



UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS
DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA

**NIVELES DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2015**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA HUMANA**

AUTORA
ZAPATA CASTILLA, FLOR DE MARÍA

LIMA – PERÚ

2017

Con amor dedico esta tesis a mi familia, a mi madre Flor de María por apoyarme incondicionalmente y ser ejemplo de esfuerzo y disciplina, a mi padre Julio por estar siempre a mi lado y a mi hermana Angela por su paciencia y cariño que me incentivan a seguir adelante con mis metas y objetivos.

AGRADECIMIENTO

A Dios por haberme dado una familia con valores y principios que siempre han estado conmigo incondicionalmente, brindándome su amor y cariño.

A mis profesores de pre-grado por su paciencia, compromiso, dedicación y sabiduría, lo cual me permitió llegar al punto en el que me encuentro.

Al Psicólogo Mg. Alviar Martin Flores Huamanyauri que gracias a sus conocimientos académicos me ayudó a concluir mi tesis adecuadamente, por su buen ánimo, perseverancia y constante supervisión durante el proceso.

RESUMEN

Se tuvo como objetivo determinar los niveles de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional Humana de una Universidad Privada de Lima, 2015. El diseño que se empleó fue no experimental de tipo Transaccional Descriptivo. Se utilizó una muestra poblacional no probabilística de 155 estudiantes universitarios del primer año académico. El instrumento de evaluación fue el cuestionario “Escala de Ansiedad ante los Exámenes - IDASE”. Se realizó el análisis psicométrico del instrumento obteniéndose la validez y confiabilidad satisfactoriamente. Los resultados indican que el 79% de los estudiantes presentan un nivel bajo de ansiedad ante los exámenes y un 19% se caracteriza por presentar un nivel medio. Quienes presentan ansiedad en un alto nivel ante los exámenes representan un 2% de la muestra poblacional de estudiantes del primer año académico. Asimismo, el análisis de las dimensiones de ansiedad ante los exámenes (dimensión de emocionalidad y dimensión de preocupación) tomándose en cuenta el género se halló que los estudiantes presentan un nivel “bajo” de ansiedad ante los exámenes. En conclusión, la mayoría de los estudiantes universitarios no presentan ansiedad ante los exámenes, lo cual puede resultar conveniente para los estudiantes durante el periodo de exámenes y en su rendimiento académico.

Palabras Clave: Ansiedad, exámenes, emocionalidad, preocupación, rendimiento académico.

ABSTRACT

The objective was to determine the levels of anxiety before the exams presented by the students of the first academic year of the Human Professional School of a Private University of Lima 2015. The design used was not experimental Descriptive Transactional type. A non-probabilistic population sample of 155 university students of the first academic year was used. The evaluation instrument was the questionnaire "Test Anxiety Scale - IDASE". The psychometric analysis of the instrument was performed obtaining the validity and reliability satisfactorily. The results indicate that 79% of the students present a low level of anxiety before exams and 19% are characterized by presenting a medium level. Those who present anxiety at a high level before the exams represent 2% of the population sample of students of the first academic year. Also, the analysis of the anxiety dimensions before the exams (dimension of emotionality and dimension of concern) taking into account the gender, we found that the students present a low level of anxiety before the exams. In conclusion, the majority of university students show no anxiety about exams, which may be convenient for students during the exam period and in their academic performance.

Keywords: Anxiety, exams, emotionality, concern, academic performance.

INTRODUCCION

En los últimos años se ha realizado diferentes investigaciones sobre la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios, debido a que afecta principalmente a su rendimiento académico generando en ellos inseguridad, baja autoestima siendo un tema recurrente entre los psicólogos que buscan alternativas formidables contra este frecuente problema.

Durante el proceso de investigación se observó diferentes teorías que explican el origen y funcionamiento de la ansiedad en el ser humano, lo cual nos permite tener un panorama más amplio sobre la ansiedad. La teoría que presenta más consistencia es la Tridimensional, en la cual nos menciona que se observan tres respuestas: cognitivo, fisiológico y motor; esto se debe a que el ser humano pasa por diferentes situaciones que le generan conflicto por lo cual busca afrontar o evitar estas situaciones mediante soluciones rápida.

En el caso de los estudiantes universitarios, la ansiedad se manifiesta con más frecuencia durante el periodo de exámenes debido a que los profesores son exigentes, buscan mantener buen rendimiento académico y así no ir a sustitutorios o mantenerse en el nivel superior.

Del mismo modo esta investigación trata de determinar los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios siendo una fuente de información para las futuras investigaciones en el campo educativo a nivel superior. Por los motivos antes mencionados se busca demostrar que los estudiantes presentan un nivel alto de ansiedad ante los exámenes mediante la descripción de los niveles por año académico y género.

Con el objetivo de realizar un aporte académico y conforme a la estructura formal de la tesis lo requiere, el contenido del presente trabajo de investigación se desarrolla en los siguientes capítulos:

En el Capítulo I, contiene la realidad problemática que se observó durante el tiempo de investigación, la formulación del problema seguido por los objetivos, justificación y limitaciones de la investigación.

En el Capítulo II, contiene el marco teórico, los antecedentes nacionales e internacionales de la investigación, también están las bases teóricas y la definición de términos básicos que se utilizan durante el periodo de investigación.

En el Capítulo III, contiene la hipótesis principal y específicas, también se encuentra las variables de la investigación teniendo con mayor detalle la definición conceptual y operacional, así mismo, está la operacionalización de las variables.

En el Capítulo IV, contiene la metodología, el diseño metodológico y muestral siendo la base para la investigación, también se encuentra la técnica de recolección de datos.

En el Capítulo V, contiene el análisis y discusión de los resultados obtenidos durante el periodo de investigación analizando los datos estadísticos de la variable.

Finalmente se procede a realizar las conclusiones y recomendaciones acordes a la investigación realizada.

ÍNDICE

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1	Descripción de la realidad problemática	12
1.2	Formulación de problema	14
1.3	Objetivo de la investigación	15
1.4	Justificación de la investigación	16
1.4.1	Importancia de la investigación	16
1.4.2	Viabilidad de la investigación	16
1.5	Limitaciones de la investigación	17

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1	Antecedentes de la investigación	18
2.2	Bases Teóricas	23
2.3	Definición de términos básicos	31

CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

3.1	Formulación de hipótesis principal y específicas	37
3.2	Variables; definición conceptual y operacional	37
3.3	Operacionalización de las variables	39

CAPITULO IV: METODOLOGÍA

4.1	Diseño metodológico	40
4.2	Diseño muestral	40
4.3	Técnicas de recolección de datos	41

4.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confidencialidad	41
4.5	Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información	46
4.6	Aspectos éticos contemplados	46

CAPITULO V: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

5.1	Análisis descriptivo, tablas de frecuencia, gráficos, dibujos, fotos, tablas, etc.	48
5.2	Análisis inferencial; pruebas estadísticas paramétricas, no paramétricas, de correlación, de regresión u otras.	52
5.3	Comprobación de hipótesis, técnicas estadísticas empleadas.	53
5.4	Discusión, conclusiones y recomendaciones	56

ANEXOS Y APÉNDICE

Datos fuente de la investigación

Pruebas psicológicas, cuestionarios o escalas utilizadas

Pruebas de validez y confiabilidad de los instrumentos

Registros de observación o entrevistas aplicadas

Otros

REFERENCIAS

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Definición operacional de la ansiedad ante los exámenes.	39
Tabla 2	Distribución del tamaño poblacional del primer año de universidad y género.	41
Tabla 3	Consistencia interna y estabilidad del IDASE	44
Tabla 4	Correlaciones del IDASE con el rendimiento académico (RA).	45
Tabla 5	Índice de confiabilidad del IDASE.	45
Tabla 6	Niveles de ansiedad ante los exámenes, en general.	48
Tabla 7	Niveles de ansiedad ante los exámenes, según género.	49
Tabla 8	Niveles de ansiedad ante los exámenes, según dimensión emocionalidad.	50
Tabla 9	Niveles de ansiedad ante los exámenes, según dimensión preocupación.	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Niveles de ansiedad ante los exámenes, en general.	49
Figura 2	Niveles de ansiedad ante los exámenes, según género.	50
Figura 3	Niveles de ansiedad ante los exámenes, según dimensión emocionalidad.	51
Figura 4	Niveles de ansiedad ante los exámenes, según dimensión preocupación.	52

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En esta época post-moderna se evidencian manifestaciones comportamentales asociados a inseguridad, dificultades en el procesamiento de información a nivel básico y superior que dificultan la introyección de conocimientos, alterando el desarrollo coherente de las actividades académicas de estudiantes que se encuentran en el primer año de universidad. Esto puede repercutir en el comportamiento tornándose evidente en situaciones específicas como ejecución de trabajos académicos, investigaciones bibliográficas, rendimiento de prácticas, exámenes parciales, exámenes finales muchas veces con dificultades como consecuencia de vivencias subjetivas acompañado de ansiedad a través de la sudoración de las manos, conductas estereotipadas, alteración en articulación de las palabras, dificultades en la atención, concentración, memoria a corto y largo plazo obstaculizando el proceso de aprendizaje de los estudiantes de la escuela de psicología humana del primer año académico.

Según Smith, Nolen, Fredrickson y Loftus menciona que la teoría psicoanalítica, cognitivo y conductual describe cuales son las causas, como se puede llegar a manifestar y las consecuencias de la ansiedad, pero esto no solo sucede en los estudiantes universitarios sino en todas las personas en general; ya que la ansiedad no es un problema aislado, por el contrario, es muy frecuente en las personas y que en algunas ocasiones es útil para adaptarse a situaciones difíciles.

Con el tiempo los estudiantes pasan por diversas situaciones que les genera ansiedad como no estudiar lo suficiente, carecer de un ambiente adecuado para estudiar, pasar por problemas familiares, tener problemas económicos, tener un trabajo y que esto se cruce con las horas de clases o que los profesores ejerzan presión sobre los estudiantes ya sea con los trabajos durante el ciclo o que los temas para estudiar en cada curso sean un poco complicados, también existen otros aspectos que generen ansiedad en los estudiantes durante el periodo de exámenes.

Desde hace un tiempo se ha realizado diversas investigaciones a nivel internacional, la mayoría han dado como resultado que la ansiedad es más frecuente durante el periodo de exámenes en un 50%, pero que no tienen relación con el rendimiento académico a diferencia de la relación que se observa con la autoeficacia. También hay investigaciones que describen como se manifiesta la ansiedad en los estudiantes y como responden ante estas situaciones.

Por otro lado, las investigaciones realizadas a nivel nacional, nos indica que la ansiedad ante los exámenes tiene una relación poco significativa con el rendimiento académico a diferencia de la autoeficacia.

Se debe dar importancia al ambiente familiar del estudiante; este puede ser uno de los aspectos que afectan al estudiante poniendo bajo una tensión constante y que les genera ansiedad, esta situación es producida por los padres quienes quieren que sus hijos tengan un buen rendimiento académico así mismo también está la exigencia de los profesores a los estudiantes y que ellos se sientan en la obligación de exigirse, en algunos casos más de lo que deben o pueden, dando como resultado una serie de pensamientos negativos que culmina en ansiedad.

La manera en que se manifiesta la ansiedad en los estudiantes universitarios durante el periodo de exámenes puede pasar desapercibido y se puede llegar a pensar que es normal pasar por este tipo de situaciones durante este tiempo, pero hay personas que no son capaces de superar esta ansiedad ante los exámenes por lo que sin darse cuenta lo expresan de diversas maneras como mordiéndose las uñas, mostrándose inquietos o intranquilos hasta llegar al extremo de evitar esas situaciones como no presentándose a los exámenes o enfermarse, tomando como una excusa para no asistir.

Actualmente en algunas universidades es normal ver a los estudiantes en tiempo de exámenes estudiando por los rincones de su facultad, desde las escaleras hasta en el piso de los pabellones lo cual genera el difícil tránsito de otras personas, así mismo a los estudiantes les agobia la idea de tener que llevar un curso dos veces, el pensar que les va a pasar en su casa cuando sus padres se enteren.

El problema sería en los estudiantes de primer y segundo ciclo que recién están experimentando la universidad; algunos indican que se siente mucho más presión por parte de los padres, otros mencionan que son los profesores y hasta del entorno en el que se encuentran; ya que la universidad es nuevo para ellos y pasan por situaciones que generan una gran presión en ellos, como el estudiar en horario a los que no estaban acostumbrados, la exigencia de los profesores y de ellos mismos al querer ocupar puestos significativos en su carrera universitaria.

Este problema puede ser grave cuando el estudiante siente que no puede con estas situaciones de ansiedad por lo que decide dejar de estudiar y su salud física o mental se ven afectadas, lo cual obviamente le impide su rendimiento académico.

Uno de las cosas que me llevan a pensar que esto es un problema son las formas en que el estudiante afronta o evita estas situaciones, como manifiesta su ansiedad y la preocupación que les generan los exámenes.

Las consecuencias pueden ser muchas, pero la más notoria sería un bajo rendimiento académico en el periodo de exámenes en los estudiantes universitarios, generando así una baja autoestima, sentimientos de inferioridad, falta de motivación, frustración por no rendir como ellos quisieran.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema Principal

¿Cuáles son los niveles de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima, 2015?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Cuál es el nivel de ansiedad que presentan las estudiantes mujeres y los estudiantes varones del primer año académico de la Escuela Profesional Psicología Humana de una Universidad de Lima, 2015?

¿Cuál es el nivel de ansiedad con respecto a la dimensión de emocionalidad que presentan los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima, 2015?

¿Cuál es el nivel de ansiedad con respecto a la dimensión de preocupación que presentan los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima, 2015?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo General

Determinar los niveles de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima, 2015.

1.3.2 Objetivos Específicos

Determinar el nivel de ansiedad que presentan las estudiantes mujeres y los estudiantes varones del primer año académico de la Escuela Profesional Psicología Humana de una Universidad de Lima, 2015.

Determinar el nivel de ansiedad con respecto a la dimensión de emocionalidad que presentan los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima, 2015.

Determinar el nivel de ansiedad con respecto a la dimensión de preocupación que presentan los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima, 2015.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Importancia de la investigación

La presente investigación está orientada al análisis reflexivo de los niveles de ansiedad en el rendimiento académico en estudiantes de los ciclos aludidos debido a que algunos estudiantes no introyectan los conocimientos de las respectivas asignaturas que dificultan su proceso de aprendizaje por lo tanto se torna muy importante el estudio de las manifestaciones comportamentales acompañado de ansiedad que desestabiliza el equilibrio emocional de los estudiantes de la muestra poblacional aludida.

En ese sentido la tesis evidencia su importancia al tener como finalidad determinar el nivel de ansiedad que presentan los estudiantes del primer año académico de la Escuela de Psicología Humana.

Así mismo es importante buscar precisar las dimensiones cognitivas, manifestaciones fisiológicas y las conductas de evitación que tengan los estudiantes, que perjudican principalmente a su rendimiento académico durante el desarrollo de los contenidos académicos de los ciclos respectivos.

1.4.2. Viabilidad de la investigación

La presente investigación de tesis se muestra viable porque cuenta con los recursos humanos conformados por la investigadora y la muestra poblacional, así mismo cuenta con recursos materiales como son: pruebas psicológicas, material de procesamiento de información como impresora, recursos informáticos, financieros sustentado en la auto subvención por parte de la investigadora, de tiempo, acceso a la información y conocimientos básicos para el desarrollo de la tesis.

1.5. Limitaciones del estudio

Acceso a al salón de clases para la aplicación de la prueba Escala de Ansiedad ante los Exámenes – IDASE.

Visitas reiterativas al docente para recibir la autorización a su clase respectiva.

Coordinaciones reiteradas para unificar criterios con los docentes y alumnos para unificar criterios sobre el horario de aplicación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes nacionales

Domínguez, Villegas, Cabezas, Aravena y de la Cruz (2013), realizaron una investigación sobre Autoeficacia Académica y Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada, teniendo como objetivo determinar si existen diferencias en cuanto a la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios peruanos. El diseño es ex post facto de tipo retrospectivo, descriptivo y comparativo. La muestra es de 287 estudiantes del primer año de psicología. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas (EAPESA) y el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los Exámenes (IDASE). Los resultados fueron que las personas con niveles más altos de autoeficacia académica presentan menor puntuación en ansiedad ante los exámenes, a diferencia de los que tienen un nivel menor de autoeficacia académica, lo que evidencia mayor ansiedad ante los exámenes.

Sandoval y Pariahuache (2014) ejecutaron una investigación sobre Necesidad Cognitiva y Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Chiclayo que tuvo como objetivo determinar la relación entre Necesidad Cognitiva y la Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada en Chiclayo, esta evaluación fue realizada por estudiantes peruanos. El diseño es transaccional de tipo correlacional. la muestra consta de 131 estudiantes del primer al décimo ciclo. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Necesidad Cognitiva (ENC) y el Inventario de Ansiedad ante los Exámenes (IDASE). Los resultados indicaron que se encontró relación altamente significativa ($\text{Gamma} = -,635^{**}$) entre Necesidad Cognitiva y la Ansiedad ante los Exámenes en los estudiantes de Psicología ($p < 0,01$), lo que significa que los estudiantes con baja necesidad cognitiva tienden a presentar

niveles altos de ansiedad ante los exámenes y los que presentan niveles altos de necesidad cognitiva tienden a presentar niveles bajos de ansiedad lo que permite aceptar la hipótesis planteada.

Espinoza (2015) ejecutó una investigación sobre los Estilos de Humor y Ansiedad Frente a los exámenes en Estudiantes Universitarios en Lima con el objetivo de dar luces sobre la relación entre estilo de humor y la ansiedad frente a los exámenes universitarios, esta evaluación fue realizada por estudiantes peruanos. El diseño transaccional de tipo correlacional. La muestra consta de 200 estudiantes entre los 18 a 22 años, de los cuales se excluyeron de los análisis a 5 (2.50%) personas por tener edades mayores a los criterios de inclusión (25 y 31 años de edad). los instrumentos que se utilizaron fue el Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ) y Cuestionario de la Ansiedad frente a los Exámenes Universitarios (CAFEU). Los resultados indicaron que se halló correlación inversa o negativa entre estilo de humor afiliativo y ansiedad frente a los exámenes universitarios ($r = - 0.53, p \leq 0.001$), así como el estilo de humor de mejoramiento personal ($r = - 0.27, p \leq 0.001$). Además, se encontró correlación directa o positiva entre estilo de humor agresivo y ansiedad frente a exámenes universitarios ($r = .15, p \leq 0.05$) y estilo de humor autodescalificador ($r = 0.25, p \leq 0.001$). Por otro lado, se hallaron asociaciones entre los estilos de humor y las dimensiones de la ansiedad frente a los exámenes (manifestaciones cognitivas, manifestaciones fisiológicas y comportamiento de evitación). El estilo de humor afiliativo y de mejoramiento personal se correlaciono inversa o negativa con las tres dimensiones de ansiedad frente a los exámenes. Asimismo, el estilo de humor agresivo y autodescalificador presentaron relación directa o positiva en las dimensiones de ansiedad frente a los exámenes.

Antecedentes internacionales

Hernández, Coronado, Araujo y Cerezo (2008), efectuaron una investigación sobre Desempeño Académico de Universitarios en Relación con la Ansiedad Escolar y Auto – evaluación que tuvo como objetivo explorar la relación entre el desempeño académico y la ansiedad, esta evaluación fue realizada a estudiantes mexicanos. El diseño es longitudinal de tipo correlacional. La muestra consta de 22 estudiantes de sexto semestre

de una carrera universitaria matriculados en una escuela pública. El instrumento que se utilizó fue el paradigma de Stroop (evaluación conductual de 60 ensayos). Los resultados indicaron que existe muy poca correlación entre el rendimiento académico y la ansiedad así mismo se encontró que los que tienen rendimiento académico bajo mostraron también el mayor sesgo perceptual por lo que su significancia es mínima.

Mercedes (2009), realizó una investigación sobre Evaluación de la Ansiedad Frente a los Exámenes Universitarios que tuvo como objetivo elaborar y validar un cuestionario de ansiedad frente a los exámenes. El diseño fue transversal de tipo descriptivo cuantitativo. En alumnos regulares que cursan de primero a quinto año en la Universidad Nacional de Río Cuarto en Córdoba. El instrumento que utilizó, fue un cuestionario de ansiedad frente a los exámenes universitarios. Dando como resultado que las mujeres evidenciaron mayores niveles de ansiedad que los varones ante los exámenes.

Furlan, Sánchez, Heredia, Piemontesi e Illbele (2009), encabezaron una investigación sobre Estrategias de Aprendizaje y Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios que tuvo como objetivo evaluar el uso de estrategias de aprendizaje con elevada, media o baja ansiedad frente a los exámenes. El diseño fue transversal de tipo correlacional. La muestra constituyó de 816 estudiantes argentinos de diferentes facultades de la Universidad Nacional de Córdoba. El instrumento que se empleó fue Ansiedad ante los exámenes (GTAI – A). Por último, los resultados reafirman que, para comprender la elevada ansiedad de los estudiantes durante los exámenes, es preciso analizar las estrategias de aprendizaje que estos utilizan durante la fase de preparación, así mismo, el uso de estrategias de repetición resultó elevado, en el grupo de ansiedad ante los exámenes, significativamente mayor que en los grupos de media y baja.

Flamini, Barbeito y González (2010), dirigieron una investigación sobre Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes de Veterinaria: un Estudio Exploratorio que tuvo como objetivo realizar un estudio exploratorio sobre la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios en Argentina. El diseño que se utilizó es transversal de tipo descriptivo. La muestra consta de 56 estudiantes de la Universidad de la Plata inscriptos

en el curso de histología de la Facultad de Ciencias Veterinarias. El instrumento que utilizaron fue la versión adaptada del Cuestionario de Ansiedad frente a los Exámenes Universitarios (CAFEU). Los resultados indicaron que más del 50% expresan sensación de fracaso o presentimiento de tener una baja nota, pero que estos aspectos tienen una baja incidencia en la ansiedad frente los exámenes.

Avila – Toscano, Hoyos, González y Cabrales (2011), estuvieron a cargo de una investigación sobre Relación entre Ansiedad ante los Exámenes, Tipo de Pruebas y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios que tuvo como objetivo determinar manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras de ansiedad. La muestra fue de 200 estudiantes de diferentes facultades en Colombia. El diseño fue transversal de tipo correlacional. Los instrumentos que se utilizaron son el cuestionario de datos sociodemográficos y el cuestionario de evaluación de ansiedad ante los exámenes diseñado por algunos investigadores de la Universidad de Navarra (España). Por último, dio como resultado que los trabajos grupales, exámenes tipo debates, las pruebas argumentativas, entre otras cosas se relacionan significativamente con los síntomas ansiosos. Por lo tanto, la ansiedad ante los exámenes afecta significativamente a estudiantes universitarios, constituyéndose como una problemática que requiere intervenciones integrales.

Piemontesi y Heredia (2011), realizaron una investigación sobre Relaciones entre la Ansiedad Frente a los Exámenes, Estrategias de Afrontamiento, Autoeficacia para el Aprendizaje Autorregulado y Rendimiento Académico que tuvo como objetivo explorar las relaciones entre las dimensiones de la ansiedad frente a los exámenes, las estrategias de afrontamiento utilizadas previamente a un examen importante, la autoeficacia para el aprendizaje autorregulado y el rendimiento académico. El diseño fue trasversal de tipo correlaciona. La muestra se obtuvo aleatoriamente de 210 estudiantes universitarios de la facultad de psicología en argentina. Los instrumentos que se utilizaron son el GTAI – A (ansiedad frente a los exámenes), COPEAU (afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre pre-examen) y SELF – A (la escala de autoeficacia para el aprendizaje autorregulado). Finalmente, los resultados obtenidos demostraron un patrón de relaciones entre las variables que puede ser interpretado en el marco general de la teoría

de la reducción de la eficiencia del procesamiento así mismo la ansiedad total no manifestó relación con autoeficacia para el aprendizaje autorregulado y la relación entre el rendimiento académico y la ansiedad total se correlaciono de una manera negativa por lo tanto débil con el promedio general de la carrera.

Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) ejecutaron una investigación sobre La Ansiedad ante los Exámenes Universitarios: Relaciones con Variables Personales y Académicas que tuvo como objetivo conocer si existe relación entre el tiempo de estudio y la ansiedad ante los exámenes realizados en estudiantes españoles. El diseño que se utilizo fue transversal de tipo correlacional, la muestra fue aleatoria estratificado que corresponde a 1021 estudiantes de la Universidad de Almería. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario de Estrés Académico. Los resultados indicaron que no hay relación entre los que estudian poco, muy poco y los que estudian lo suficiente o mucho con la ansiedad ante los exámenes.

Piemontesi, Heredia, Furlan, Sánchez-Rosas y Martínez (2012), dirigieron una investigación sobre Ansiedad ante los Exámenes y Estilos de Afrontamiento ante el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios con el objetivo de conocer si existen diferencias entre los estilos de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes entre estudiantes con baja, media y alta ansiedad ante los exámenes. El diseño que se utilizó fue transversal de tipo correlacional, con 816 estudiantes argentinos de diferentes facultades. Los instrumentos que utilizaron fue una versión adaptada del inventario de la ansiedad ante los exámenes (CAFEU) y los estilos de afrontamiento ante estrés académico, el cual también fue una adaptación preliminar de R-COPE. Por último, los resultados fueron que existe una diferencia significativa entre los tres grupos; las manifestaciones cognitivas mostraron ser las más prevalentes, aunque las menos intensas; sin embargo, se identificaron relaciones significativas entre las tres manifestaciones, logrando correlaciones positivas entre cada uno de los conjuntos sintomáticos valorados.

Serrano, Rojas y Ruggero (2013), ejecutaron una investigación sobre Depresión, Ansiedad y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios que tuvo como objetivo correlacionar el rendimiento académico con las variables de ansiedad y depresión, esta evaluación fue realizada en estudiantes mexicanos. El diseño es transversal de tipo correlacional. La muestra fue realizada con un grupo de 218 estudiantes de la licenciatura en Psicología, Educación y Trabajo Social de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la generación 2006 – 2010 de la Universidad Autónoma. El instrumento que se utilizó fue Inventory of Depression and Anxiety Symptoms (IDAS). Los resultados obtenidos de acuerdo con el IDAS, de los 19 factores, 6 correlacionan significativamente con la variable del rendimiento académico, esto es, de los 7 factores del inventario de depresión respecto del rendimiento académico, solo 4 factores se presentan como significativos en su correlación, lo cual significa que el 57% de indicadores de depresión correlación con el rendimiento académico; mientras que de 12 indicadores del factor de ansiedad respecto del rendimiento académico, solo 2 se presentan como significativos en su correlación, es decir 16.6%.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Definición de ansiedad

La ansiedad está definida como un estado emocional compuesto por conductas, reacciones psicofísicas que el ser humano evidencia en situaciones específicas como resultado de su interacción con el entorno.

La ansiedad se explica de dos formas, una es desde un aspecto subjetivo, en el cual menciona que la ansiedad es una emoción; por lo tanto, estos componentes internos como proceso afectivo tienden necesariamente a expresarlo asociado a reacciones ansiosas, un asociado a la impulsividad otras a través de evidencias psicofísicas como sudoración de las manos, conductas estereotipadas (tics).

Desde una visión objetiva o conductista, la ansiedad es consecuencia de la influencia de los estímulos del medio ambiente que generan reacciones o respuestas conductuales en un determinado momento, sustentado en modelo E – O – R, conocido el condicionamiento operante, generando una reacción negativa o positiva a nivel fisiológico y cognitivo lo cual se puede dar a notar en la conducta debido a los síntomas que pueda presentar durante las diferentes situaciones.

Esto por una elevada actividad del sistema nervioso autónomo y por los diversos síntomas que presenta la persona en ese momento. (Navas, 1989; cit. por Reyes, 2003)

“La ansiedad es una sensación normal que experimentamos las personas algunas veces en momentos de peligro o preocupación. La ansiedad, nos sirve para poder reaccionar mejor en momentos difíciles.” (Báez, 2002)

Las personas deben enfrentarse a diferentes situaciones o momentos difíciles que consideran son amenazantes por lo cual se produce preocupación o sensación de peligro, buscando alternativas para solucionar adecuadamente ese conflicto y mantener el control de la situación.

2.2.2. Síntomas de la ansiedad

Fernández (1990, véase Ávila-Toscano, Hoyos, Gonzales y Cabrales, 2011) refiere que la ansiedad presenta diversos síntomas muy frecuentes en las personas cuando pasan por una situación que consideran amenazante; esto ocurre también en los estudiantes cuando se enfrentan a diversas pruebas académicas, en donde se produce respuestas de tensión física y psicológica que pueden dañar la salud mental de los estudiantes.

Asimismo, la persona pasa por cambios corporales generando respuestas o manifestaciones fisiológicas como psicológicas que pueden dar la sensación de estar por encima o fuera del control consciente. Y se manifiestan de diferentes formas:

Los síntomas fisiológicos se manifiestan con dolor de pecho, sudor, mareo, palpitaciones cardíacas que son propias de un ataque de pánico.

Así mismo puede sufrir síntomas psicológicos como una preocupación excesiva, pensamientos negativos o que la situación amenazante no tiene solución. (Chapman, 2007)

Por otro lado, se toma en cuenta que la ansiedad produce una excitación en el sistema nervioso, lo cual da paso a una serie de síntomas. Los más frecuentes son: tensión en el cuello, hombros y espalda; dificultades de respiración, visión nublada, sofoco, taquicardia, opresión en el pecho, sensación de nudo en el estómago, náuseas, sudoración, temblor, sudoración en las manos, inestabilidad, entumecimiento en las piernas. (Báez, 2002)

Es importante reafirmar que la ansiedad se genera desde el interior del ser humano en base a las experiencias; manifestándose mediante síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales.

2.2.3. Características de la ansiedad

Se caracteriza principalmente por una sensación de peligro o amenaza que afecta al organismo desencadenando cambios corporales que activan respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras ante situaciones que no puede manejar. (Bolaños, 2014)

Esto se debe a que la ansiedad es algo usual en las personas debido a los mecanismos de defensa que existen en cada uno de nosotros para adaptarnos a las diferentes situaciones por las que pasamos y que en muchos casos nos ayuda a afrontar situaciones que consideramos peligrosas; pero no en todas las personas ocurre lo mismo; ya que la intensidad de la ansiedad es diferente en cada persona y se manifiesta de diferentes formas, en algunos se manifiesta más a nivel cognitivo generando pensamientos negativos.

En otros casos la ansiedad se manifiesta más a nivel fisiológico dando se a notar en los cambios corporales como: sudoración, aumento de la frecuencia respiratoria, tartamudeo.

Otro síntoma es la conductual que se da en menos frecuencia debido a que los estudiantes tratan de aparentar que no están ansiosos, controlando sus movimientos o huyen de la situación que consideran amenazante.

2.2.4. Activación Psicológica de la Ansiedad

Sarason y Sarason (1990; véase, Flamini, Barbeito y Gonzales, sf) nos indica que existen criterios que se pueden atribuir a la ansiedad, los cuales considera que algunos son más importantes que otros. Para una activación psicológica de la ansiedad se empieza desde el momento que el individuo evalúa la situación como una dificultad, amenaza o desafío; se percibe a sí mismo como ineficaz o incapaz para resolver la situación y no carece de respuestas de afrontamiento necesarias para resolver abiertamente con acciones o restricción de la situación, de no aprovechar la oportunidad para solucionarlo.

El individuo se enfoca en las consecuencias indeseables que su acción puede ocasionar, eliminando las consecuencias positivas y preocupándose más en los pensamientos de auto desaprobar que solo consiguen aumentar su estado de ansiedad.

Asimismo, juega un papel importante al momento en que la persona se enfrenta a situaciones conflictivas debido a que la ansiedad se presenta primero en los pensamientos (nivel cognitivo) seguido por la activación fisiológica y motora, dando como resultado varios síntomas en la persona que interfieren al momento de enfrentar una situación que le genere conflicto.

2.2.5. Dimensiones de la ansiedad

Durante la investigación se mencionan que existen tres dimensiones que ayudan a medir los niveles de ansiedad en la persona por lo cual es importante mencionar, los cuales son:

Manifestaciones de emotividad, este factor nos indica cuales son las emociones y reacciones fisiológicas que tiene el estudiante antes, durante y después del periodo de exámenes, lo cual va dar a notar la preocupación que tienes y si es capaz o no de afrontar este tipo de situaciones.

Manifestaciones de preocupación, aquí el factor indica como el estudiante reacciona a nivel cognitivo ante las situaciones, es decir, que es lo que le ocurre al alumno en el momento de ser evaluado por el profesor.

Por último, se encuentra las respuestas motoras siendo estas el resultado de las manifestaciones de emocionalidad y preocupación; factor que nos indica cual es el comportamiento del alumno frente a situaciones que le generan ansiedad y si se llega al extremo de evitarlas a pesar que esto no sea necesario.

2.2.6. Ansiedad ante los Exámenes

Según Hodapp, Glazman y Laux (1995; véase Piemontesi, Heredia, 2011) señala que “la ansiedad frente a los exámenes puede definirse como un rasgo específico-situacional, caracterizado por la predisposición a reaccionar con elevada ansiedad en contextos que

se relacionan con el rendimiento”, esto nos indica que los alumnos deben adaptarse a nuevas situaciones en su rendimiento académico que les genera ansiedad, específicamente en los exámenes parciales o finales y practicas teóricas; las cuales requieren de la atención y concentración del alumno durante las clases para retener la mayor información posible y que esto les permita obtener una buena calificación.

Por otro lado, no toda la ansiedad ante los exámenes es negativa, sino que existe una ansiedad positiva que activa el rendimiento del alumno; mientras que la negativa, la dificulta. Algunos autores creen que la ansiedad que llamamos negativa, ocurre porque el estudiante en vez de centrarse en las tareas, se centra en la preocupación por el fracaso, y en la vivencia de sensaciones del sistema nervioso autónomo (taquicardia, sudor, etc.), lo que hace que pierda tiempo necesario para completar con éxito el trabajo. (Trianes, 2002, p 124)

Otro punto importante que se debe mencionar es sobre los métodos de estudios que tiene el estudiante antes de dar un examen; es decir, Ávila, Hoyos, Gonzales y Cabrales (2011) refieren que para algunos investigadores (Furlan, Sánchez, Heredia y Piemontesi, 2009) señalan que la ansiedad experimentada por los jóvenes universitarios frente a los exámenes tiene una relación con el nivel inadecuado de habilidades para el estudio, así como con el empleo de estrategias superficiales para procesar la información.

Por consiguiente, este puede ser un indicador sobre el rendimiento académico del estudiante debido a que los métodos de estudio influyen mucho sobre la confianza y seguridad que el alumno puede tener antes, durante y después de rendir un examen; ya que si el alumno no tiene un buen método de estudio o utiliza sus habilidades para el estudio de forma equivocada puede comenzar a presentar inseguridad y ansiedad durante el periodo de exámenes.

Mercedes (2009), define la ansiedad ante los exámenes utilizando el DSM IV, en donde nos indica que se encuentra clasificada en el Trastorno de Ansiedad Generalizada y que

se caracteriza por la presencia de altos niveles de ansiedad y preocupación que se da ante una gran cantidad de estímulos o situaciones que la persona siente que son amenazantes. Por otro lado, en el CIE-10 lo ubica en las fobias específicas, las cuales se limitan a una determinada situación que pueden ocasionar conflicto en la persona. Esto puede suceder en casos extremos de ansiedad ante los exámenes; es decir, cuando el estudiante presenta síntomas muy frecuentes y afecta a su vida cotidiana generando así un desequilibrio en su nivel cognitivo, en su estado emocional y fisiológico.

2.2.7. Teorías sobre la Ansiedad

a) Teoría Conductista

“Se centraron en el modo en que los individuos aprendían a asociar las respuestas de estrés con determinadas situaciones. Las personas también aprenden a reaccionar a las situaciones con temor o ansiedad...” (Smith, Nolen, Fredrickson y Loftus, 2003)

Esto quiere decir que desde el punto de vista conductista los estímulos del medio ambiente influyen directamente en la conducta del ser humano porque el entorno del individuo es fundamental en la emisión de conductas, esto se sustenta en el modelo del condicionamiento operante propuesto por Frederick Burrhus Skinner E – O – R, donde el estímulo influye en el organismo y este genera una operante o acción que en términos de consecuencias es la respuesta.

b) Teoría del Aprendizaje

“busca causas externas y alegan que estas son objetivas, medibles y aprendidas y, por ende, modificables. Aplican, para elucidar el origen de la ansiedad, los principios de condicionamiento operante asociado al aspecto cognitivo quien, a través de los procesos básicos y superiores, procesa información específicamente en el área del pensamiento.” (Moran, 2006)

Lo cual nos indica que las personas no nacen con la ansiedad; estas son aprendidas en base a las experiencias desagradables y las van asimilando a lo largo de su vida, relacionándolas con situaciones parecidas o similares por lo cual la ansiedad se presenta de forma diferente en cada persona.

El entorno familiar y social tiene mucha importancia debido a que los padres inculcan a sus hijos desde pequeños que deben tener buen rendimiento académico en el colegio generando una presión en ellos durante su vida escolar y que se manifiesta en la vida universitaria mediante los exámenes parciales o finales.

c) Teoría Tridimensional

Según la Teoría Tridimensional de la ansiedad “la reacción emocional de la ansiedad puede observarse a un triple nivel: cognitivo sujeto, haciendo referencia a la experiencia; fisiológico, haciendo referencia a los cambios corporales; y motor, haciendo referencia a las conductas claramente observables.” (Alvares, Aguilar y Lorenzo, 2012)

Las investigaciones de Lang (1968) que hace referencia Martínez – Monteagudo, Ingles, Cano – Videl y García – Fernández (2012) menciona que la teoría tridimensional está compuesta por tres tipos de respuestas diferentes (fisiológica, cognitiva y conductual o motora), las cuales contradecía al modelo unidimensional, en donde nos indica que en algún momento se darán cambios simultáneamente. Con respecto a la teoría indica que es todo lo contrario debido a que los cambios generados serán diferentes entre sí, sin dejar de lado a las emociones para complementarse en la persona y que puedan reaccionar a determinadas situaciones en base a un estímulo.

Nos indica que las tres respuestas pueden no covariar entre sí, mejor conocido como fraccionamiento o discordancia de la respuesta; ya que si evaluamos a una persona ansiosa se nota que los tres tipos de respuestas se presentan en diferentes intensidades de

forma independiente evidenciándose una respuesta (cognitivo, fisiológico y conductual) más que otra.

Las respuestas cognitivas son las que menos se perciben de forma externa debido a que se da como: pensamientos negativos, preocupación, miedo y temor. Mientras que en las respuestas fisiológicas están vinculadas al sistema nervioso autónomo, somático y central evidenciándose un aumento en la frecuencia respiratoria y actividad cardiovascular.

En cuanto a las respuestas de evitación o motoras, se debe a la complementación de las respuestas cognitivas y fisiológicas por lo cual han sido divididas en respuestas directas e indirectas; la primera respuesta incluye tics, temblores, tartamudeo y en algunos casos inquietud motora; la segunda respuesta incluye las conductas de evitación o huida y es aquí donde las respuestas cognitivas y fisiológicas cumplen un papel discriminativo debido a la intensidad.

Para buscar la solución a las respuestas que tiene el organismo ante la ansiedad se debe evaluar cuál de las tres respuestas predomina más y así realizar un tratamiento adecuado para la persona, por lo general suele predominar las respuestas cognitivas seguidas por las respuestas fisiológicas y por ultimo las respuestas motoras. Pero esto no siempre es igual por lo cual es aconsejable examinar a la persona y de acuerdo a la predominancia que tenga en el organismo se llevara acaba un mejor tratamiento.

2.3. Definición de términos básicos

Ansiedad

Según Baeza, Balague, Belchi, Coronas y Guillamon (2008) refiere que “la ansiedad es un sistema de alerta del organismo ante situaciones consideradas amenazantes, es decir, situaciones que nos afectan y en las que tenemos algo que ganar o perder.”

Autoeficacia

Consiste en autoevaluar las capacidades ante una determinada actividad a realizar debido a que existe un nivel de dificultad, determinando así la cantidad de esfuerzo y tiempo que se va a requerir para lograr dicha actividad; así mismo es de mucha ayuda al momento de ponerse metas a corto y largo plazo, logrando así obteniendo así mejores resultados. (Contreras, Espinoza, Haikal, Polonia y Rodríguez, 2005)

Autoestima

Hace referencia al concepto, imagen y valoración de uno mismo que se debe al proceso psicológico que se encuentran socialmente predeterminados, por lo cual es un fenómeno básicamente social y psicológico.

Cambios corporales

Son respuestas específicas a situaciones conflictivas para la persona a nivel psicológico y físico, perjudicando las actividades diarias y ocasionando que la persona se sienta mal mientras que atraviesa por emociones que le generan incomodidad así mismo como la persona logra enfrentar estas situaciones acordes a su interpretación.

Condicionamiento operante

Según Skinner y sus investigaciones consiste en diferentes situaciones consecutivas donde por cada respuesta se da una recompensa o reforzamiento al individuo, generando así la conducta deseada

Conductas estereotipadas

se refiere a conductas repetitivas durante un periodo corto o largo de tiempo debido a un estímulo estresante como: cruzar constantemente las piernas, frotarse las manos, sonar los huesitos de los dedos, tocarse el cabello.

Covariar

Relación que existe entre dos o más magnitudes o series estadísticas en una investigación, ya que mientras uno aumenta el otro puede disminuir sin afectarse entre sí.

Discordancia

Termino que se utiliza para hacer referencia al desacuerdo o contrariedad entre dos o más variables en una investigación y marcar la diferencia entre una y otra parte según las conclusiones del investigador.

Elisitar

Explica la acción de provocar una conducta en la persona de manera que refleja una respuesta incondicionada, reflejo nato o una respuesta condicionada.

Elucidar

Proviene del latín “elucidare” haciendo referencia a una controversia en donde se busca explicar que existe un hecho confuso entre un término y otro o entre dos situaciones complicadas lo cual hace difícil llegar a una conclusión.

Estímulos

Se define como la respuesta orgánica de un individuo hacia una determinada situación en donde se busca influenciar la conducta mediante las reacciones que pueda tener el cuerpo del mismo. Es ahí donde se utiliza el estímulo condicionado e incondicionado.

Experiencia

Conjunto de conocimientos específicos que se adquieren a lo largo de la vida, sea en primera o tercera persona y que beneficia de forma positiva y negativa a la conducta.

Frustración

Consiste cuando la persona o individuo debe de resolver o afrontar un problema el cual no tiene solución aparente generando conflictos emocionales y respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras.

Impulsividad

Existe un pobre juicio en la toma de decisiones y busca una solución inmediata de forma equivocada; por lo cual tiene poca capacidad para afrontar situaciones que le generan conflicto, obteniendo como resultado conductas negativas o inadecuadas.

Manifestaciones fisiológicas

Conjunto de respuestas internas que se procesan en el organismo y se emiten hacia el exterior observándose en la dificultad para respirar, traspiración en las manos, falta de atención y concentración, bloqueo en el proceso del pensamiento, inseguridad y olvido o la confusión.

Mecanismo de Defensa

Se encuentra de forma innata en el ser humano y se emplea para defenderse de emociones o pensamientos que generan ansiedad en la vida de las personas ayudando a afrontar o negar la realidad.

Medio ambiente

Sistema que puede estar conformado natural y artificialmente que se pueden complementar y modificar mediante la acción humana para beneficio del mismo en los cuales se incluye valores culturales, sociales y naturales.

Niveles cognitivos

Resultado de varias operaciones o actividades mentales que realiza la persona para hacer frente a situaciones simples o complejas en base a experiencias ya vividas; teniendo como principales actividades a la percepción, atención y concentración, memoria, pensamiento, lenguaje e inteligencia que son inherentes a la naturaleza humana.

Salud mental

Estado completo de bienestar físico, mental y social; en donde se busca el equilibrio entre estos tres debido a que afecta nuestra vida cotidiana, ayuda a tener un mejor control de estrés y a tomar decisiones.

Sistema nervioso autónomo

También llamado vegetativo tiene como principal objetivo regular las funciones involuntarias del organismo y las respuestas de adaptación ante situaciones del medio en el que se encuentra; siendo parte del sistema nervioso central y periférico.

Sistema nervioso central

Se encuentra constituida por el encéfalo y la medula espinal encargándose de procesar e integrar la información del cuerpo para coordinar la actividad motora, emociones y pensamientos.

Sistema nervioso somático

Está conformado por neuronas sensitivas, llevando información desde los receptores sensoriales que se encuentran principalmente en la cabeza y en las extremidades conduciendo los impulsos nerviosos para producir los movimientos involuntarios.

Procesos cognitivos

Son los diferentes tipos de procesamientos mentales que se dividen en procesos cognitivos básicos y superiores que se van desarrollando a lo largo de la vida y que ayuda en gran medida al ser humano en la vida cotidiana.

Psicofísica

Disciplina de la psicología que estudia el vínculo o grado de relación que existe entre los estímulos físicos y la intensidad de la percepción para la persona y como estos influyen en la misma.

Reacción emocional

Según Lang (1995) existe una relación entre la conducta y las emociones del individuo como proceso visceral en donde participa el estómago, los intestinos, la respiración y la circulación sin dejar de lado las respuestas externas como llanto y agitación, llegando así a la conclusión que la reacción emocional son producto del desarrollo evolutivo.

Respuesta incondicionada

Se da una o más respuestas ante un estímulo sin el aprendizaje previo, también llamado reflejo o respuesta innata debido a que se encuentra en el organismo de la persona como un mecanismo de defensa.

Situaciones ansiógenas

Se generan en base a las experiencias que pueda tener la persona ante situaciones específicas que considera son amenazantes como peligro físico, elementos fóbicos, situaciones nuevas, pérdida de control o cualquier situación cotidiana que genere incomodidad.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Formulación de hipótesis principal y derivada

3.1.1 Hipótesis general

Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015

3.1.2 Hipótesis específicas

Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes en las estudiantes mujeres y los estudiantes varones del primer año académico de la Escuela Profesional Psicología Humana de una Universidad de Lima, 2015.

Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes con respecto a la dimensión de emocionalidad en los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima, 2015.

Existen niveles altos de ansiedad con respecto a la dimensión de preocupación en los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima, 2015.

3.2. Variables; definición conceptual y operaciones

Definición conceptual

“La ansiedad es una sensación normal que experimentamos las personas alguna vez en momentos de peligro o preocupación. La ansiedad nos sirve para poder reaccionar mejor en momentos difíciles.” (Báez, 2002)

La palabra ansiedad viene de un vocablo latino que significa “preocupación por lo desconocido”, y también está relacionada con la palabra griega que significa “comprimir o estrangular”. ¿Estas siendo estrangulado por la ansiedad? la ansiedad es una reacción frente a la vida en el mundo. Forma parte de nuestro mundo, tanto como el comer. Ha sido así desde el principio de la humanidad. Es normal. (Luciani, 2001, p. 15)

Definición operacional de ansiedad

La ansiedad se encuentra definida por situaciones que le generan conflicto, miedo o temor considerándolo una amenaza para su organismo, debido a esto se manifiestan respuestas cognitivas, fisiológicas y conductuales o de evitación mostrándose como: tics, morderse las uñas, mover el pie, morderse el labio, aumento de la frecuencia respiratoria, sudoración y dolor de cabeza.

3.3 Operacionalización de la Variable

Tabla 1 Definición operacional de ansiedad ante los exámenes.

variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems / Índices		
Ansiedad Ante los Exámenes	<p>Manifestaciones Emocionalidad</p> <p>(molestias en el estómago, náuseas, vómitos, diarrea, dificultad para dormir, dolor de cabeza)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Temor - Dificultad para decidir - Dolores de estomago - Agitado - Angustia - Inquietud - Tensión - Pánico - Taquicardia - Nerviosismo 	<p>1, 2,</p> <p>4, 8,</p> <p>9, 10,</p> <p>11, 15,</p> <p>18, 20</p>	<p>CN: 1</p> <p>AV: 2</p> <p>F: 3</p> <p>CS: 4</p>	<p>Nivel Emotividad:</p> <p>Alto 0 a 20</p> <p>Medio 21 a 26</p> <p>Bajo 27 a +</p> <p>Nivel Preocupación:</p>
	<p>Manifestaciones Preocupación</p> <p>(problemas de atención y concentración, pensamientos negativos, etc)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Preocupación - Pensamientos negativos - Miedo al fracaso - Confusión 	<p>3, 5,</p> <p>6, 7,</p> <p>12, 14,</p> <p>16, 17,</p> <p>19</p>	<p>El 1° ítem es invertido</p> <p>CN: 4</p> <p>AV: 3</p> <p>F: 2</p> <p>CS: 1</p>	<p>Alto 0 a 17</p> <p>Medio 18 a 24</p> <p>Bajo 25 a +</p> <p>Total, por niveles:</p> <p>Alto 0 a 37</p> <p>Medio 38 a 50</p> <p>Bajo 51 a +</p>

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Diseño metodológico

La investigación realizada es no experimental donde se busca indagar la incidencia y los valores en que se manifiesta los niveles, dimensiones de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. (Gómez, 2006)

Mediante el enfoque cuantitativo utilizado para analizar la certeza de las hipótesis que se realizaron bajo un contexto en específico y de acuerdo a las características que presentan la población y el problema de la investigación, se puede decir que es un estudio de tipo descriptiva transversal, donde se obtendrán los datos en un solo momento, teniendo como objetivo medir, evaluar diversos aspectos y manifestaciones psicofísicas que obstaculizan el desenvolvimiento coherente de los exámenes en los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana. (Hernandez y Fernandez, 2010)

4.2. Diseño muestral

La población de estudio está constituida por 155 alumnos varones y mujeres del pregrado que se encuentran cursando el primero y segundo ciclo del año 2017 en una Universidad Privada.

Como se aprecia en la Tabla 2 esta población comprende a 58 hombres y 97 mujeres.

Tabla 2 Distribución del tamaño poblacional del primer año de universidad y género

Ciclo	POBLACIÓN		
	Hombres	Mujeres	Total
1er ciclo	18	37	55
2do ciclo	40	60	100
Total	58	97	155

La muestra quedará conformada por 155 alumnos varones y mujeres, siendo del primer ciclo 55 y del segundo ciclo 100 alumnos para ser evaluados acorde a los parámetros establecidos. Esta muestra es no probabilística de tipo censal, pues se trabaja con toda la población correspondiente al primer año.

4.3. Técnicas de recolección de datos

El tamaño de la muestra se determinó por procedimientos no probabilísticos de tipo censal; por lo cual no se utilizó fórmula ni programa para determinar la muestra.

Y se procedió a evaluar a los estudiantes del primer año mediante una encuesta previamente validada en el Perú y solicitando los permisos necesarios a las autoridades del plantel universitario.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Según Abascal y Grande (2005) la encuesta es una de las técnicas más utilizadas hoy en día y que sirve para obtener información de primera mano, formulando preguntas que se ajustan al objetivo de la investigación de manera coherente y bien articulada para que pueda ser analizada adecuadamente.

Ficha técnica del instrumento

Nombre: Escala de Ansiedad ante los Exámenes – IDASE, Test Anxiety Inventory (TAI)

Autor: Ch. Spierlberger, A. Gonzales, D. Taylor, E. Algaze y F. Antón

Año: 1978

Adaptación Española: Puerto Rico, 1982 por J. Bauermeister, E. Collazo y Ch. Spierlberger y en Lima, 2001 por Aliaga, J. Ponce, C. Bernaola y E. Pecho.

Procedencia: Traducción al español del TAI.

Alcance: Evalúa las diferencias individuales en la disposición de estudiantes secundarios y estudiantes universitarios o de personas con este nivel educativo para engendrar ansiedad ante situaciones de prueba o donde la persona se sienta examinada.

Ítems: 20. Preguntas en una escala tipo escala Likert de respuestas o situaciones lo cual permite describir las características comportamentales del problema. En cada uno de los ítems o situaciones que se describen el alumno debe señalar con una puntuación de 1 a 4 la frecuencia con que nota los síntomas propuestos. Debiendo utilizar para ello los siguientes criterios:

- 1 - Casi Nunca
- 2 – Algunas veces
- 3 - Frecuentemente
- 4 – Casi siempre

Así mismo, se indica que el primer ítem tiene su valoración invertida, es decir; casi siempre (4), frecuentemente (3), algunas veces (2) y casi nunca (1) por lo cual debe ser tomado en cuenta al momento de realizar la calificación.

Finalidad: Tiene como finalidad recolectar información de distintas respuestas afectivas, fisiológicas y cognitivas en los sujetos frente a situaciones de exámenes universitarios a través de 20 ítems, los que se dividen en dos factores:

Manifestaciones de emotividad, factor con 11 ítems que se revela emociones y síntomas fisiológicos antes, durante y después del examen.

Manifestaciones de preocupación, factor con 9 ítems que reúne las características cognitivas que aparecen en las respuestas de ansiedad.

Puntuación: Para las dos dimensiones y Puntaje General se han establecido criterios factoriales y generales; siendo los puntajes de los niveles acordes a cada una de las dimensiones:

Manifestaciones emotividad nivel bajo de 0 a 20, medio de 21 a 26 y nivel alto es de 27 a más.

Manifestaciones preocupación nivel bajo de 0 a 17, medio es de 18 a 24 y nivel alto es de 25 a más.

Por último, los niveles de ansiedad en total son: bajo de 0 a 37, medio 38 a 50 y 51 a más.

Como se advierte, por lo anteriormente mencionado, el cuestionario, permite analizar la puntuación del estudiante, en cada factor y considerar cuanto más elevada sea la puntuación que obtenga en un factor determinado, mayor gravedad a ese tipo de respuestas o situaciones específicas tendrá.

Los ítems que conforman el cuestionario son descriptivos de comportamientos y situaciones muy concretas en relación a los exámenes de tipo universitario, lo cual permite evaluar exhaustivamente problemas de ansiedad ante los exámenes en sus distintos componentes comportamentales.

Validez y Confiabilidad del Instrumento

La fiabilidad del IDASE fue estimada mediante la técnica de test-retest, administrando el IDASE a un grupo de 100 estudiantes (50V + 50M) del quinto año de secundaria, y administrándolo a ellos mismo en un intervalo de 3 semanas; también estimando la consistencia interna utilizando el coeficiente alfa de Cronbach 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 $(0.05, 99) = 0.205$ y en lo concerniente a su cuantía, que sugiere cierta estabilidad

a través del tiempo, es de un tamaño usual en los tests de personalidad. Así mismo, los valores de los coeficientes alfa son calificados de nivel alto (total y mujeres) y moderado (varones) (Castaño,1975).

Tabla 3 Consistencia interna y estabilidad del IDASE

CONSISTENCIA INTERNA			ESTABILIDAD	
TOTAL	VARONES	MUJERES	TEST	RE-TEST
X = 42.82	40.37	45.28	X = 42.82	X = 40.85
S = 10.66	9.25	11.40	S = 13.41	S = 12.79
N = 10.96	549	547	N = 100	N = 100
Alfa = 0.87	0.83	0.88	r= 0.60	

(Aliaga, Ponce, Bernal y Pecho, 2001)

La validez es el resultado de un proceso largo, complejo y en permanente revisión que se define por: a) la extensión con la que el test mide un rasgo subyacente específico hipotético o constructo y, b) en conexión con esta amplitud, por la relación de sus puntajes con una medida de criterio externo. Respecto a lo primero y con un enfoque intrapruebas, los datos presentados por medio del coeficiente alfa, y los resultados del análisis factorial realizado con la técnica del factor principal y rotación varimax hallándose tres factores que explican el 40.29% de la varianza total de la matriz de correlaciones, permiten sostener que el IDASE tiene validez de constructo. Respecto a lo segundo, el cuadro 16 muestra información acerca del valor predictivo del IDASE. En una submuestra de estudiantes secundarios de ambos sexos (N = 500; V = 250; M = 250) se hallaron correlaciones negativas estadísticamente muy significativas entre la puntuación total del IDASE y las dos subescalas con el rendimiento académico, pero los coeficientes fueron más elevados en el grupo de mujeres. Esto sugiere que la ansiedad ante los exámenes incide sobre el rendimiento académico y que su efecto es moderado por el sexo. Lo dicho está en línea con investigaciones que han hallado una tendencia significativa moderada a que mayor ansiedad ante los exámenes un menor rendimiento

académico, y que las estudiantes mujeres tienen más ansiedad que los varones (p. e. Enriquez, 1998; Ayora, 1993; Araki, 1992; El Tawab, 1992; Di Maria y Di Novo, 1990)

Tabla 4 Correlaciones del IDASE con el rendimiento académico (RA)

	VARONES	MUJERES	TOTAL
Emocionalidad – RA	-0.47*	-0.366**	-0.230**
Preocupación – RA	-0.127*	-0.381**	-0.227**
TOTAL – RA	-0.218**	-0.414**	-0.282**

*correlación significativa al nivel del 0.05; **correlación significativa al nivel del 0.01

A la luz de estos resultados el IDASE se muestra como un test válido para el cumplimiento de sus fines.

En la presente investigación y con una muestra de 155 estudiantes varones y mujeres el Alfa de Cronbach obtenido fue de 0.967 para los 20 ítems, lo cual configura un alto nivel de confiabilidad según Nunnally (Aliaga, 2015), para quien un índice bastante confiable es de 0.750.

Tabla 5 Índice de Confiabilidad del IDASE

Estadísticos de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
.915	.967	3

Fuente: Datos de investigación. Programa de SPSS 21 y Excel 2013.

4.5. Técnicas del procesamiento de la información

El estudio consistió en identificar la unidad de análisis que se adecue a la variable de control para un mejor estudio, por ende, se buscó un instrumento que se aplique de manera eficaz y efectiva a la muestra de la población. Para esto se encontró un instrumento que fue adaptado y validado en Puerto Rico en 1982 y tiempo después en Perú en el 2001, siendo una traducción del TAI.

Por otro lado, se aplicó los instrumentos de manera colectiva durante un periodo de 15 minutos a los estudiantes universitarios del primer año académico que asisten a una Universidad Privada de Lima Metropolitana en los diferentes turnos durante el día.

Este proceso se da en diferentes días empezando por el primer ciclo del turno mañana y finalizando con el segundo ciclo del turno tarde.

Con respecto a las propiedades de los instrumentos se utilizó el paquete SPSS versión 21 en castellano mediante la Técnica Estadísticas Descriptivas e Inferenciales y el Programa de Microsoft Office Excel. Para averiguar los niveles de presencia en la variable de estudio, así como para contrarrestar las hipótesis y estimar los análisis estadísticos correspondientes a los objetivos de la investigación se utilizó fundamentalmente SPSS.

4.6. Aspectos Éticos Contemplados

Los resultados obtenidos están sujetos a la transparencia y objetividad que implica la ética profesional, por lo cual toda información debe sujetarse a los principios de la veracidad.

Asimismo, salvaguardar la integralidad cualitativa de cada una de los estudiantes por ser parte del trabajo profesional asertivo en relación del ser humano, también considero que las características individuales de cada sujeto de la muestra poblacional son confidenciales porque se trata de una investigación cuantitativa de una muestra poblacional.

CAPITULO V

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

5.1. Análisis descriptivo, tablas de frecuencia, Figuras.

En la Tabla 6 y Figura 1 se aprecia que el 79% de los estudiantes presenta un nivel bajo de ansiedad ante los exámenes y un 19% se caracteriza por presentar un nivel medio. Quienes presentan ansiedad en un alto ante los exámenes representan un 2% de la muestra poblacional de estudiantes del primer año académico.

Tabla 6 Niveles de ansiedad ante los exámenes, en general

Total Ansiedad Examen		
	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	3	2%
MEDIO	30	19%
BAJO	122	79%
Total	155	100%

Fuente: Datos de investigación. Procesados por el SPSS 21 y Excel 2013.

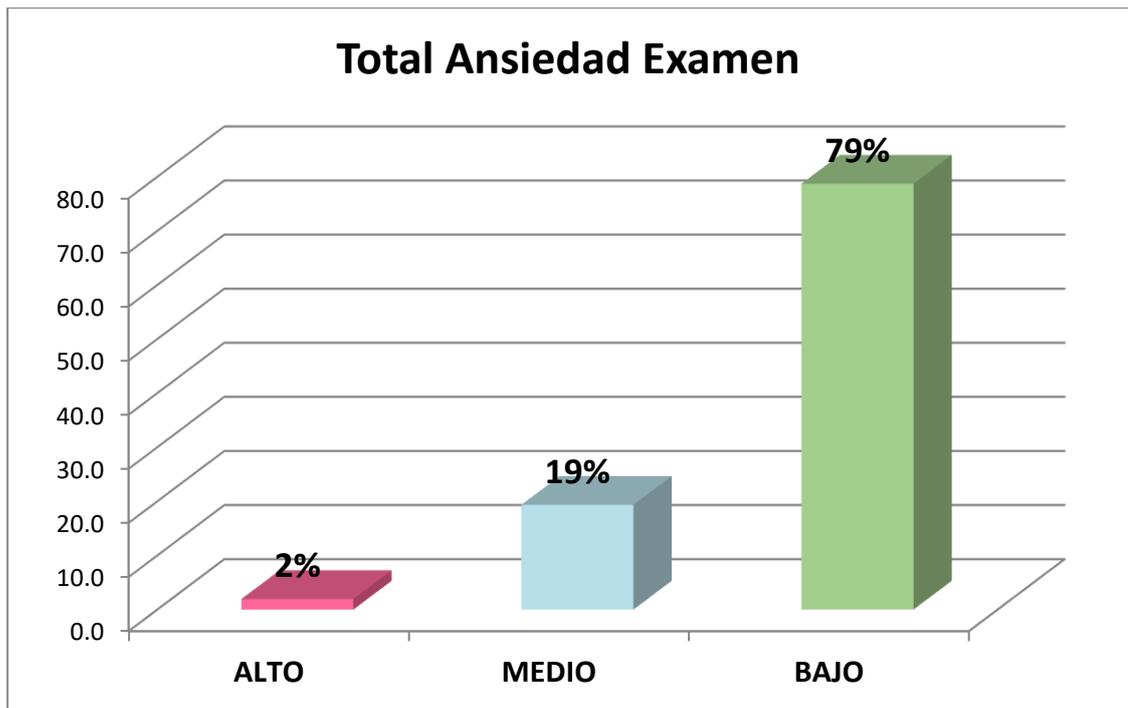


Figura 1 Niveles de ansiedad ante los exámenes, en general.

En la Tabla 7 y Figura 2 se aprecia que el 52% de las mujeres y el 27% de los varones presentan un nivel bajo de ansiedad ante los exámenes; mientras que el 10% de mujeres y el 9% de los varones se caracterizan por presentar un nivel medio. Quienes presentan un nivel alto de ansiedad son el 1% de varones y mujeres que se encuentran en el primer año académico de universidad.

Tabla 7 Niveles de Ansiedad ante los exámenes, según el género

Nivel	IDASE				Total	
	FEMENINO		MASCULINO		Frecuencia	%
	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Alto	1	1	2	1	3	2
Medio	16	10	14	9	30	19
Bajo	80	52	42	27	122	79
Total	97	63	58	37	155	100

Fuente: Datos de investigación. Procesados por el SPSS 21 y Excel 2013

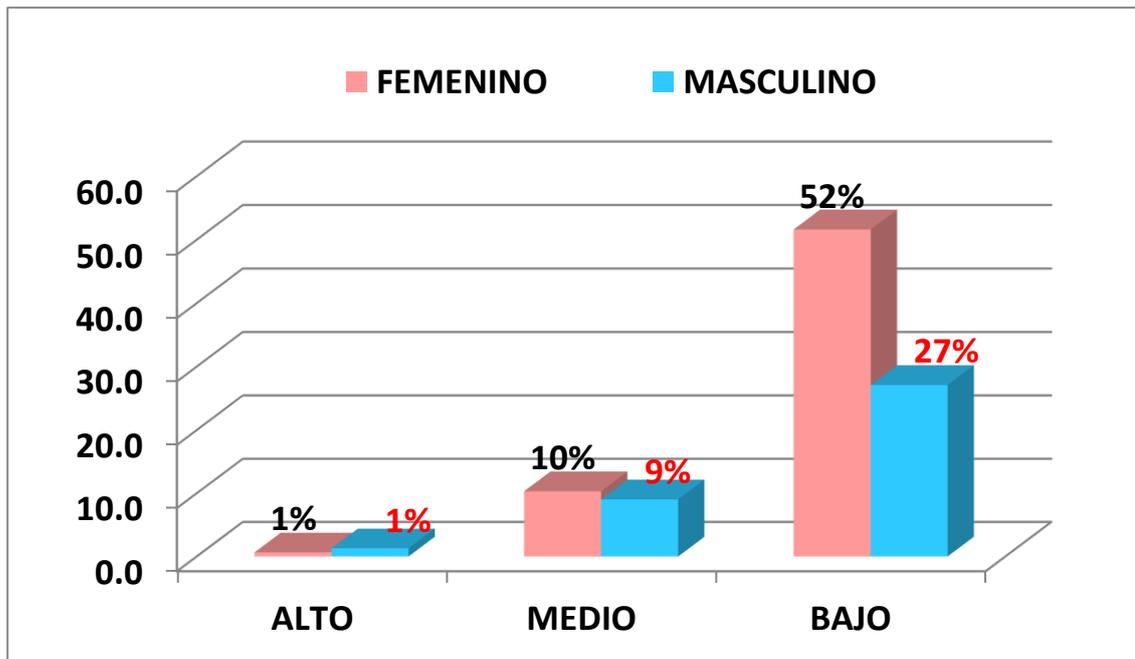


Figura 2 Niveles de ansiedad ante los exámenes, según género.

En la tabla 8 y Figura 3 se aprecia que el 77% de los estudiantes presentan un nivel bajo de ansiedad ante los exámenes en la dimensión emocionalidad y un 19% se caracteriza por presentar un nivel medio. Quienes presentan ansiedad ante los exámenes alto representan al 4% de la muestra total de los estudiantes del primer año académico.

Tabla 8 Niveles de ansiedad ante los exámenes, según dimensión Emocionalidad

	Emocionalidad	
	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	6	4%
MEDIO	29	19%
BAJO	120	77%
Total	155	100%

Fuente: Datos de investigación. Procesados por el SPSS 21 y Excel 2013.

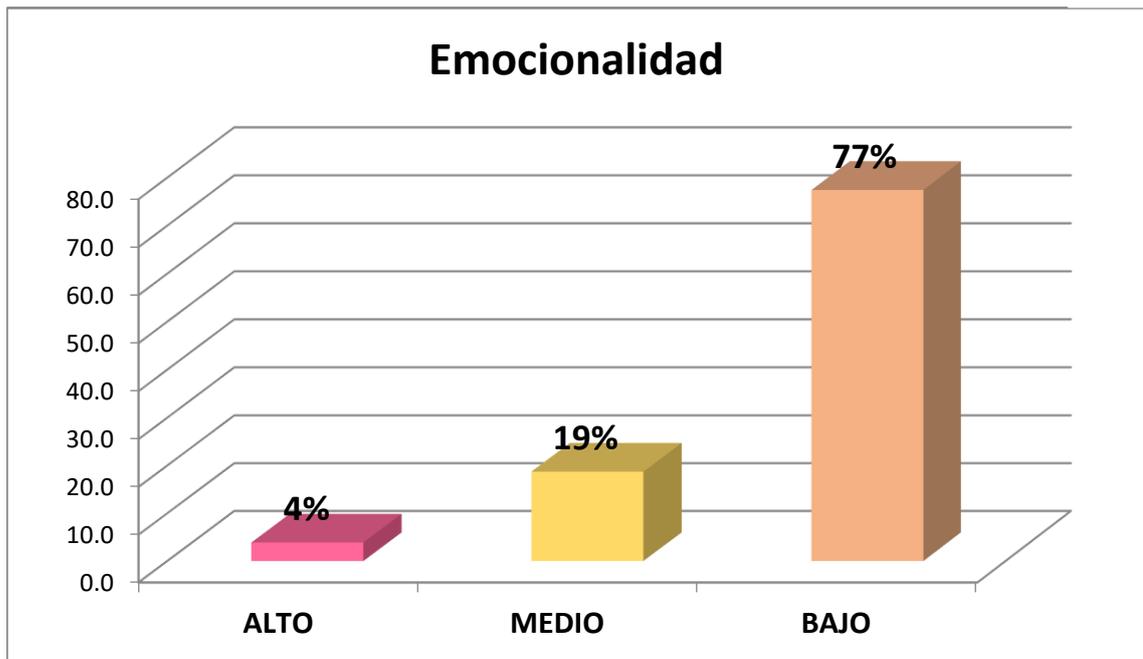


Figura 3 Niveles de ansiedad ante los exámenes según dimensión Emocionalidad.

En la Tabla 9 y Figura 4 se aprecia que el 81% de los estudiantes presentan un nivel bajo de ansiedad ante los exámenes en la dimensión preocupación y un 16% se caracteriza por presentar un nivel medio. Quienes presentan ansiedad ante los exámenes alto representan al 3% de la muestra total de los estudiantes del primer año académico.

Tabla 9 Niveles de ansiedad ante los exámenes, según dimensión Preocupación

Preocupación		
	Frecuencia	Porcentaje
ALTO	5	3%
MEDIO	25	16%
BAJO	125	81%
Total	155	100%

Fuente: Datos de investigación. Procesados por el SPSS 21 y Excel 2013.

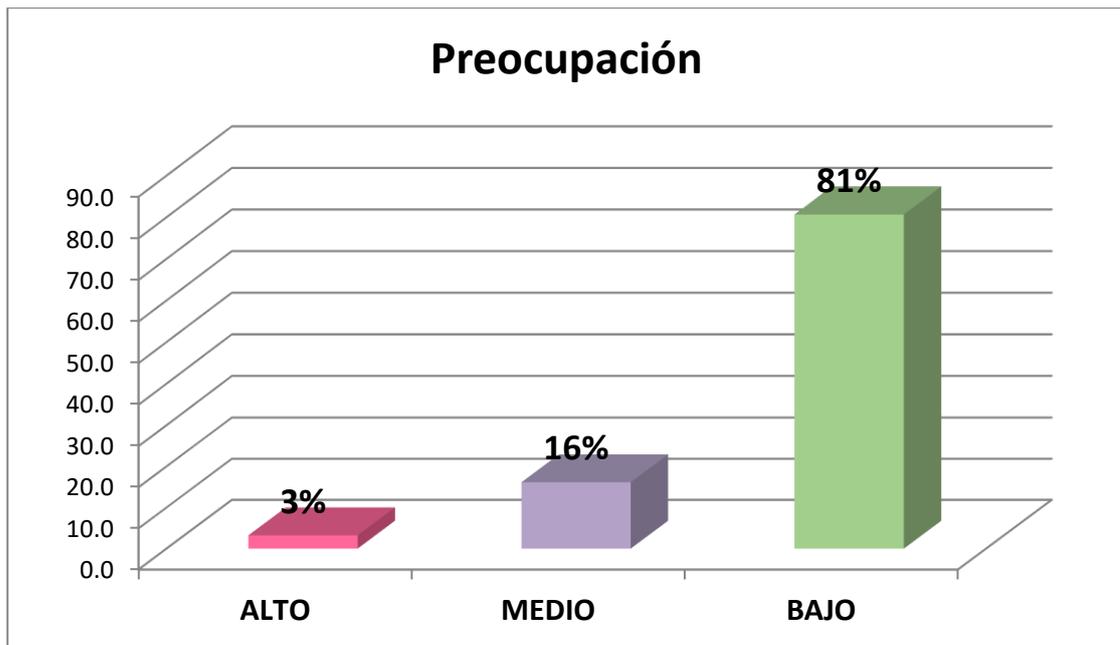


Figura 4 Niveles de ansiedad ante los exámenes según dimensión preocupación.

5.2. Análisis inferencial; pruebas estadísticas paramétricas, no paramétricas, de correlación, de regresión u otras.

Para el análisis inferencial emplearemos el procesador SPSS 21, en Análisis de Media, mediante el estadístico t de Student.

5.3. Comprobación de hipótesis, técnicas estadísticas empleadas. Poner los resultados y comprobar que las hipótesis son o no

HG.

Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.

Prueba de muestras independientes

Prueba T para la igualdad de medias							
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
						Inferior	Superior
Total IDASE	1.835	153	.068	2.351	1.281	-.180	4.882

Para una muestra de estudiantes del primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad privada de Lima observamos el estadístico t con su nivel de significación bilateral, este valor nos informa sobre el grado de compatibilidad entre la hipótesis de igualdad de medias y la diferencia de medias poblacionales; encontrándose superior al 0.05, siendo de 0.068 con 153 grados de libertad, al 95% de confianza y con una t de 1.835, lo cual nos indica que entre ambos grupos de análisis no existen diferencias en el nivel “alto”, por lo que se rechaza la Hipótesis que señala “Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.” Se debe a que los estudiantes mantienen un control fisiológico, cognitivo y emocional al momento de rendir un examen o evaluación académica.

HE 1.

Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes en las estudiantes mujeres y los estudiantes varones del primer año académico de la Escuela Profesional Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.

Prueba de muestras independientes							
Prueba T para la igualdad de medias							
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
						Inferior	Superior
Total IDASE	.804	153	.422	1.028	1.278	-1.497	3.552

Para una muestra de estudiantes varones y mujeres del primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional Psicología Humana de una Universidad privada de Lima observamos el estadístico t con su nivel de significación bilateral, este valor nos informa sobre el grado de compatibilidad entre la hipótesis de igualdad de medias y la diferencia de medias poblacionales; encontrándose superior al 0.05, siendo de 0.422 con 153 grados de libertad, al 95% de confianza y con una t de 0.804, lo cual nos indica que entre ambos grupos de análisis no existen diferencias en el nivel “alto”, por lo que se rechaza la Hipótesis que señala “Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes en las estudiantes mujeres y los estudiantes varones del primer año académico de la Escuela Profesional Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.” Esto se debe a que los estudiantes de ambos géneros mantienen un control adecuado en las manifestaciones fisiológicas, emocional y cognitiva, lo cual les permite rendir un examen sin presentar problemas graves de ansiedad.

HE 2.

Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes con respecto a la dimensión de emocionalidad en los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.

Prueba de muestras independientes

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Prueba T para la igualdad de medias	
						95% Intervalo de confianza para la diferencia	
						Inferior	Superior
Emocionalidad	.727	153	.468	.425	.585	-.730	1.581

Para una muestra de estudiantes del primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional Psicología Humana de una Universidad privada de Lima observamos que en la Dimensión Emocionalidad de la ansiedad presenta el estadístico t con su nivel de significación bilateral, este valor nos informa sobre el grado de compatibilidad entre la hipótesis de igualdad de medias y la diferencia de medias poblacionales; encontrándose superior al 0.05, siendo de 0.468 con 153 grados de libertad, al 95% de confianza y con una t de 0.727, lo cual nos indica que entre ambos grupos de análisis no existen diferencias en el nivel “alto”, por lo que se rechaza la Hipótesis que señala “Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes con respecto a la dimensión de emocionalidad en los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.” Esto se debe a que los estudiantes presentan seguridad y facilidad para tomar decisiones al momento de rendir un examen académico, permitiéndoles mantener bajo control sus emociones.

HE 3.

Existen niveles altos de ansiedad con respecto a la dimensión de preocupación en los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.

Prueba de muestras independientes							
Prueba T para la igualdad de medias							
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
						Inferior	Superior
Preocupación	2.570	153	.011	1.927	.750	.446	3.409

Para una muestra de estudiantes del primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional Psicología Humana de una Universidad privada de Lima observamos que en la Dimensión Emocional de la ansiedad presenta el estadístico t con su nivel de significación bilateral, este valor nos informa sobre el grado de compatibilidad entre la hipótesis de igualdad de medias y la diferencia de medias poblacionales; encontrándose superior al 0.05, siendo de 0.011 con 153 grados de libertad, al 95% de confianza y con una t de 2.570, lo cual nos indica que entre ambos grupos de análisis no existen diferencias en el nivel “alto”, por lo que se rechaza la Hipótesis que señala “Existen niveles altos de ansiedad con respecto a la dimensión de preocupación en los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.” Esto se debe a que los estudiantes presentan pensamientos positivos, confianza y poca preocupación al momento de rendir un examen académico, permitiéndoles reaccionar a nivel cognitivo.

5.4. Discusión y conclusiones

En la presente investigación se estudió una variable de importancia en nuestra realidad nacional, la ansiedad ante los exámenes, estableciendo los niveles de ansiedad en los estudiantes del primer año de universidad; analizando las hipótesis según los resultados obtenidos por año de estudio académico y género.

El instrumento fue adaptado primero en Puerto Rico y después en Perú (2001), siendo utilizado en diferentes investigaciones lo cual nos demuestra que su validez y confiabilidad a nivel nacional es óptima para la población peruana. Se obtuvo la fiabilidad del instrumento con el coeficiente Alfa de Cronbach, siendo los resultados positivos tanto para las dimensiones como para el total de la prueba. Procederemos a analizar los datos estadísticos obtenidos en la investigación.

En los datos adquiridos mediante la frecuencia y porcentaje respecto a los valores generales de ansiedad ante los exámenes. Se halló que el 79% de los estudiantes cuentan con un nivel "bajo" de ansiedad a diferencia del 2% que se encuentran en el nivel "alto". Estos resultados hacen notar que la mayoría de los estudiantes no presentan dificultad al momento de rendir un examen parcial o final durante el ciclo académico, mostrando concordancia con la investigación realizada por Domínguez, Villegas, Cabezas, Aravena y de la Cruz (2013) en el estudio realizado sobre autoeficacia académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada, en donde los resultados obtenidos fueron que las personas con niveles más altos de autoeficacia académica presentan menor puntuación en ansiedad ante los exámenes, a diferencia de los que tienen un nivel menor de autoeficacia académica, lo que evidencia mayor ansiedad ante los exámenes. Se puede decir que los estudiantes presentan seguridad y confianza al momento de rendir un examen, mejorando su rendimiento académico.

Por otro lado, se encuentran los niveles de ansiedad por género evidenciando que existe diferencia en las mujeres con el 52% y los varones con el 27% en el nivel "bajo"; mientras en el nivel "alto" no existe diferencia debido a que se encuentran en el 1% ambos géneros. Estos resultados nos muestran que a pesar de encontrarse en el nivel bajo existen diferencias notorias entre mujeres y varones, siendo las mujeres con mayor ansiedad. Estos resultados guardan concordancia con la investigación que realizó Mercedes (2009) en su investigación sobre evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios; los resultados fueron que las mujeres evidenciaron mayores niveles de ansiedad que los varones ante los exámenes. Se puede decir que no existen diferencias al momento de analizar el nivel alto, el cual es objetivo en la presente investigación.

Con respecto a los niveles de ansiedad ante los exámenes en la dimensión emocionalidad hallamos que el 77% se encuentran en el nivel “bajo” a diferencia del 4% que se encuentra en el nivel “alto”. Estos resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes pueden controlar sus procesos afectivos y fisiológicos a pesar de la tensión que se ejerce en ellos al momento de rendir un examen, aunque no se obtengan los resultados o la nota que ellos esperan al final del curso, el resultado obtenido guarda relación con lo hallado por Hernández, Coronado, Araujo y Cerezo (2008) sobre desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y auto-evaluación, obteniendo como resultado que existe muy poca correlación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante los exámenes, asimismo, se observó que los de rendimiento académico bajo mostraron también el mayor sesgo perceptual por lo que su significancia es mínima.

Mientras que los niveles de ansiedad en la dimensión preocupación el 81% presentan un nivel “bajo” a diferencia del 3% que presenta un nivel “alto”. Estos resultados evidencian que la mayoría de las personas presentan facilidad para la atención y concentración, recuerdan con facilidad, procesan mejor la información y tienen menos pensamientos negativos a pesar de la presión que puedan ejercer su entorno social o familiar para rendir bien un examen o prueba académica, estos resultados guardan relación con la investigación realizada por Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012), en su investigación sobre la ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas, obteniendo como resultado que no hay relación entre los que estudian poco, muy poco y los que estudian lo suficiente o mucho con la ansiedad ante los exámenes.

Por lo tanto, la mayoría de la muestra se encuentra en el nivel “bajo” de ansiedad ante los exámenes lo cual nos indica que la mayoría de los estudiantes pueden afrontar la ansiedad antes, durante y después del periodo de examen a pesar de la presión que puedan ejercer en ellos mismos a nivel cognitivo, afecto y fisiológico.

Según las hipótesis realizadas y los resultados finales obtenidos mediante la prueba t Student se puede contrastar las hipótesis alternas con los resultados y analizar la información obtenida en la investigación.

1. En la hipótesis general que se estableció durante la investigación fue “Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015”. Para lo cual se analiza mediante la prueba t, siendo su nivel significancia bilateral de 0.068 y una t de 1.835 con un grado de libertad de 153, por lo cual se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula. Según la teoría tridimensional nos menciona que los cambios generados en las personas pueden ser diferentes, sin dejar de lado las emociones y generando una discordancia en la respuesta, basándose en el estímulo que se le dé a la persona.
2. En la primera hipótesis específica que se estableció durante la investigación fue “Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes en las estudiantes mujeres y los estudiantes varones del primer año académico de la Escuela Profesional Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015”. Asimismo, se analiza mediante la prueba t, siendo su nivel de significancia bilateral de 0.422 y una t de 0.804 con un grado de libertad de 153, por lo cual se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.
3. Con respecto a la segunda hipótesis específica que se estableció fue “Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes con respecto a la dimensión de emocionalidad en los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015”. Del mismo modo fue analizada mediante la prueba t, obteniendo una significancia bilateral de 0.468 y una t de 0.727 con un grado de libertad de 153, por lo cual se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.
4. Por otro lado, en la tercera hipótesis específica que se estableció fue “Existen niveles altos de ansiedad con respecto a la dimensión de preocupación en los estudiantes del primer año académico de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015”. Siendo analizada mediante la prueba t, obteniendo una significancia bilateral de 0.11 y una t de 2.570 con un grado de libertad de 153, por lo cual se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula.

Como se ha mostrado anteriormente en el análisis realizado sobre la presente investigación de ansiedad ante los exámenes sobre los estudiantes del primer año académico de una Universidad Privada de Lima, se pueden mencionar las siguientes conclusiones:

1. Los niveles de ansiedad que se establecieron según la prueba fueron alto, medio y bajo; siendo como resultado el nivel alto con menor porcentaje y el nivel bajo con mayor porcentaje, esto se debe a que los estudiantes no han tenido experiencias desagradables durante el periodo de exámenes que les genere ansiedad debido a que recién están iniciando sus estudios universitarios.
2. El nivel de ansiedad ante los exámenes que se obtuvo en general por los estudiantes del primer año académico; indican que el mayor porcentaje se encuentra en el nivel bajo, mientras que en el nivel alto se encuentra con menor porcentaje indicándonos que los estudiantes pueden manejar y afrontar las conductas ansiosas que se presenten durante el periodo de exámenes y que esto no afecta a su rendimiento académico.
3. Con relación al género, se halló que las mujeres presentan mayor ansiedad ante los exámenes a diferencia de los varones a pesar de encontrarse en un nivel bajo las diferencias son mínimas por lo cual se observa que las mujeres presentan mayor dificultad al momento de rendir un examen. Esto se debe a que las mujeres presentan menos capacidad de afrontamiento ante situaciones específicas como es ante un examen.
4. Respecto a la dimensión emocionalidad, se halló que los estudiantes se encuentran en un nivel bajo de ansiedad ante los exámenes, indicándonos que se puede mejorar las reacciones fisiológicas y las emociones de los estudiantes universitarios, esto se debe a que los alumnos mantienen un control adecuado sobre sus conductas ansiosas y sus emociones durante el periodo de evaluación.
5. En la dimensión preocupación, se halló que los estudiantes se encuentran en un nivel bajo de ansiedad ante los exámenes, indicándonos que se puede mejorar en los procesos cognitivos de los estudiantes universitarios, esto se debe a que los

alumnos pueden afrontar adecuadamente su ansiedad antes de un examen lo cual les permite un mejor rendimiento académico.

En cuanto a las recomendaciones se toma como referencia a las conclusiones expuestas anteriormente para contribuir en posteriores investigaciones sobre la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios.

1. Implementar talleres alternativos de relajación y técnicas de estudio durante el ciclo académico que permita a los estudiantes reducir y controlar con mayor facilidad la ansiedad ante los exámenes, lo cual permite un mejor rendimiento académico durante el periodo de evaluación teórica y práctica.
2. Enfocarse en las mujeres más que en los varones buscando prevenir y promover información sobre la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios pudiendo identificar los síntomas y que busquen un especialista para seguir un mejor tratamiento.
3. Incentivar a los estudiantes de los primeros ciclos a participar de los talleres, charlas informativas y programas de capacitación, para controlar y aliviar los síntomas en la ansiedad antes, durante y después de una evaluación académica.
4. Realizar capacitaciones a los profesores y seguimiento constante a los estudiantes universitarios mediante su rendimiento académico y enfocarse en los cursos que presentan mayor dificultad, proporcionándole métodos de estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abascal E. y Grande I. (2005). *Análisis de Encuesta*. Madrid, España: Esic
- Álvarez, J., Aguilar, J. M., y Lorenzo, J. J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Revista Latinoamérica de Psicología*.10 (26), 333 – 354. Recuperado de:<http://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Ávila-Toscano, J., Hoyos, S. L., Gonzales, D. P. y Cabrales, A. (2011). Relación entre ansiedad ante los Exámenes, tipos de pruebas y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista de la Universidad Simón Bolívar*, 14 (26), 255-268.
- Baeza, J. C., Balaguer, G., Belchi, I., Coronas, M. y Guillamon, N. (2008). *Higiene y Prevención de la Ansiedad*. España. Díaz de Santos. Recuperado de:http://books.google.com.pe/books?id=WZf6sTzRW7sC&pg=PA35&dq=manifestaciones+de+evitacion+la+ansiedad&hl=es&sa=X&ei=w2qrU5XwII_isATe4YHYDQ&ved=0CBkQ6AEwAA#v=onepage&q=manifestaciones%20de%20evitacion%20la%20ansiedad&f=false
- Báez, K. (2002). *Ansiedad como Controlarla*. Guía de Educación Sanitaria, 2.
- Bolaños M. (2014). *Niveles de Ansiedad en Estudiantes de Psicología Clínica e Industrial de la Universidad Rafael Landívar de Tercer Año de la Jornada Vespertina que está por iniciar las prácticas de Intervención Psicológica*. (Tesis de Licenciatura nedita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Chapman A. K. (2007). *100 preguntas y respuestas sobre la ansiedad*. Buenos Aires, Argentina: EDAF.
- Contreras F., Espinosa J. C., Haikal A., Polonia A. y Rodríguez A. (2005). Autoeficacia, Ansiedad y Rendimiento Académico en Adolescentes. *Revista de la Universidad Santo Tomas*, 1(2), 183-194.
- Domínguez, S., Villegas, G., Cabezas, M., Aravena, S. y De la cruz, M. (2013). Autoeficacia Académica y Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes de Psicología de la Universidad Privada. (Tesis de pregrado). Escuela de Pregrado de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú.
- Espinoza (2015) *Estilos de Humor y Ansiedad Frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios en Lima*. (Tesis de Licenciatura nedita). Facultad de Psicología y Humanidades en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú.

- Flamini, M. A., Barbeito, C. G., y González, N. V. Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Veterinaria: Un estudio exploratorio. IV Congreso Nacional y III Congreso Internacional de Enseñanza de las Ciencias Agropecuarias. Argentina.
- Furlan, L. A., Sánchez, J., Heredia, D., Piemontesi, S. y Illbele, A. (2009). Estrategias de Aprendizaje y Ansiedad ante los Exámenes Estudiante Universitarios. Universidad Autónoma de Madrid.
- Gómez M. M. (2006). *Introducción a la Metodología de la Investigación Científica*. Córdoba, Argentina: Brujas.
- Hernández – Pozo, M. R., Coronado, O., Araujo, V., Cerezo, S. (2008). Desempeño académico de universitarios en relación con la ansiedad escolar y auto – evaluación. *Acta Colombiana de Psicología*. 11(1), 13 – 23.
- Hernández S. R., Fernández C. C. y Pilar B. L. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw-Hill. México: DF.
- Luciani, J.J. (2001). *Como superar la Ansiedad y la Depresión*. Recuperado de:<http://books.google.com.pe/books?id=LxxnN7l8cJ0C&printsec=frontcover&dq=como+superar+la+ansiedad+y+la+depresion+joseph+luciani&hl=es&sa=X&ei=JKBzU9LVH4eg8QH6r4DQAQ&ved=0CCwQ6AEwAA#v=onepage&q=como%20superar%20la%20ansiedad%20y%20la%20depresion%20joseph%20luciani&f=false>
- Martínez-Monteagudo M. C., Ingles C. J., Cano-Vindel A. y Garcia-Fernandez J. M. (2012). Estado Actual de la Investigación sobre la Teoría Tridimensional de la Ansiedad de Lang. *Revista de la Universidad de Alicante*, 18(2-3), 201-219.
- Mercedes, A. (2009). *Evaluación de la Ansiedad Frente a los Exámenes Universitarios* (Tesis doctorado nedita). La Facultad de Ciencias Médicas. Córdoba, Argentina.
- Morán, E. (2006). *Educandos con Desordenes Emocionales y Conductuales*. Puerto Rico, San Juan.
- Sandoval y Pariahuache (2014) *Necesidad Cognitiva y Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Chiclayo*. (Tesis de Licenciatura nedita). Facultad de la Escuela de Psicología en la Universidad Privada Juan Mejía Baca, Chiclayo, Perú.
- Serrano C., Rojas A. Ruggero, C. (2013). Depresión, Ansiedad y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(1), 47-60.
- Smith, E. E., Nolen, S., Fredrickson, B. y Loftus, G. R. (2003). *Introducción a la Psicología*. España.
- Trianes, V. (2002). *Niños con Stress*. México, D. F.

- Piemontesi, S., Heredia, D. (2011). Relaciones entre la ansiedad frente a los exámenes, estrategias de afrontamiento, autoeficacia para el aprendizaje autorregulado y el rendimiento académico. *Revista Tesis de la Facultad de Psicología*, 1, 74 – 86.
- Piemontesi, S., Heredia, D. y Furlan, L. A., Sánchez, J. y Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los Exámenes y Estilos de Afrontamiento ante el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Red de Revistas Científicas de América Latina*, 28,1, 89 – 96.
- Reyes, Y. (2003). Relación entre 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 de licenciatura). Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú

ANEXOS

ESCALA DE ANSIEDAD ANTE LOS EXAMENES - IDASE

GENERO: _____ CICLO: _____ TURNO: _____

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada una de las siguientes oraciones y marque la letra (A, B, C, D) para indicar como 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

N°	ITEMS	ALTERNATIVAS			
1	Me siento confiado (a) y tranquilo (a) mientras contesto los exámenes.	A	B	C	D
2	Mientras contesto los exámenes finales me siento inquieto (a) y perturbado (a).	A	B	C	D
3	El pensar en la calificación que pueda obtener en un curso interfiere con el trabajo en los exámenes.	A	B	C	D
4	Me paraliza el miedo en los exámenes finales.	A	B	C	D
5	Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.	A	B	C	D
6	Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo.	A	B	C	D
7	El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.	A	B	C	D
8	Me siento muy agitado(a) mientras contesto un examen importante.	A	B	C	D
9	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 afectaran 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 mí 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
-----------	--	---	---	---	---

MATRIZ DE CONSISTENCIA.

TITULO: NIVELES DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2015

DEFINICION DE PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGIA
<p align="center">PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuáles son los niveles de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015?</p> <p align="center">PROBLEMA ESPECIFICO</p> <p>¿Cuál es el nivel de ansiedad que presentan las estudiantes mujeres y los estudiantes varones del primer y segundo ciclo de la Escuela</p>	<p align="center">OBJETIVOS GENERALES</p> <p>Determinar los niveles de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.</p> <p align="center">OBJETIVOS ESPEFICICOS</p> <p>Determinar el nivel de ansiedad que presentan las estudiantes mujeres y</p>	<p align="center">HIPOTESIS GENERAL</p> <p>Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.</p> <p align="center">HIPOTESIS ESPECIFICOS</p> <p>Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes en las estudiantes mujeres y los estudiantes varones del primer y segundo ciclo de la Escuela</p>	<p align="center">VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Ansiedad ante los Exámenes</p> <p align="center">INDICADORES</p> <p>Manifestaciones de Emocionalidad:</p> <p>Transpiración</p> <p>- Dolores de estómago y sensación de ir al baño</p>	<p align="center">TIPO DE INVESTIGACION</p> <p>- Descriptiva</p> <p align="center">DISEÑO DE INVESTIGACION</p> <p>- Transaccional Descriptivo</p> <p align="center">TECNICAS:</p> <p>- Aplicación de un cuestionario adaptado.</p> <p align="center">INSTRUMENTOS</p>

<p>Profesional Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015?</p> <p>¿Cuál es el nivel de ansiedad con respecto a la dimensión de emocionalidad que presentan los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015?</p> <p>¿Cuál es el nivel de ansiedad con respecto a la dimensión de preocupación que presentan los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015?</p>	<p>los estudiantes varones del primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.</p> <p>Determinar el nivel de ansiedad con respecto a la dimensión de emocionalidad que presentan los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.</p> <p>Determinar el nivel de ansiedad con respecto a la dimensión de preocupación que presentan los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.</p>	<p>Profesional Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.</p> <p>Existen niveles altos de ansiedad ante los exámenes con respecto a la dimensión de emocionalidad en los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.</p> <p>Existen niveles altos de ansiedad con respecto a la dimensión de preocupación en los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología Humana de una Universidad de Lima 2015.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nubla la vista - Dolor de cabeza - Falta de aire y calor - Rigidez - Insomnio - nerviosismo - Mareo y nauseas - Resequedad en los labios - Taquicardia - Leer o escuchar - Indeciso - Suspender un examen - Dar excusas - Intranquilidad <p>Manifestaciones de Preocupación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Temor - Preocupación - Dificultad para decidir - Dificultad para pensar 	<ul style="list-style-type: none"> - Escala de Ansiedad ante los Exámenes (IDASE) <p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Copias del cuestionario <p style="text-align: center;">POBLACION</p> <ul style="list-style-type: none"> - está constituido por 155 alumnos del pregrado que se encuentran cursando el primero y segundo ciclo del presente año 2017 de una Universidad Privada de Lima. <p style="text-align: center;">MUESTRA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consta de 155 estudiantes universitarios de ambos sexos de una universidad privada de lima metropolitana.
--	---	--	--	---

BASE DE DATOS

	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	EMOCIONALIDAD	PREOCUPACION	TOTAL
1	3	1	2	3	4	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16	17	33
2	4	1	2	3	1	1	2	1	2	3	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	18	16	34
3	4	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	2	17	17	34
4	5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	18	10	28
5	4	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	20	44
6	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	16	10	26
7	5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	17	10	27
8	3	4	3	2	1	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	4	33	31	64
9	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	16	12	28
10	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	16	14	30
11	3	2	2	1	2	4	2	2	1	1	2	1	3	2	1	3	4	1	2	3	19	22	41
12	4	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	17	13	30
13	4	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	19	11	30
14	4	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	18	13	31
15	4	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	19	13	32
16	3	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	17	14	31
17	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	25	23	48
18	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	17	10	27
19	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	17	12	29
20	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	10	25
21	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	21	18	39
22	5	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	18	13	31
23	4	1	2	1	1	1	2	1	3	3	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	21	14	35
24	4	1	2	1	1	2	4	2	2	2	3	3	2	3	1	4	4	2	2	2	21	26	47
25	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14	10	24
26	4	1	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	18	17	35
27	5	2	4	2	2	2	3	1	2	2	2	4	3	4	1	2	4	2	2	3	23	27	50
28	3	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	19	17	36

29	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	15	11	26
30	4	2	1	1	2	3	1	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	22	16	38
31	4	1	1	1	2	1	1	2	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	19	16	35
32	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	2	2	3	1	2	3	24	20	44
33	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14	10	24
34	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	17	11	28
35	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	17	15	32
36	5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	18	10	28
37	3	3	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	18	18	36
38	4	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	18	13	31
39	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	23	27	50
40	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	15	13	28
41	2	1	1	2	1	1	4	4	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	28	23	51
42	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14	10	24
43	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	18	11	29
44	5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	18	10	28
45	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	17	12	29
46	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	1	3	2	17	16	33
47	3	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	3	1	1	3	2	16	18	34
48	3	1	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3	2	1	2	17	16	33
49	3	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	19	16	35
50	3	2	1	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	21	17	38
51	5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	18	10	28
52	3	3	2	3	4	1	1	2	2	2	2	4	1	1	1	1	2	2	1	3	21	20	41
53	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	1	1	2	3	1	1	1	3	25	21	46
54	4	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	19	13	32
55	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15	10	25
56	5	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	22	13	35
57	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15	10	25
58	3	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	3	2	3	20	16	36
59	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	17	13	30
60	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	2	3	20	12	32
61	4	1	1	1	2	3	1	2	3	3	1	1	2	1	1	2	2	1	2	3	21	16	37

62	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15	10	25
63	5	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	19	10	29
64	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15	10	25
65	4	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	4	26	18	44
66	5	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	22	18	40
67	5	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	27	23	50
68	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	26	25	51
69	4	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	17	13	30
70	4	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	10	27
71	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	19	13	32
72	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15	10	25
73	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	19	11	30
74	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	3	19	12	31
75	4	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	1	2	3	3	22	16	38
76	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	27	23	50
77	4	1	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	21	17	38
78	4	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	18	14	32
79	4	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	3	20	13	33
80	4	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	3	20	16	36
81	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	3	3	2	20	24	44
82	5	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	18	11	29
83	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15	10	25
84	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15	10	25
85	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	17	13	30
86	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	23	23	46
87	4	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2	3	25	20	45
88	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15	10	25
89	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	28	22	50
90	4	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	19	16	35
91	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	27	21	48
92	4	2	1	2	3	1	1	2	2	3	3	2	1	2	1	3	1	1	3	3	22	19	41
93	3	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	17	14	31
94	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	17	12	29

128	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	19	12	31
129	4	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	20	13	33
130	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	10	24
131	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	10	24
132	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	17	11	28	
133	4	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	18	12	30
134	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	18	11	29	
135	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	10	24
136	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	18	10	28	
137	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	10	24
138	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	17	10	27	
139	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	10	24
140	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	10	24
141	5	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	18	10	28	
142	4	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	18	12	30	
143	3	1	2	3	1	1	1	2	2	3	3	1	2	2	2	1	1	1	2	21	13	34	
144	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	17	11	28	
145	5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	20	13	33
146	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	10	24
147	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	10	24
148	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	10	24
149	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	19	10	29	
150	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	18	14	32	
151	3	1	2	1	2	1	2	1	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	2	2	22	19	41
152	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	10	24
153	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	10	24
154	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	10	24
155	4	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	19	14	33

