futuro no permite vivir plenamente lo que está pasando en el presente y opaca las experiencias actuales; porque es una condición que dispersa la atención y hace ver las cosas desde una perspectiva pesimista.

4.4 Conclusiones

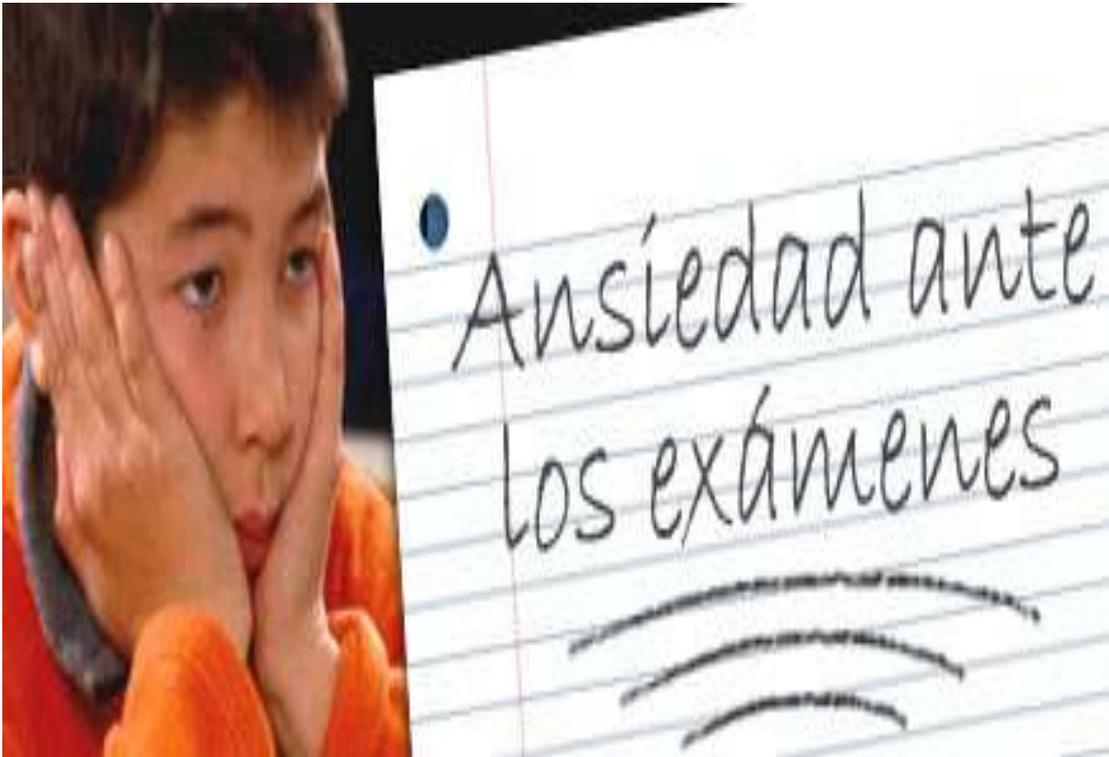
- Se encontró que la mayoría de los estudiantes presentaron el nivel de ansiedad medio con (48%), bajo con 39% y alto con 13% de la muestra estudiada. Esto significa que los estudiantes presentan los niveles de ansiedad bajo y medio con mayor frecuencia, y alto con menor frecuencia.
- Los estudiantes evidenciaron ansiedad de componente emocionalidad con los niveles: bajo con 50%, medio con 47% y alto con 3%. Significa que los estudiantes conocen y poseen los niveles de ansiedad baja y medio con mayor frecuencia y presentan con menor frecuencia el nivel de ansiedad alta.
- Los estudiantes demostraron ansiedad de componente preocupación con los niveles: bajo con 27%, medio con 50% y el alto con 23%. Significa que los estudiantes conocen y poseen los niveles de ansiedad baja y alto con menor frecuencia y con mayor frecuencia nivel medio.

4.5. Recomendaciones

- En cuanto a la variable de ansiedad se recomienda a la institución educativa reforzar el trabajo que se realiza en el consultorio Psicológico a fin de considerar dentro de su plan de trabajo las siguientes sugerencias para velar por el bienestar de los estudiantes y garantizar su aprovechamiento académico.
- Comprometer activamente a los padres de familia en las actividades de sus hijos a fin de generar estrategias que les permita manejar sus componentes de emocionalidad y preocupación de tal modo concientizarse sobre la importancia de la misma.

- Sensibilizar a los docentes sobre la importancia de la problemática generando estrategias sobre actitud positiva y negativa a fin de reconocer en sus estudiantes.
- Desarrollar un programa de intervención para que los estudiantes reconozcan sus niveles de emocionalidad y preocupación, a fin de generar herramientas para autorregular su conducta ansiosa.

PROGRAMA



“plasmando sonrisas”

Responsable:

González Díaz Elina

CAPITULO V

MODELO DE PROGRAMA DE INTERVENCION

5.1 Denominación del programa

“plasmando sonrisas”

5.2 Fundamentación y Justificación

Esta investigación se realizó a partir de la problemática que surgió en una área educativa pública de Distrito de San Martín de Porres, ante la situación de ansiedad por los exámenes en los estudiantes en sus niveles de emocionalidad y preocupación, se sabe que no es normal que los alumnos se preocupen en el momento de un examen y más cuando este se presenta con un grado de dificultad de nivel elevado de ansiedad. Spielberger (1980) señala que la ansiedad es una reacción emocional desagradable, producido por un estímulo externo que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello, cambios fisiológicos y conductuales. Además, afirma que en muchas personas, la percepción de la situación de examen como potencialmente amenazante y causante de ansiedad se relaciona con el hecho de que fallar en ella puede interferir con el alcanzar metas importantes; por ejemplo, aprobar la asignatura.

Desarrollar el programa de intervención es muy importante para los estudiantes de secundaria quienes se enfrentan continuamente a las evaluaciones dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, lo cual genera ansiedad en ellos. Es por ello consideramos que el presente programa ayudará a los estudiantes a mejorar sus niveles de ansiedad antes, durante y después del examen del curso de matemática.

El programa beneficiará a los estudiantes, padres de familia, docentes y a la Institución Educativa. Además, permitirá a los estudiantes el pleno desarrollo de su personalidad, asimismo serán conscientes de sus potencialidades y necesidades. Para ello se establecerán las siguientes actividades: talleres, videos, exposiciones, dinámicas y otros.

5.3 Establecimiento de los objetivos

5.3.1 Objetivo general

Disminuir el nivel de ansiedad en situación de examen de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio Público del Distrito de San Martín de Porres.

5.3.2 Objetivos específicos

- Facilitar herramientas para disminuir los componentes de emocionalidad y preocupación de la ansiedad en situación de exámenes de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del distrito de San Martín de Porres.
- Desarrollar estrategias para disminuir del componente de emocionalidad y preocupación de la ansiedad en situación de exámenes de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del distrito de San Martín de Porres.

5.4 Sector educativo

El programa va dirigido a los estudiantes del cuarto grado de secundaria, padres de familia y profesores, de un colegio público en el distrito de San Martín Porres.

5.5 El Problema

Durante proceso de investigación a los estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de San Martín de Porres, los resultados demostraron la presencia de los componentes de ansiedad emocionalidad y preocupación con niveles: medio con (48%), bajo con 39% y alto con 13% de la muestra estudiada. Esto significa que los estudiantes presentan los niveles de ansiedad bajo y medio con mayor frecuencia, y alto con menor frecuencia. La meta del presente programa de intervención, es reducir los niveles de ansiedad de los estudiantes antes, durante y después de los exámenes de matemáticas. Para ello se desarrollaran las actividades pertinentes para el problema encontrado.

5.6 Metodología

La muestra de estudio es de 62 estudiantes de cuarto grado de nivel secundario de ambos sexos, se trabajara una sesión por semana las cuales tendrán una duración de 60 minutos cada una. Para el logro de los objetivos y para su correcta intervención a 62 estudiantes de cuarto grado secundaria de ambos sexos de la muestra total, el proceso de intervención tendrá una duración de 02 meses y una semana, se realizarán las actividades a través de 09 talleres, 01 taller por semana. Cada sesión se realizará de manera lúdica en diferentes ambientes según la sesión y la población; dichos ambientes serán: salones de clase, en el patio de la institución y el centro psicológico de Plasmando Sonrisas para casos que ameriten un seguimiento terapéutico individual.

5.7 Materiales a utilizar

- Salón,
- Video,
- Audios visuales
- Patio de recreo,
- Titiritero, títeres,
- Mesas colores,
- Recurso humano,
- Todo ello será facilitado por un especialista.

5.8 Desarrollo del programa de intervención

Sesión	1
Objetivo	Sensibilizar a los padres de familia sobre la problemática a tratar durante el programa, vinculándolos activamente en el desarrollo del mismo.
Estrategia	Grupal y expositiva.
Actividad	Conociendo a mi hijo
Recursos	Humano, Salón, Sillas, Video, ayudas audiovisuales y recurso humano
Tiempo	60 minutos
Desarrollo	<p>Presentación del tema: EL facilitador. (Psicólogo) presentara un video sensibilización; este video se presenta con el fin de generar impacto en los padres de familia; y de esta manera logren identificar la situación problemática de los alumnos, Teniendo en cuenta los siguientes: criterios: Preocupación evidenciada por los padres de familia, haciendo énfasis en la actitud del alumno frente al aprendizaje, esta actividad se desarrollará en un tiempo estimado de 30 minutos.</p> <p>En la segunda sesión se puntualizaran los conceptos básicos de la misma. Para ello se utilizaran las diapositivas con el tema de ansiedad, tiempo estimado de 30 minutos.</p> <p>.</p> <p>Criterios de evaluación. En esta sesión se comprometen los padres de familia en ayudar y compartir en las actividades de sus hijos, a fin de reconocerla.</p>

Sesión:	2
Objetivo:	Sensibilizar a los docentes y directivos sobre la problemática a tratar durante el programa, vinculándolos activamente en el desarrollo del mismo.
Estrategia	Grupal y expositora
Actividad	Conociendo a mi alumno
Recursos	Solón, sillas, videos, ayudas audiovisuales y recurso humano.
Tiempo	60 minutos
Desarrollo	<p>En la primera sesión se realizará una presentación de video de sensibilización; este video se presenta con el fin de generar impacto en los docentes y directivos; y de esta manera logren identificar la situación problema de los alumnos, Teniendo en cuenta los siguientes: criterios: Preocupación evidenciada por los docentes y directivos, haciendo énfasis en la actitud del alumno frente al aprendizaje. Tiempo estimado 10 minutos.</p> <p>En la segunda actividad, se realizará una exposición sobre los conceptos básicos del tema “niveles de ansiedad y sus componentes”. Los participantes serán: docentes, padres de familia y los estudiantes del cuarto grado de secundaria. Para ello se utilizaran las diapositivas y se entregaran a cada uno el material informativo sobre el tema. Tiempo estimado 20 minutos.</p> <p>En la tercera actividad se realizara un Juego de roles, desarrollado de la siguiente manera: Los docentes y directivos participantes, desempeñarán el papel de alumnos con las siguientes características: deben escribir con la mano contraria a la que habitualmente usan y deben seguir las instrucciones dadas por los profesores a cargo. Los facilitadores desempeñaran el papel de docentes, para lo cual tendrán un aspecto físico desagradable según la percepción de los estudiantes. Además, optaran por una postura estricta, descalificadora y autoritaria para sus alumnos. El tema del juego será ansiedad, expuesto en términos científicos de manera que sea de difícil Comprensión para los profesores. Se ambientará con una melodía de fondo que genere Incertidumbre, así mismo se entregara un formato que deben traer la próxima sesión. Tiempo estimado de 30 minutos.</p> <p><i>Criterio de evaluación:</i> En esta sesión van a vivenciar la actitud positiva y negativa a fin de reconocerla en sus alumnos.</p>

Sesión	3
Objetivo	Empoderar a los padres de familia sobre el manejo de la conducta ansiosa de sus hijos/as, mediante actividades prácticas que se puedan ajustar al ambiente cotidiano, mediante la técnica de relajación rápida de tapping
Estrategia	Grupal y expositora
Actividad	¿Construyendo un ambiente sano para mi hijo?
Recursos	Salón, Sillas, Video, ayudas audiovisuales y recurso humano
Tiempo	60 minutos
Desarrollo	<p>Presentación del objetivo de la sesión y el formato para el registro de posibles situaciones generadoras de ansiedad, en este espacio cada padre de familia presentara los resultados obtenidos y la manera como los recolecto. A si mismo habrá una retroalimentación sobre los hallazgos en la socialización anterior, para ello cada psicólogo utilizará su experiencia y de esta manera abordar dichos hallazgos explicando un manejo adecuado de las situaciones por medio de ayudas visuales con relación a los resultados obtenidos en el formato anterior, para ello se presentaran las siguientes diapositivas: Diapositiva presentación al tema, pautas de manejo para padres y acompañantes</p> <p><i>Cráterios de evaluación.</i> En esta sesión brindara a los padres de familia herramientas para reforzar la actitud positiva de sus hijos.</p>

Sesión	4
Objetivo	Desarrollar un ambiente adecuado para minimizar el nivel de ansiedad en sus alumnos.
Estrategia	Grupal y expositora
Actividad	¿Construyendo un ambiente sano para aprender?
Recursos	Salón, Sillas, Video, ayudas audiovisuales y recurso humano
Tiempo	60 minutos
Desarrollo	<p>Presentación del objetivo de la sesión y la socialización del formato para el registro de posibles situaciones generadoras de ansiedad, en este espacio cada docente expondrá sus hallazgos y la técnica que utilizó para su recolección. Retroalimentando sobre los hallazgos en la socialización anterior, en este espacio cada psicólogo utilizara su experticia en el tema para responder de la mejor manera a dichos hallazgos, además la Explicación del manejo adecuado de las situaciones por medio de ayudas audiovisuales con relación a los resultados obtenidos en el formato anterior, para ello se utilizaran las siguientes diapositivas: Diapositiva pauta para docentes, Razones por las cuales me sucede esto, que puedo hacer, aprendiendo sin miedo. ¿Cómo expreso mi deseo de compartir con los demás?</p> <p><i>Criterios de evaluación.</i> Durante esta sesión ayudara a que los docentes puedan obtener las herramientas adecuadas para reforzar la actitud positiva de sus estudiantes.</p>

Sesión	5
Objetivo	Dar a conocer a los estudiantes sobre la conducta ansiosa y sus consecuencias.
Estrategia	Grupal y expositora
Actividad	¿Mis amigos los títeres?
Recursos	Patio de recreo, titiritero, títeres, recurso humano
Tiempo	60 minutos
Desarrollo	<p>Apertura del taller, además de puntualizar conceptos básicos de la problemática con los estudiantes para ello se utilizarán las siguientes diapositivas:</p> <p>Diapositiva presentación del tema para los estudiantes, Diapositiva concepto de ansiedad, características cognitivas, características fisiológicas, características conductuales, porque me sigo sintiendo así, que debo hacer ante mi situación. Con respecto a la actividad de títeres, se les explicara a los alumnos sobre la problemática de su conducta, por medio de una historia contada con títeres en donde al final de la misma los títeres que actúan como estudiantes reflejaran la importancia de estudiar para el cumplimiento de sueños y metas.</p> <p><i>Criterios de evaluación.</i> Durante esta sesión ayudara a que los estudiantes puedan reconocer sus niveles de ansiedad.</p>

Sesión	6
Objetivo	Generar emociones placenteras asociadas al ambiente escolar para generar habilidades de control emocional mediante la relación progresiva de Jacobson y respiración diafragmática.
Estrategia	Grupal y expositora
Actividad	¿Aprendiendo a controlar mis emociones?
Recursos	Ayudas audiovisuales, Recurso humano
Tiempo	60 minutos
Desarrollo	<p>Apertura del taller, por medio del modelamiento, se entrenara a los estudiantes en la identificación de sus respuestas de tensión muscular ante situaciones que les generan ansiedad y de esta manera aprendan a diferenciar entre tensión y distensión teniendo en cuenta los resultados del formato del Buen cazador realizada en el proceso de evaluación, se escogerá la situación en común que les genera ansiedad, con el fin de evidenciar el control de dichas respuestas ansiosas a partir de la técnica entrenada.</p> <p><i>Criterios de evaluación.</i> Durante esta sesión ayudara a que los estudiantes logran a controlar su ansiedad.</p>

Sesión	7
Objetivo	Modificar pensamientos intrusivos y conductas frente a su problemática y generar adecuadas estrategias de afrontamiento y solución de problemas ante las situaciones que generan ansiedad en alumnos/as
Estrategia	Grupal y expositora
Actividad	¿Cómo pienso y como actúo?
Recursos	Ayudas didácticas, salón sillas, mesas, colores y recurso humano.
Tiempo	60 minutos
Desarrollo	<p>Apertura de la sesión De acuerdo al formato del Buen Cazador y el formato para el registro de posibles situaciones generadoras de ansiedad; se tendrán en cuenta los escenarios y/o estímulos aversivos que generen las respuestas cognitivas y conductuales en los estudiantes; a partir de esto se diseñara una guía ilustrada donde los alumnos deberán completar las respuestas cognitivas frente a cada situación. En la siguiente actividad habrá un resumen y retroalimentación de los resultados obtenidos en el ejercicio anterior, que se realizara por medio de la narración “de la tortuga”, el cual facilitara el proceso de aprendizaje para la solución de problemas, Pará evaluar la interiorización de las estrategias en la resolución de problemas, se les administrara nuevamente la guía de situaciones ilustradas.</p> <p><i>Criterios de evaluación.</i> Durante esta sesión ayudara a que los estudiantes puedan controlar sus emociones</p>

Sesión	8
Objetivo	Exponer a los alumnos ante una situación que les genere ansiedad, para evidenciar las habilidades adquiridas durante el proceso.
Estrategia	Grupal y expositora
Actividad	¿Enfrentando mi miedo?
Recursos	. Recurso humano, refrigerio, salón de clase.
Tiempo	60 minutos
Desarrollo	<p>Apertura de la sesión, se realizara un juego de roles teniendo en cuenta la situación más relevante que genera ansiedad en los estudiantes, en el cual se tomaran diez de los 62 estudiantes que sin saber se expondrán a la situación problema que será simulada por el profesor, a diferencia de los otros diez alumnos que conocerán el objetivo de la actividad y deberán evaluar la actitud del profesor y de los otros alumnos expuestos frente a la situación problema, se retroalimentará el juego de roles anterior, haciendo énfasis en la identificación de situaciones y el manejo que le deben dar a estas problemáticas, se realizará el cierre de la sesión con un refrigerio.</p> <p><i>Criterios de evaluación.</i> Durante esta sesión ayudara a que los estudiantes enfrenten sus miedos en base a las actividades programadas.</p>

Sesión	9
Objetivo	Retroalimentación de los resultados y cierre formal del taller Estudiantes y padres.
Estrategia	Grupal y expositora
Actividad	¿Compartiendo con mis padres?
Recursos	Recurso humano, refrigerio, patio de recreo
Tiempo	60 minutos
Desarrollo	<p>Apertura de la sesión, dando a conocer los hallazgos y resultados de la intervención y de esta manera concientizar a la población de los recursos y potencialidades que adquiriera en el programan para el manejo de la problemática, y de esta manera se empoderen del mismo, dada la Finalización del programa, se hará entrega del diploma a cada familia que finalizo el proceso y a la vez se les entregará la cartilla aprendiendo Sin miedo a padres y a la institución, se realizará el cierre de la sesión con un refrigerio y una actividad lúdica.</p> <p>Criterios de evaluación. Durante esta sesión ayudara a que los padres de familia reconozcan la importancia de comprometerse en el aprendizaje de sus hijos.</p>

Cronograma de actividades

Actividades	Junio				Julio				Agosto	
	SEM1	SEM2	SEM3	SEM4	SEM1	SEM2	SEM3	SEM4	SEM1	SEM2
SESION 1: Conociendo a mi hijo	X									
SESION 2: Conociendo a mi alumno		X								
SESION 3: ¿Construyendo un ambiente sano para mi hijo?			X							
SESION 4: ¿Construyendo un ambiente sano para aprender?				X						
SESION 5: ¿Mis amigos los títeres?					X					
SESION 6: ¿Aprendiendo a controlar mis emociones?						X				
SESION 7: ¿Cómo pienso y como actúo?							X			
SESION 8: ¿Enfrentando mi miedo?								X		
SESION 9: ¿Compartiendo con mis padres?									X	

REFERENCIAS

- Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E., y Pecho, J. (2001). Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE). *Revista Psicológica*, 2 (4), Recuperado de: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/viewFile/5138/5496>.
- Álvarez, J., Aguilar y Lorenzo. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Revista científica Redalyc*, 10, (26), 333-354. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Benedicto, G., Botella, C. (1992). El tratamiento de la Ansiedad Generalizada, *Psicotherma*, 4. (2). Recuperado de: <http://www.unioviedo.net/reunido/index.php/PST/article/view/7132/6996>
- Barriga, A. (1994). Una polémica en relación a un examen. *Revista iberoamericana de Educacion*, 5 (1), 161-181. Recuperado de: http://scholar.google.com.pe/scholar?q=Ansiedad+durante+el+examen&btnG=&hl=es&as_sdt=0%2C5&as_vis=1.
- Bobes, et al. (2002). *Trastorno de Ansiedad Generalizada*. Recuperado de: <http://www.unioviedo.es/psiquiatria/docencia/material/PSICOLOGIAMEDICA/2010-11/13PM-ANSIEDAD.pdf>
- Bausela, E. (2005). Ansiedad Ante Evaluación e Intervención: Psicopedagógica. *Revista Científica Redalyc*, 9 (31), 553-558: Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35603117>.
- Belloch, A. Sandin, B. & Ramos, F. (2009). *Manual de psicopatología II*.doi:978-84-481-5606-6-0
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Colombia: Pearson.

- Bulacio, J. (2010). *Ansiedad, estrés y práctica clínica. Un enfoque moderno, humanista e integral*. España: Acadia.
- Cervera, G. (s.f). *Guía para el tratamiento de los trastornos depresivos o ansiosos en Valencia*: Recuperado de: <http://clinica-snc.com/quienes-somos/gaspar-cervera>.
- Carver, C. & Scheier, M. (1988). Actuar mal, actuar con vistas a las consecuencias auto-reguladoras de la confianza y la duda. *Revista Internacional de Educación*, 12, 325-332.
- Covington, M. (1992). *Making the grade*. Cambridge Univ Press
- Cano, V. (1999). Procesos cognitivos en el trastorno de ansiedad generalizada, según el paradigma del procesamiento de la información. *Revista electrónica de psicología*, 3 (1). Recuperado de: <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/viewFile/639/614>
- Cía, F. (2002). *La ansiedad y sus trastornos*. Buenos Aires: Polemos.
- Cruz, et al, (2009). Ansiedad y depresión, con factores demográficos en estudiantes. *Revista psicológica*, 1(11), 1990-6757. Recuperado de: <file:///C:/Users/MI%20PC/Downloads/379-1177-1-PB.pdf>
- Casari, L., Anglada, J., Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de psicología*, 32 (2), 243-269. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S025492472014000200003&script=sci_arttext
- Chávez H., Chávez J., Ruelas, E. y Gómez, E. (2014). Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario - UNMSM ciclo 2012-I. *Revista Lipsi*, 17 (2), 187 – 201. Recuperado de:

<http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwidpZ7Q09fRAhXCVyYKHXRiAb8QFggYMAA&url=http%3A%2F%2Frevistasinvestigacion.unmsm.edu.pe%2Findex.php%2Fpsico%2Farticle%2Fdownload%2F11266%2F10108&usg=AFQjCNGBql58qVdeOUoywLTGn3ek6eB7A>

Díaz, S. (2012). *Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de medicina de una universidad particular, Chiclayo*. (Tesis para optar el título de licenciado en psicología). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Perú: Recuperado de: http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/338/1/TL_Diaz_Zena_Sandra.pdf

Domínguez. S., Bonifacio. M., y Caro, A. (2016). Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 6(2) 47-56

Gandara, J., y Fuertes, J. (2002). *Angustia y Ansiedad*. Madrid: Pirámide.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2003). *Metodología de la Investigación*. Distrito Federal, Mexico: McGraw-Hill Interamericana. Recuperado de: <http://metodoscomunicacion.sociales.uba.ar/files/2014/04/Hernandez>.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L (2014). *Metodología de la Investigación – APA*. Sexta edición. México: McGRAW-HILL. Recuperado de: http://www.academia.edu/15265809/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_-_Sexta_Edici%C3%B3n.

Onyeizugbo, E. (2010). Auto eficacia, sexo y rasgo de ansiedad como moderadores de la ansiedad ante los exámenes. *Revista psicológica*, 8(1), 299-312: Recuperado de http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos//20/espanol/Art_20_375.pdf.

Papalia, D. (2005). *Psicología*. Madrid: Mc Graw-Hill.

- Pariahuache, L., y Sandoval, E. (2014). *Necesidad cognitiva y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo – 2014* (Tesis de pregrado). Universidad Privada Juan Mejía Baca, Lambayeque. Recuperado de: <http://repositorio.umb.edu.pe/handle/UMB/20>.
- Rosario, et al. (2010). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema* 20 (4) pp. 563-570.
- Spence, J., & Spence. (1966). *The motivational components of anxiety; Drive and drive stimuli*. In Spielberger. *Anxiety and Behavior*, N.Y. Academic Press.
- Spielberger, Ch. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and Research*, N.Y. Academic Press.
- Spielberger, Ch. (1980). *Tensión y Ansiedad*. México: Harla.
- Sarason, B. (1990). Apoyo social: La búsqueda de la teoría. *Diario de Psicología Social y Clínica*, 2 (9), 133-147
- Valero, I. (1999). Evaluación ante los exámenes. *Anales de Psicología, España*, 15 (2), 223-231. Recuperado de. https://www.researchgate.net/publication/43550369_Evaluacion_de_ansiedad_ante_exámenes_Datos_de_aplicación_y_fiabilidad_de_un_cuestionario_CAE.
- Virues, R. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicológica, Científica*. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

TÍTULO: ANSIEDAD EN SITUACION DE EXAMEN DE MATEMATICA EN LOS ESTUDIANTES DE UN COLEGIO PÚBLICO DEL DISTRITO DE SAN MARTÍN DE PORRES, 2017

AUTOR: ELINA GONZALEZ DIAZ

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
Problema General	Objetivo General			
¿Cuál es nivel de ansiedad en situación de exámenes del curso de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres, 2017?	Determinar el nivel de ansiedad en situación de exámenes del curso de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres, 2017	Variable: Ansiedad. Según (Spielberger1980). Señalo que la ansiedad es una reacción emocional desagradable, producido por un estímulo externo que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello, cambios fisiológicos y conductuales. Igualmente Spielberger (1980) quien afirmó que en muchas personas, la percepción de la situación de examen como potencialmente amenazante y causante de ansiedad se relaciona con el hecho de que fallar en ella puede interferir con el alcanzar metas importantes; por ejemplo, aprobar la asignatura, o porque frente a una ejecución pobre tienden a bajar su sentido de auto valía.	V: Nivel de ansiedad Dimensión: I Nivel de emocionalidad. - Sentimientos de displacer, cuando finaliza el examen - Sentimientos de angustia, durante el examen. - Tensión pánico al momento de rendir un examen importante. Dimensión: II Nivel de preocupación. - Confusión durante el examen. - Expectativas negativas, sobre uno mismo, por ejemplo: no puedo, no soy bueno, etc. - Preocupación por el fracaso.	Tipo: descriptivo Diseño: transversal. Población: compuesta por los alumnos y alumnas del cuarto grado de secundaria de un colegio público del distrito de San Martín de Porres. Muestra: El cual está conformado por 62 Estudiantes. Técnica: Muestreo censal. Instrumento: escala de evaluación ante los exámenes (IDASE) fue adaptada y analizada psicométricamente por Aliaga, Ponce Bernaola, y Pecho (2001), su aplicación puede ser individual o colectivamente, que dura de 10 a 15 minutos, dirigida al alumnado, 14 y 18 años de edad.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos			
A ¿Cuál es el nivel del componente de emocionalidad en situación de exámenes del curso de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres, 2017?	A. Conocer nivel del componente de emocionalidad en situación de exámenes del curso de matemática de los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres, 2017			
B. ¿Cuál es el nivel del componente de preocupación en situación de exámenes del curso de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres 2017?	B. Conocer el nivel del componente de preocupación en situación de examen del curso de matemática de los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del Distrito de San Martín de Porres, 2017			

Anexo 2: solicitud de evaluacion

	<p style="text-align: center;">Universidad Inca Garcilaso de la Vega Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas Facultad de Psicología y Trabajo Social</p>
<p>Lima, 17 de Enero del 2017</p>	
<p><u>Carta N° 167-D/FPyTS-UIGV-2017</u></p>	
<p>Señores</p>	
<p>COLEGIO AUGUSTO SALAZAR BONDY</p>	
<p>Presente.-</p>	
<p>Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita ELINA GONZALEZ DIAZ, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 42-961825-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.</p>	
<p>Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.</p>	
<p>Atentamente,</p>	
	
	<p>Dr. RAMIRO GOMEZ-BALAS Decano (a) Facultad de Psicología y Trabajo Social</p>
<p>RGS/ats Id. 560564</p>	

Escala de Ansiedad ante los Exámenes (IDASE)

NOMBRES: _____

EDA: _____ **SEXO:** _____ **FECHA:** _____

INSTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada una de las siguientes oraciones y marque la letra: **(A) casi nunca; (B) algunas veces;**(C) frecuentemente; (D) casi siempre: para indicar como se siente generalmente respecto a los exámenes. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee mucho tiempo en cada oración, pero trate de marcar la respuesta que mejor describa lo que siente respecto a los a pruebas o exámenes.

1	E	Me siento confiado y tranquilo mientras contesto los exámenes	A	B	C	D
2	E	Mientras contesto los exámenes finales me siento inquieto y perturbado				
3	P	El pensar en la calificación que pueda obtener en el curso interfiere con mi trabajo en los exámenes				
4	P	Me paraliza el miedo en los exámenes finales				
6	P	Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo				
7	7	El pensar que puedo salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes				
8	E	Me siento agitado mientras contesto un examen importante				
9	E	Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo				
10	E	Empiezo a sentirme muy inquieto justo antes de recibir el resultado de un examen				

11	E	Durante los exámenes siento mucha tensión				
12	E	Quisiera que los exámenes siento no me afectaran tanto				
13	P	Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso que siento malestar en el estomago				
14	P	Me parece que estoy en contra de mí mismo mientras contesto exámenes importantes				
15	E	Me coge fuerte el pánico cuando rindo un examen importante				
16	E	Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo ante de hacerlo				
17	P	Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría que fracasar				
18	E	Siento que el corazón me late muy rápidamente durante los exámenes				
19	P	Tan pronto como termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo				
20	P	Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvida datos que estoy seguro que sé				