

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



**Ansiedad ante exámenes y autoestima en estudiantes de un centro
de idiomas de Lima Norte**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

Carlos Joseph Quispe Izarra

ASESORA

Claudia Rebeca Cahui Ramirez

Lima, Perú

2023

METADATOS COMPLEMENTARIOS**Datos de los Autores****Autor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos de los Asesores**Asesor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Datos del Jurado

Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

***Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

ACTA N° 037-2023

En la ciudad de Lima, a los veintitrés días del mes de mayo del año dos mil veintitrés, siendo las 14:05 horas, el Bachiller Quispe Izarra Carlos Joseph sustenta su tesis denominada "**ANSIEDAD ANTE EXÁMENES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UN CENTRO DE IDIOMAS DE LIMA NORTE.**", para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| 1.- Prof. Rafael Del Busto | APROBADO: BUENO |
| 2.- Prof. Victoria Sandoval | APROBADO: BUENO |
| 3.- Prof. Rosario Salazar Farfan | APROBADO: MUY BUENO |

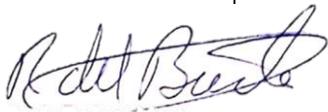
Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Rebeca Cahui Ramirez

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 14:40 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO: BUENO

Es todo cuanto se tiene que informar.



Prof. Rafael Martin del Busto Bretoneche
Presidente



Prof. Victoria Paula Sandoval Medina



Prof. Rosario Salazar Farfan



Prof. Rebeca Cahui Ramirez

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS / INFORME ACADÉMICO/ TRABAJO DE INVESTIGACIÓN/ TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Lima, 23 de marzo de 2023

Señor(a),
Prof. Yordanis Enríquez Canto
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis, bajo mi asesoría, con título: "**ANSIEDAD ANTE EXÁMENES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE UN CENTRO DE IDIOMAS DE LIMA NORTE**", presentado por el Bachiller Carlos **Joseph Quispe Izarra** (código de estudiante 2016100812 y DNI 70282966) para optar el título profesional de Licenciado en Psicología ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 10 %**.* Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Claudia Rebeca Cahui Ramírez
DNI N°: 75813812
ORCID: 0000-0001-6786-6966
Facultad de Ciencias de la Salud - UCSS

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

ANSIEDAD ANTE EXÁMENES Y AUTOESTIMA EN
ESTUDIANTES DE UN CENTRO DE IDIOMAS DE LIMA
NORTE

DEDICATORIA

A mi familia, amigos y las personas que me apoyaron en mi formación académica.

AGRADECIMIENTO

A las personas que tuve la suerte de conocer y me enseñaron a amar la psicología.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación de la ansiedad ante exámenes y la autoestima en estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte. **Materiales y métodos:** La población estuvo conformada por 167 estudiantes de ambos sexos cuyas edades oscilaron entre 13 a 45 años. El alcance de estudio es correlacional con un diseño de corte transversal. Para el análisis estadístico, se utilizó el programa Stata 13. Para evaluar la ansiedad ante exámenes, se usó el inventario de ansiedad sobre exámenes (Idase) y para determinar la autoestima se utilizó la escala de autoestima de Rosenberg. **Resultados:** Se halla relación entre las variables principales ($p=0.0002$), también la autoestima con variables sociodemográficas como el sexo ($p=0.006$), lugar de procedencia ($p=0.022$) y el nivel de inglés ($p=0.007$). **Conclusión:** Mientras los niveles de autoestima sean bajos, el nivel de ansiedad frente a las evaluaciones, tanto los niveles en las dimensiones de emocionalidad y preocupación como en la ansiedad en general, se ven incrementados al momento de realizar una prueba.

Palabras clave: Autoestima, ansiedad, estudiante, ansiedad ante los exámenes, jóvenes. (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: to determine the relationship between test anxiety and self-esteem in students of a Language Center in North Lima. **Materials and methods:** the population consisted of 167 students of both sexes whose ages ranged from 13 to 45 years. The scope of the study is correlational with a cross-sectional design. For statistical analysis, the stata 13 program was used. The test anxiety inventory (IDASE) was used to assess test anxiety and the Rosenberg Self-Esteem Scale was used to determine self-esteem. **Results:** A relationship was found between the main variables ($p=0.0002$) and a relationship of self-esteem was also found with sociodemographic variables such as sex ($p=0.006$), place of origin ($p=0.022$) and level of English ($p=0.007$). **Conclusion:** While the levels of self-esteem are low, the level of anxiety in front of the evaluations, both the levels in the dimensions of emotionality and concern, as well as in anxiety in general, are increased when taking a test.

Keywords: self-esteem, anxiety, student, test anxiety, youth. (Source: DeCS).

ÍNDICE

Resumen	v
Índice	Vii
Introducción	viii
Capítulo I. El problema de investigación	9
1.1. Situación problemática	9
1.2. Formulación del problema	9
1.3. Justificación de la investigación	10
1.4. Objetivos de la investigación	10
1.4.1. Objetivo general	10
1.4.2. Objetivos específicos	10
1.5. Hipótesis	10
Capítulo II. Marco teórico	12
2.1. Antecedentes de la investigación	12
2.2. Bases teóricas	14
Capítulo III. Materiales y métodos	18
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	18
3.2. Población y muestra	18
3.2.1. Tamaño de la muestra	11
3.2.2. Selección del muestreo	11
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	18
3.3. Variables	18
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	18
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	19
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	20
3.6. Ventajas y limitaciones	21
3.7. Aspectos éticos	21
Capítulo IV. Resultados	22
Capítulo V. Discusión	25
5.1. Discusión	25
5.2. Conclusión	26
5.3. Recomendaciones	26
Referencias bibliográficas	27
Anexos	

INTRODUCCIÓN

En Lima, el 2% de la población llegará a hablar inglés (Patiño, 2018). Por eso, estudiar un idioma constituye un proceso complejo donde las cogniciones internas pueden jugar un papel importante en la interpretación de la situación como la ansiedad cuya relación con la baja autoestima la hace generar actitudes negativas a las actividades educativas (Wachelka, 1999). Este es el motivo de hacernos la siguiente pregunta: ¿Existe relación entre ansiedad ante los exámenes y autoestima en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte? El objetivo general consiste en determinar la relación entre la ansiedad ante exámenes y la autoestima en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.

Debido a la poca literatura peruana encontrada sobre estas variables, y sobre todo en la población de estudiantes de un centro de idioma, se ve oportuno brindar un aporte novedoso a la comunidad científica. Teniendo en cuenta que es un estudio de corte transversal, no se gastará recursos para realizar un seguimiento de la evolución de la población. Así mismo, el hecho de ser un estudio correlacional, no se podrá intervenir para disminuir los niveles de ansiedad como lo haría un estudio explicativo que aborde un programa de intervención.

Una investigación nacional de Rodrich (2019) determinó que en los jóvenes estudiantes había una relación significativa entre la ansiedad y la autoestima, explicando que ambas variables dependen de procesos cognitivos que se desarrollan internamente.

En la presente investigación desarrollaremos, en el primer capítulo, el planteamiento del problema, así como los objetivos, hipótesis y justificaciones. En el segundo capítulo se presentan los antecedentes y bases teóricas. En el tercer capítulo, se explica los materiales y métodos con definiciones, ventajas y limitaciones. Luego, en el cuarto capítulo, se muestran los resultados. Finalmente, en el quinto, se plantean las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

En Lima, el 60% tiene acceso al idioma de inglés en el colegio, el 15% asiste a clases en un instituto y solo el 2% llegará a hablar inglés (Patiño, 2018). Estudiar un idioma nuevo podría ser un proceso complejo con influencia de diferentes factores. Por ser un curso, el desempeño y conocimiento del alumno se mide mediante una evaluación que podría generar altos niveles de ansiedad que reducen la eficiencia en el aprendizaje, excesiva sensibilidad y temores, hasta síntomas somáticos (Jadue, 2001).

La ansiedad ante exámenes (AE) es un rasgo de la personalidad específica que se caracteriza por la manifestación de ansiedad de forma más potente y continua de lo ordinario como los pensamientos de preocupación que pueden interrumpir la concentración o atención en la realización de los exámenes (Spielberger & Vagg, 1995). Generalmente, esta variable se puede manifestar en dos dimensiones: la preocupación, relacionada en el área cognitiva, y la emocionalidad, en el área fisiológica.

Son similares los factores que están relacionados a la AE. Se puede mencionar los pensamientos anticipatorios sobre una baja calificación, un pobre control y la falta de confianza (Wachelka, 1999). Asimismo, la ansiedad ante los exámenes se asocia con la baja autoestima, generando actitudes negativas hacia las actividades educativas y sentimientos desagradables de nerviosismo y temor que se deriva de un miedo intenso al fracaso (Wachelka, 1999).

La autoestima es definida por Rosenberg (1965) como una autoevaluación de la persona, ya sea positiva o negativa, a sí misma, siendo imposible de verificar por los demás. Las personas con alta autoestima, en su mayoría, se encuentran más contentas y no indican problemas mentales. Además, pueden superar pruebas en comparativa con aquellos con baja autoestima (Pu *et al.*, 2015).

En esta variable, se encuentran características en el tipo de sexo donde las mujeres sobresalen con una alta autoestima sin una diferencia significativa. También, la autoestima tiene una estrecha relación significativa con el rendimiento académico y el aprendizaje (Pizarro, 2017).

Debido a las consecuencias mencionadas y las necesidades bibliográficas para demostrar la existencia correlacional entre ambas variables, y realizar un aporte a la comunidad científica, se plantea una investigación para determinar si existe relación entre ansiedad ante los exámenes y autoestima en estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte

1.2. Formulación del problema

Problema general

¿Existe relación entre ansiedad ante los exámenes y la autoestima en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte?

Problema específico

¿Cuáles son los niveles de ansiedad ante exámenes en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte?

¿Cuáles son los niveles de autoestima en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte?

¿Cuál es la relación entre la ansiedad ante los exámenes y las variables sociodemográficas en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte?

¿Cuál es la relación entre la autoestima y las variables sociodemográficas en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte?

1.3. Justificación de la investigación

Se espera conocer la relación entre la ansiedad ante los exámenes y la autoestima en la investigación. Eso podría brindar información relevante para investigaciones futuras, sobre todo en población de estudiantes de un centro de idiomas. Asimismo, beneficiaría tanto a los estudiantes como a la institución, ya que se le brindará información de los resultados descriptivos y, posteriormente, los agentes de la institución pueden llevar a cabo intervenciones preventivas respectivas para su población.

A nivel teórico, se encontró poca literatura peruana de investigaciones que relacionan las variables de ansiedad ante los exámenes y la autoestima. Así mismo, son pocas las investigaciones acerca de esta población. Es decir, a través de los resultados del presente estudio, se podría realizar un aporte novedoso respecto a la relación de ambas variables.

La comunidad científica y profesional podrá tener a su alcance un estudio que reporte la situación actual en la que se encuentran los estudiantes. De esa manera, se pueden desarrollar investigaciones más específicas y relevantes sobre las variables de estudio. Asimismo, se aportará al escaso conocimiento sobre la relación y factores que estarían implicados en una baja autoestima y ansiedad ante exámenes que podrían limitar la funcionalidad de los estudiantes frente a su desempeño académico.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y la autoestima en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.

1.4.2. Objetivos específicos

Identificar y describir los niveles de ansiedad ante los exámenes en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.

Identificar y describir los niveles de autoestima en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.

Determinar la relación entre ansiedad ante los exámenes y las variables sociodemográficas en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.

Determinar la relación entre autoestima y las variables sociodemográficas en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.

1.5. Hipótesis

Hipótesis general

H1: Existe relación significativa entre la ansiedad ante los exámenes y la autoestima en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.

H0: No existe relación significativa entre la ansiedad ante los exámenes y la autoestima en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.

Hipótesis específica

Existe relación significativa entre ansiedad ante los exámenes y las variables sociodemográficas en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.
Existe relación significativa entre la autoestima y las variables sociodemográficas en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

1.5.1. 2.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales

Ferrari (2015) buscó averiguar si había una relación entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico de alumnos (104) entre 15 y 18 años de edad residentes del Gran Buenos Aires de escuelas secundarias. Se utilizó un cuestionario estructurado para recabar información demográfica, un inventario de ansiedad ante los exámenes adaptada en Argentina y para el rendimiento académico con cuestiones del Programa para la Evaluación Internacional de los Alumnos (PISA). A nivel metodológico, tuvo un alcance descriptivo correlacional. Se obtuvo resultados como que las mujeres demostraron mayor nivel ansiedad ante los exámenes que los hombres, pero, principalmente, se encontró que había una relación entre algunas de las dimensiones que conforman el test de ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico.

Casari *et al.* (2014) describieron el nivel de ansiedad y estrategias de afrontamiento en 140 alumnos de Psicología de la Universidad del Aconcagua de la provincia de Mendoza. Utilizaron como instrumentos el inventario de respuestas de afrontamiento de Rudolph Moos, adaptado por Mikulic y Crespi (2008), y la escala de ansiedad cognitiva frente a los exámenes S-CTAS, elaborada por Cassady y Johnson (2002), adaptada por Furlan, Pérez, Moyano y Cassady (2010). Se obtuvo como resultados que los niveles de ansiedad según el género: ambos sexos presentan una baja ansiedad ante las evaluaciones; asimismo, las estrategias de afrontamiento predominantes ante un examen son las evitativas y conductuales. Sin embargo, no se encontraron resultados significativos al correlacionar con cantidad de materias rendida.

Álvarez (2012) buscó determinar en qué medida hay manifestaciones de síntomas de ansiedad ante los exámenes y contrastar los resultados con el rendimiento académico, el tiempo de estudio, la titulación y el sexo de 1021 alumnos. Se empleó el inventario de estrés académico y el cuestionario "ad hoc". El trabajo se realizó a nivel metodológico de alcance correlacional. Se obtuvo resultados como que los estudiantes universitarios presentaron una ansiedad preocupante o muy preocupante frente a los exámenes de respuestas cognitivas, fisiológicas y motrices. Se concluyó que la ansiedad es un factor determinante en la realización de un examen.

Ávila (2011) buscó determinar la relación de la ansiedad en universitarios de diferentes carreras, los tipos de pruebas académicas realizadas y el rendimiento académico con un total de 200 estudiantes de una universidad privada mediante un cuestionario de datos sociodemográfico y el cuestionario de evaluación de ansiedad ante los exámenes. A nivel metodológico, el trabajo fue de alcance correlacional. Se obtuvo resultados: las manifestaciones cognitivas mostraron ser las más prevalentes, aunque menos intensas; sin embargo, se identificaron relaciones significativas entre las tres manifestaciones, logrando correlaciones positivas entre cada uno de los conjuntos sintomáticos valorados. Se concluye que la ansiedad ante los exámenes afecta significativamente a estudiantes universitarios, constituyéndose en una problemática que requiere intervenciones integrales.

Rosario y Núñez (2008) analizaron las relaciones entre la ansiedad ante los exámenes y las variables familiares en dos muestras independientes de 533 y 796 sujetos de los tres primeros cursos de la Educación Secundaria Obligatoria. Se utilizó el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAE) de Rosario y Solares (2004), las variables socio

personales como el nivel de estudios de la madre y del padre, y el número de hermanos y el número de cursos suspensos. A nivel metodológico, tuvo un alcance descriptivo correlacional. De ese modo, se obtuvo resultados: las mujeres padecían una mayor ansiedad ante los exámenes; también, la ansiedad se correlaciona de forma significativa con el comportamiento de procrastinación. Se encontró que existe cierta relación entre ambas variables con una intervención preventiva de la ansiedad ante los exámenes, tanto desde el contexto escolar como familiar.

Contreras *et al.* (2005) tuvo como objetivo determinar si la percepción de autoeficacia y la ansiedad determinaba alguna relación en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria (120) en un colegio de Colombia. Para ello, se usó la escala de autoeficacia generalizada (EAG) y el cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI). Este estudio de alcance correlacional permitió establecer resultados: la percepción de autoeficacia se relaciona con el rendimiento académico; sin embargo, la ansiedad, no. Se concluye que se discute el contexto en el que se encuentra la ansiedad y su interacción con la autoeficacia y el rendimiento académico.

Antecedentes nacionales

Rodrich (2019) buscó determinar la relación entre la autoestima y la ansiedad en jóvenes un grupo de jóvenes universitarios conformado por 236 personas de ambos sexos con edades entre 18 a 25 años quienes estudian en una universidad privada de Lima. Usó el inventario de autoestima de Coopersmith (Forma C) y el cuestionario de ansiedad estado-rasgo (IDARE). Al ser un estudio de nivel metodológico de alcance correlacional, obtuvo resultados significativos de relación entre sus variables principales. Se concluyó que ambas variables dependen de procesos cognitivos que se encuentran internamente.

Amoretti (2017) buscó determinar la relación de la ansiedad frente a los exámenes y el afrontamiento en un grupo de escolares conformado por 326 estudiantes de ambos sexos (masculino y femenino) de las edades entre 12 a 18 años (primero, segundo, tercero, cuarto y quinto grado de secundaria) del Centro Educativo “Cristo El Salvador”. Para ello, usó el inventario de autoevaluación frente a exámenes (Idase) (adaptado por Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho, 2001) y la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) (adaptado por Canessa, 2002). El estudio a nivel metodológico de alcance descriptivo correlacional demostró que los alumnos presentan un nivel promedio de ansiedad ante los exámenes y demuestran expectativas negativas de sí mismos cuando se encuentran en situación de examen, cuentan con un nivel promedio frente al estrés y las mujeres con una capacidad de afrontar el estrés, es decir, no presentan ansiedad. Se concluye que existe relación entre afrontamiento al estrés y la ansiedad frente a los exámenes.

De La Cruz (2017) buscó conocer la relación entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales según el tipo de familia en 230 estudiantes universitarios de ambos sexos del primer año de psicología de una universidad privada de Lima. Para ello, usó el inventario de autoevaluación de ansiedad sobre exámenes (Idase) (adaptado por Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho, 2001) y el inventario de creencias irracionales de Albert Ellis (traducido por Navas, 1998). Siendo un estudio correlacional, dio como resultado que los estudiantes no presentan altos niveles de ansiedad ante los exámenes ni elevados puntajes de creencias irracionales. Se concluyó que no existen diferencias significativas entre la ansiedad ante los exámenes

y el tipo de familia. Por otro lado, señalan que existe relación estadísticamente significativa entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales.

Gutiérrez (2017) buscó determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en 161 estudiantes de una universidad privada del norte. Para ello, usó los cuestionarios Bieps para evaluar los niveles de bienestar psicológicos y el Idare para evaluar el nivel de ansiedad estado-rasgo. En cuanto al nivel metodológico, fue un estudio descriptivo correlacional donde obtuvo una relación negativa significativa frente a ambas variables. Se concluyó que las personas con niveles altos de bienestar psicológico tienen menor probabilidad de presencia de la ansiedad episódica, momentánea y permanente.

Vallejos (2015) buscó determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante las evaluaciones de 130 estudiantes de una universidad privada de Lima (68 de Ingeniería y 62 de Comunicaciones). Para ello, se utilizó la escala de procrastinación académica de Solomon & Rothblum (1984) y la escala de reacción ante las evaluaciones de Sarason (1984), ambas traducidas para el estudio. A nivel metodológico, el estudio fue de alcance correlacional. Los resultados señalaron que las mujeres obtuvieron promedios más altos en el factor de síntomas fisiológicos de malestar; y los hombres, un mayor puntaje en la procrastinación de ciertas actividades académicas. En conclusión, se determina la correlación entre las razones para procrastinar y los factores de las reacciones ante las evaluaciones, en especial, con los pensamientos negativos.

Alegre (2013) buscó determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y las estrategias de aprendizaje en 469 estudiantes, siendo el 45.6% de sexo masculino y el 54.4% femenino, pertenecientes a cuatro de cuarto y quinto grado de educación secundaria de cuatro colegios estatales de Lima Metropolitana. Para ello, usó el cuestionario de ansiedad y rendimiento – CAR y la escala de estrategias de aprendizaje – ACRA. A nivel metodológico, tuvo un alcance descriptivo correlacional. Tuvo resultados encontrando relación entre la ansiedad de exámenes y el uso de estrategias de adquisición, codificación, recuperación de información, apoyo al procesamiento de la información. Finalmente, se encontró ansiedad ante exámenes y las estrategias de aprendizaje presentaron correlaciones bajas, en algunos casos negativas, siendo todas estas significativas

1.5.2. 2.2. Bases teóricas

1.5.3.

2.2.1. Ansiedad ante exámenes

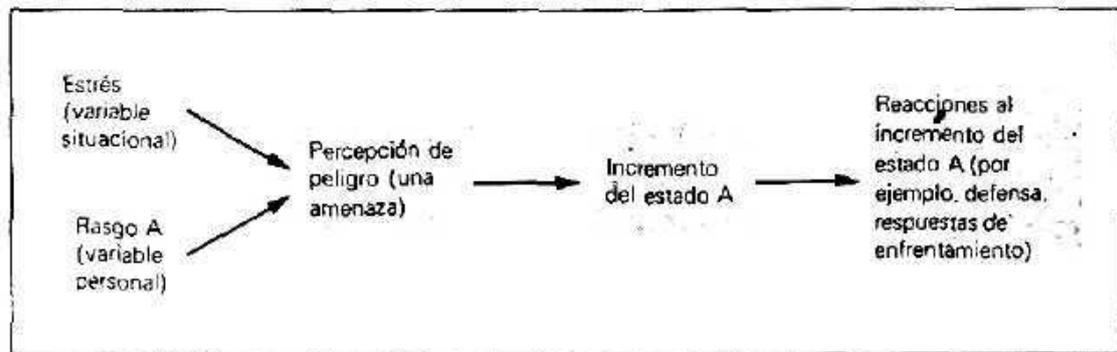
2.2.1.1. Definición

Spielberger y Vagg (1995) define que la ansiedad ante exámenes (AE) es un rasgo de la personalidad específica. Se caracteriza por la manifestación de ansiedad de forma más potente y continua de lo ordinario como los pensamientos de preocupación que pueden interrumpir la concentración o atención en la realización de los exámenes.

Papalia (1996) define a la ansiedad como una situación donde se percibe una amenaza real o imaginaria que establece que la persona experimente sentimientos de aprensión, incertidumbre o tensión. Estas respuestas dependerán de la predisposición y el tipo de amenaza. Se puede observar el cuadro de flujo en la figura 1.

Figura 1

Reacciones ante un enfrentamiento



Fuente: Papalia (1996).

2.2.1.2. Teoría conductual

El conductismo es comprendido en dos grandes etapas: el condicionamiento clásico y experimental. Estos enfoques aportaron con una explicación operativa.

El conductismo pavloviano lo explica como la asociación de una situación, un comienzo neutro (estímulo condicionado) con una experiencia desagradable (estímulo incondicionado). Tras varias repeticiones, el estímulo condicionado adquiere un valor negativo similar al estímulo incondicionado, produciendo respuesta de ansiedad. Asimismo, explica la aparición de la ansiedad o el miedo (Rivadeneira, 2009).

Mientras que el condicionamiento operante o instrumental explica el mantenimiento de la ansiedad gracias al refuerzo de las respuestas motoras de evitación que reducen la ansiedad e impiden la extinción.

2.2.1.3. Enfoque personalidad

Cattel define al rasgo de la ansiedad como una característica interna o tendencia referida al temperamento de la persona, independientemente a la situación en la que se ubique y el estado de ansiedad. Se define como una condición transitoria que fluctúa en el tiempo. En este estado, se presentan cambios fisiológicos (aumento de la presión sistólica, del ritmo cardíaco, aumento del ritmo respiratorio, descenso del pH salivar, etc.) (Casado, 1994).

2.2.1.3.1. Teoría de rasgo estado Spielberger

Spielberger considera que la ansiedad se puede explicar con los componentes de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo estado en constante interacción. La ansiedad-estado se entiende como un "estado emocional" pasajero e inmediato que cambia en intensidad y tiempo, una condición subjetiva por la percepción consciente de tensión y activación del sistema nervioso autónomo. La ansiedad-rasgo se entiende como las diferencias individuales de cada individuo relativamente estable proveniente de su personalidad, siendo una disposición tendencia o rasgo. Por ejemplo, una persona con alto grado de ansiedad-rasgo podrá percibir una mayor cantidad de situaciones como

amenazantes y estará propenso a sufrir, frecuentemente y con mayor fuerza, una ansiedad. Por otro lado, si una persona tiene niveles altos de ansiedad-estado significa que la persona percibirá la situación como intensamente molesta; por lo tanto, reacciona con destreza de aguante para enfrentarse a esa posición amenazante. Si se ve empapado por esta ansiedad estado, accionará con mecanismos de defensa, influyendo en el proceso psicofisiológicos con el objetivo de reducir el estado emocional irritante. Asimismo, las personas con valores altos en ansiedad-rasgo percibirán las situaciones y contextos evaluativos como amenaza a diferencia de los que poseen niveles bajos de ansiedad-rasgo (Casado, 1994).

Por ejemplo, si una persona sin rasgo de ansiedad se encuentra en una situación de tensión, sentirá ansiedad, pero proporcional al estado en el que se encuentra. La respuesta será distinta (de menor ansiedad) que una persona con rasgo ansioso que ya tiene una inclinación a estar en tensión hasta por situaciones neutras. Asimismo, si a esto le sumamos un estado (una situación), los niveles de ansiedad de la segunda persona se elevarán.

Dimensiones

Spielberger (1985) explica que la ansiedad ante las evaluaciones está compuesto por dos dimensiones: una cognitiva (preocupación) y otra fisiológica (emocionalidad)

La emocionalidad se encuentra durante la evaluación y es la respuesta afectiva o fisiológica.

La preocupación son los pensamientos recurrentes sobre las consecuencias (personales o sociales) de un mal resultado.

2.2.2. Autoestima

2.2.2.1. Definición

Coopersmith (1967), conforme con Rosenberg (1965), define a la autoestima como una evaluación de sí mismo que expresa aprobación o desaprobación, y mide si la persona se cree capaz, importante, exitoso y meritorio.

2.2.2.2. Teoría de Rosenberg

Para Rosenberg (1965), la autoestima es una conclusión positiva o negativa hacia sí mismo. Divide el concepto en dos connotaciones: la alta autoestima, donde el individuo piensa que es “muy bueno”; y otra en la que cree ser “lo suficientemente bueno”.

La autoestima expresa el sentimiento que uno es “suficientemente bueno”, siente ser digno de la estima de los demás. Se respeta por lo que es, pero no se considera superior a otros.

La expresión “aceptación de sí mismo” podría referirse a ese tipo de personas, ya que requiere conocer sus virtudes y deficiencias. No obstante, los alumnos no se aceptan por lo que son, también quieren madurar, mejorar y superar sus deficiencias.

El término “autosatisfacción” se podría utilizar si no se tuviera tanta connotación de presunción.

Cuando hablamos de “alta autoestima” nos referimos a la persona que se respeta y se estima, sin considerarse mejor o peor que los otros y sin creerse la esencia de la perfección. También reconoce sus limitaciones y espera madurar y mejorar.

Por otro lado, la “baja autoestima” implica insatisfacción, el rechazo y el desprecio de sí mismo, careciendo de respeto. El autorretrato es desagradable y se desearía que fuera distinto.

2.2.2.2.3. Modelo de Stanley Coopersmith

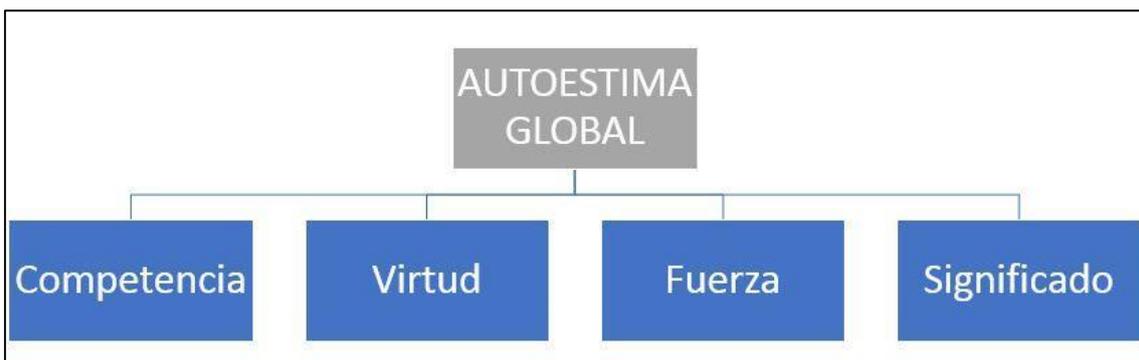
Para Coopersmith (1967), la autoestima está conformada por dimensiones de segundo orden.

- Competencia: Logros óptimos en retos académicos.
- Virtud: Preceptos ético y morales.
- Fuerza: Dominio en los demás.
- Significado: Confirmación, vigilancia, y afecto de otros.

Se puede observar un mapa conceptual en la imagen 2

Figura 2

Autoestima global



Fuente: Elaboración propia.

Coopersmith (1967) brindó un papel importante a los padres en el desarrollo de la autoestima con 3 condiciones para los hijos: aceptación, límites bien definidos y expectativas de desempeño y respeto.

Los estudiantes con elevada autoestima, se desenvuelven de manera óptima en sus tareas escolares.

Por ello, define tres características

1. Las personas son reacias a aceptar las pruebas de que son mejores o peores de lo que ellos mismos han decidido.
2. Puede variar en áreas como la edad, el género, la experiencia y otras condiciones definitorias de roles.
3. El término “autoevaluación” está relacionado y se entiende como el proceso en el que se hace un juicio de uno mismo donde examina el desempeño, las capacidades y los atributos en relación a las normas y valores personales

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, ya que es secuencial y probatorio en base a resultados a través de la medición numérica y el análisis estadístico. Además, es de diseño no experimental transversal, ya que se investiga el fenómeno tal como se da en su contexto natural y se recolectan los datos en un solo momento y en un tiempo único (Hernández *et al.*, 2014).

Asimismo, el alcance es de tipo correlacional, ya que su propósito consiste en medir el grado de relación entre la ansiedad ante exámenes y autoestima (Hernández *et al.*, 2014).

3.2. Población y muestra

La población fue conformada por 167 alumnos entre hombres y mujeres con edades fluctuantes entre 13 a mayores de 45 años aproximadamente.

Corresponde a la totalidad de los alumnos matriculados en el 2018 del distrito de Los Olivos. Además, se realizó un censo que consideró a todos los estudiantes. Por lo tanto, no fue necesario que se realice el cálculo muestral ni el muestreo.

3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Matriculados ese año.
- Ambos sexos.
- Edad fluctuante de 13 a más.
- Participantes que accedieron al consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Alumnos que no asistieron en la fecha de evaluación.

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

Ansiedad ante exámenes

Definición conceptual

Según Spielberger y Vagg (1995), se entiende como un rasgo de la personalidad específico que se caracteriza por la manifestación de ansiedad de forma más potente y continua de lo ordinario como los pensamientos de preocupación que pueden interrumpir la concentración o atención en la realización de los exámenes (Domínguez-Lara *et al.*, 2017).

Definición operacional

La variable es de naturaleza cuantitativa discreta con una escala de medición de razón. Se puede visualizar la tabla de operacionalización en el anexo 1.

Dimensiones:

- Emocionalidad
- Preocupación
- Ansiedad en general

Autoestima

Definición conceptual

Consiste en el proceso de evaluación del individuo respecto a sí mismo de manera aprobatoria o no. Eso indica la medida en que el sujeto se ve como capaz, importante y valioso (Coopersmith, 1967).

Definición operacional

La variable es de naturaleza cualitativa politómica con una escala de medición ordinal. Se puede visualizar la tabla de operacionalización en el anexo 1.

Variables sociodemográficas

Definición operacional: La variable sexo es de naturaleza cualitativa dicotómica con escala de medición nominal (femenino, masculino); la edad, cuantitativa con una escala de medición de razón; el lugar de procedencia, cualitativa nominal. Las variables curso de inglés en el colegio, visita al psicólogo, estudio en la Universidad Católica Sede Sapientiae y trabajo son cualitativas nominales dicotómica (sí, no). La variable nivel de idioma es cualitativa ordinal politómica (básico, intermedio, avanzado). Esto se puede visualizar en el anexo 2.

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

3.4.1. Plan de recolección

I Fase: Se estableció reuniones con los administradores del centro de idiomas para programar los horarios de la aplicación en las diferentes aulas e informar a los docentes de la intervención que ocurrió en sus horarios

II Fase: Se otorgó el consentimiento informado y luego se realizó la aplicación de los inventarios de autoevaluación de ansiedad frente a exámenes (Idase), la escala de autoestima y la ficha sociodemográfica con un tiempo aproximado de 10 min. En el transcurso del desarrollo, se les indicó a los alumnos que respondan todas las preguntas y sean lo más sinceros posibles. A su vez, se brindó orientación de cualquier duda con respecto a algún ítem que no sea de su comprensión. Por último, se agradeció su participación.

3.4.2. Instrumentos

Inventario de ansiedad ante exámenes

Nombre	: Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE)
Autores	: Bauermeister, Collazo y Spielberger.
Objetivo	: Evaluar la inclinación de estudiantes de habla hispana a responder con estados de ansiedad y respuestas de preocupación egocéntrica ante situaciones evaluativas.
N.º de ítems	: 20 ítems
Aplicación	: Adolescentes y adultos
Puntaje	: Mínima 20 y máxima 80 puntos
Tiempo	: 7 minutos

Forma : Individual o colectiva

El inventario de ansiedad ante exámenes está conformado por 20 ítems con una escala tipo Likert donde cada alternativa tendrá un puntaje: (A) casi nunca, (B) algunas veces, (C) frecuentemente y (D) casi siempre. Donde A = 1, B = 2, C = 3 y D = 4. Para el elemento 1, la calificación es A = 4, B = 3, C = 2 y D = 1. Asimismo, hay la posibilidad de obtener un puntaje mínimo de 20 y un máximo de 40 en cuanto a la ansiedad global o general; también dimensiones de preocupación (ítems 2,8, 9, 10, 11, 15, 16 y 18) y emocionalidad (ítems 3, 4, 5, 6, 7, 14, 17 y 20) con un puntaje mínimo 8 y máximo de 32. En ambos casos (por dimensiones o puntaje general), a más puntaje mayor será la ansiedad ante los exámenes.

En el Perú, se analizó la confiabilidad con un alfa de Cronbach donde se consiguió un total de 0.94; y, en las dimensiones, una confiabilidad de 0.81 para preocupación y 0.92 para emocionalidad. Por otro lado, respecto a la validez, se observaron los datos y se encontró una medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer Olkin de .94. Todo esto fue realizado a estudiantes de los últimos grados de secundaria (Aliaga, 2001).

Autoestima

Nombre : Escala de autoestima de Rosenberg.
Autores : Morris Rosenberg.
Objetivo : Evaluar la autoestima global de la persona a través de los sentimientos generales acerca de sí misma.
N.º de ítems : 10 ítems
Aplicación : Adolescentes y adultos
Puntaje : Mínima 10 y máxima 40 puntos
Tiempo : 5 minutos
Forma : Individual o colectiva

La escala de autoestima de Rosenberg está conformada por 10 reactivos, los cuales tienen las alternativas desde 1 “muy en desacuerdo” a 4 “muy de acuerdo”. Además, cuenta con ítems inversos (2, 5, 8, 9 y 10). Por lo tanto, la calificación total oscila en un rango de 10 (baja autoestima) a 40 puntos (alta autoestima), siendo los indicadores de 30-40 una autoestima alta, 26-29 una autoestima media y 10-25 una autoestima baja.

En el Perú, Faverón (2018) evaluó las propiedades psicométricas del instrumento en estudiantes entre 18 a 31 años. La validez medida a través del test de Kaiser Meyer Olkin (KMO) alcanzó un valor de .84. Asimismo, se llevó a cabo un nuevo análisis de factorización, el cual evidenció que existe un solo componente que explicó el 43.02% de la varianza con valores que oscilan de .30 a .77. Para la confiabilidad, se realizó el análisis de consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0.82. Asimismo, se encontraron valores entre 0.30 y 0.71 a través de la correlación de elementos total.

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

El programa estadístico fue Stata versión 13. Para el análisis descriptivo, en las variables cuantitativas, se usó la media (m) y la desviación estándar (DE); y en las variables cualitativas se empleó la frecuencia (f) y el porcentaje (%).

Respecto al análisis inferencial para las variables principales, se utilizó la prueba Anova, ya que la ansiedad ante exámenes presentó distribución normal. El nivel de

significancia será de 0.05. Respecto a las variables secundarias, se usaron las pruebas de chi cuadrado, T de Student y coeficiente correlacional de Pearson.

3.6. Ventajas y limitaciones

3.6.1. Ventajas

- El tipo de estudio correlacional permite investigar si existe relación entre las dos variables de estudio en comparación a los estudios exploratorios y descriptivos.
- El diseño de estudio no experimental permite evaluar a la población de estudio sin modificar sus respuestas.
- Asimismo, el diseño de estudio de corte transversal implica una menor cantidad de recursos materiales y económicos en comparación al diseño longitudinal.

3.6.2. Limitaciones

- Siendo este un estudio correlacional, no se puede intervenir para disminuir los niveles de ansiedad ante exámenes del estudiante como sí lo haría un estudio explicativo que aborde un programa de intervención.
- El uso de los instrumentos podría fatigar a algunos participantes. Como resultado de esto, se podría marcar al azar y no tomarlo con seriedad haciendo que parte de la investigación tenga un margen de error.
- El diseño transversal no permite verificar si los resultados pueden variar con el tiempo a diferencia de un diseño longitudinal.

3.7. Aspectos éticos

En la aplicación de los instrumentos, se respetó la confidencialidad, siendo los datos personales, protegidos y no divulgados. Al participante se le informó sobre la finalidad del uso de sus resultados, siendo de acceso solo al equipo de trabajo identificable con el investigador-tesista. Los materiales en físico fueron guardados en un lugar adaptado por siete años.

Se respetó el derecho de los participantes a elegir el tiempo, las circunstancias y a no dar información que no desean compartir.

No existió discriminación en cuanto género, grupo étnico o condición social en sintonía con los criterios de exclusión del estudio.

Se ofreció información relevante, clara y apropiada sobre el objetivo y las características del proyecto de investigación para solicitar el consentimiento informado.

Se buscó validez científica con el uso coherente de los métodos de la investigación para establecer una respuesta al problema planteado y disponibilidad a la autoridad competente del material y la base de datos. Asimismo, queda prohibida la comercialización y divulgación indiscriminada del contenido. No hay conflicto de intereses en la realización del estudio. El consentimiento informado se puede visualizar en el anexo 3 y 4.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos luego de la aplicación de los instrumentos. La finalidad es comprobar la relación existente entre la ansiedad ante exámenes y autoestima, así como algunas relaciones con las variables sociodemográficas.

En cuanto a características descriptivas, de 167 estudiantes en el centro de idiomas, el promedio de edad fue de 22.76 años. De la totalidad, el 58.08% fueron mujeres. El 62.87% señaló que su lugar de procedencia es Lima. El 66.47% tuvo un curso de inglés en el colegio. El 53.94% alguna vez asistió a psicología. El 62.87% estudia en la Universidad Católica Sedes Sapientiae. Asimismo, el 53.89% trabajan. El 73.05% estudia en el nivel básico. Los del nivel intermedio está conformado por el 14.37% y el nivel avanzado con un 12.57%. La mayoría de los estudiantes presenta una autoestima alta. El puntaje promedio de ansiedad en general de los estudiantes es 38.57, tomando en cuenta que el puntaje mínimo es 20 y el máximo 80. Por tanto, no se llega a la mitad del rango señalado (ver tabla 1).

Tabla 1
Descripción de los factores sociodemográficos

	n	%
Edad (m±DS)	22.76±5.98	
Sexo		
Masculino	70	41.92
Femenino	97	58.08
Lugar de procedencia		
Lima	105	62.87
Provincia	62	37.13
Curso de inglés en el colegio		
Sí	111	66.47
No	56	33.53
Asistencia a psicología		
Sí	89	53.94
No	76	46.06
Estudia en la UCSS		
Sí	105	62.87
No	62	37.13
Trabajo		
Sí	90	53.89
No	77	46.11
Nivel de ingles		
Básico	122	73.05
Intermedio	24	14.37
Avanzado	21	12.57
Nivel de autoestima		
Autoestima alta	95	56.89
Autoestima media	37	22.16
Autoestima baja	35	20.96
Ansiedad ante exámenes		
Ansiedad general (m±DS)	38.57±8.25	
Emocionalidad (m±DS)	15.44±4.21	
Preocupación (m±DS)	14.83±3.88	

Total 167 100

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2

Análisis entre la ansiedad ante exámenes y autoestima

	Ansiedad ante exámenes								
	Ansiedad general			Preocupación			Emocionalidad		
	Media	DE	P-valor	Media	DE	P-valor	Media	DE	P-valor
Nivel de autoestima			0.0002			0.0001			0.0002
Autoestima alta	36.32	8.88		13.74	3.88		14.36	4.43	
Autoestima media	41.3	6.69		15.76	3.52		17.46	3.42	
Autoestima baja	41.8	5.83		16.8	3.27		16.23	3.39	

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al análisis de las variables principales, se observa una relación entre el nivel de autoestima y la ansiedad en general con un p valor de 0.0002, mostrando que el puntaje más alto de ansiedad general se encuentra en personas con autoestima baja. En las dimensiones de ansiedad ante exámenes (preocupación y emocionalidad), se observa relación con los niveles de autoestima con un p valor de 0.0001 y 0,0002 para las dimensiones de preocupación y emocionalidad respectivamente, mostrando que los puntajes más altos en la dimensión de preocupación se encuentran en las personas con una autoestima baja y, en la dimensión de emocionalidad, en personas con autoestima media. Estos resultados se pueden observar en la tabla 2.

Respecto al análisis de las variables sociodemográficas con la ansiedad ante exámenes, no se encontró relación significativa para ninguna de las dimensiones ni resultados generales. Estos resultados se pueden observar en la tabla 3.

Tabla 3

Análisis entre la ansiedad ante exámenes y variables sociodemográficas

	Ansiedad ante exámenes								
	Ansiedad general			Preocupación			Emocionalidad		
	Media	DE	P-valor	Media	DE	P-valor	Media	DE	P-valor
Edad (Rho)	-0.14		0.07	-0.15		0.06	-0.08		0.31
Sexo			0.63			0.16			0.69
Masculino	38.93	0.99		15.31	0.47		15.29	0.49	
Femenino	38.31	0.84		14.47	0.39		15.55	0.44	
Lugar de procedencia			0.93			0.89			0.97
Lima	38.61	0.79		14.86	0.38		15.43	0.42	
Provincia	38.5	1.08		14.77	0.5		15.45	0.51	

Curso de inglés en el colegio			0.68		0.96		0.71
Sí	38.77	0.77		14.84	0.37	15.52	0.4
No	38.2	1.15		14.8	0.52	15.27	0.57
Asistencia a psicología			0.42		0.2		0.5
Sí	39.04	0.86		15.13	0.4	15.66	0.42
No	38	0.98		14.37	0.45	15.22	0.52
Estudia en la UCSS			0.39		0.56		0.47
Sí	38.99	0.82		14.96	0.38	15.62	0.422
No	37.85	1.02		14.6	0.49	15.13	0.51
Trabajo			0.5		0.79		0.52
Sí	38.98	0.94		14.9	0.44	15.63	0.49
No	38.09	0.85		14.74	0.4	15.21	0.42
Nivel de inglés			0.67		0.84		0.68
Básico	38.22	8.45		14.74	4.05	15.26	4.26
Intermedio	39.63	6.96		15.25	3.35	15.96	3.96
Avanzado	39.38	8.65		14.86	3.6	15.86	4.28

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al análisis de la variable autoestima con las diferentes variables sociodemográficas, se han encontrado 3 relaciones significativas. Con la variable sexo, se obtuvo un p valor de 0.006 donde la mayor cantidad de mujeres (63.92%) tenía resultados de autoestima alta. Con la variable lugar de procedencia, se obtuvo un p valor de 0.022 donde el 51.43% de los estudiantes cuya procedencia en Lima tienen autoestima alta. Con la variable nivel de inglés, se obtuvo un p valor de 0.007 donde el 60.66% de alumnos que cursa el nivel básico presenta una autoestima alta. Estos resultados se pueden observar en la tabla 4.

Tabla 4

Análisis bivariado entre la autoestima y las variables sociodemográficas

	Autoestima		Nivel de autoestima				P-valor
	Baja		Autoestima Media		Autoestima Alta		
	n	%	n	%	n	%	
Edad (m±DS)	24.57±5.88		22.24±4.05		22.29±6.55		0.13
Sexo							0.006
Masculino	23	32.96	14	20	33	47.14	
Femenino	12	12.37	23	23.71	62	63.92	
Lugar de procedencia							0.022
Lima	29	27.62	22	20.95	54	51.43	
Provincia	6	9.68	15	24.19	41	66.13	
Curso de inglés en el colegio							0.15
Sí	28	25.23	24	21.62	59	53.15	
No	7	12.5	13	23.21	36	64.29	
Asistencia a psicología							0.07
Sí	22	24.72	23	25.84	44	49.44	
No	12	15.79	13	17.11	51	67.11	
Estudia en la UCSS							0.79

Sí	22	14.29	37	24.03	95	61.69	
No	13	20.97	12	19.35	37	59.68	
Trabajo							0.75
Sí	20	22.22	18	20	52	57.78	
No	15	19.48	19	24.68	43	55.84	
Nivel de inglés							0.007
Básico	21	17.21	27	22.13	74	60.66	
Intermedio	10	41.67	8	33.33	6	25	
Avanzado	4	19.05	2	9.52	15	71.43	

Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

Los resultados demuestran que existe una relación significativa entre la ansiedad ante exámenes y la autoestima. Además, se observó relación entre la autoestima y las variables sociodemográficas como el nivel de idioma, el sexo y el lugar de procedencia.

Las personas con autoestima baja presentaron los puntajes promedios más altos en la ansiedad general y la dimensión de preocupación. Serrano (1985) señala resultados similares donde una baja autoestima o baja expectativa de autoeficacia se relaciona a la ansiedad frente a exámenes. Esto podría explicar que, posiblemente, una evaluación negativa de uno mismo, en este caso sentir que no tiene la capacidad de responder correctamente, provoca una elevación en los niveles de ansiedad (Serrano, 1985). Como lo explica Polaino-Lorente (2010), citado de Rodrich (2019), la autoestima y la ansiedad dependen de los procesos cognitivos internos, estableciendo que estas representaciones sean intermediarias de las conclusiones de la estima a uno mismo. A su vez, Clark y Beck (2012) explican que los pensamientos o creencias demuestran una función mediadora entre la situación experimentada por la persona y las respuestas o consecuencias (conductuales y emocionales); es decir, pensamientos desadaptativos (“no sirvo para los estudios”, “nunca he logrado nada en mi vida”, “esto es imposible”) generarán, en su gran mayoría, consecuencias desadaptativas como aumento de ansiedad y baja autoestima.

Las personas con autoestima media presentaron los puntajes más altos en la dimensión de emocionalidad de la variable ansiedad, estando ubicado levemente arriba del puntaje medio. Melgar (2017) concluyó que el mayor número de personas que presentaron niveles de ansiedad moderada estaban con una autoestima media. Como explican Mendoza y Villar (2021), la autoestima es determinada por esquemas mentales acerca de uno mismo y la ansiedad acerca de los temores de eventos futuros resultantes en fracaso, influyendo en la persona en su toma de decisiones y estabilidad emocional. En este sentido, como menciona Spielberger y Vagg, la dimensión de emocionalidad se interpreta en las respuestas fisiológicas y afectivas de la persona, aspecto fundamental para determinar un nivel de autoestima regular frente a alguna evaluación.

Respecto a las variables de autoestima y sexo, se halló una relación significativa, señalando que, a comparación de los hombres, las mujeres presentan una autoestima alta. Pérez (2007) señala resultados diferentes donde la mayoría de la población con autoestima alta es la de los varones. En este sentido, se puede entender anteriormente las mujeres tenían menores oportunidades laborales y de estudio (Pérez 2007); es decir, al pasar de los años y las oportunidades educativas y laborales que se han mejorado para las mujeres, la población de mujeres ha cambiado esta característica epidemiológica.

Con las variables de autoestima y lugar de procedencia, se halló un valor estadístico significativo donde señalaba que la mayoría de la población con autoestima alta son los estudiantes procedentes de Lima. Resultados similares encontrados por parte de Loli y López (2002) encuentran puntuaciones elevadas en la variable de autoestima en las personas procedentes de Lima. En este sentido, los estudiantes de Lima evidencian mayor confianza en cuanto a su autoconcepto, ya que es un lugar que conocen y no les resulta novedoso o extraño.

En cuanto a las personas que cursan los diferentes niveles de inglés, la mayor población de estudiantes con autoestima alta se encontró en el nivel básico como los resultados hallados por Tello (2020), donde halló un porcentaje elevado en la autoestima de los estudiantes que empezaban el proceso de aprendizaje de un idioma. Brookoer (1962) citado por Adell (2004) refiere que, al inicio de un aprendizaje, es imposible que un estudiante se encuentre con la autoestima baja sobre todo cuando avanza en su aprendizaje progresivamente. Esto puede ser por la menor presión al empezar un aprendizaje o también que la población que está matriculada en el centro de idiomas, en su mayoría, eran jóvenes.

5.2. Conclusiones

La ansiedad ante exámenes se relaciona con el nivel de autoestima. Mientras los niveles de autoestima sean bajos, el nivel de ansiedad frente a las evaluaciones tanto los niveles en la dimensión de preocupación como en la ansiedad, en general, se ven incrementados al realizar una prueba. Es decir, una evaluación negativa de uno mismo determina que la persona perciba incapacidad de realizar las pruebas del centro de idiomas. Respecto a la dimensión de emocionalidad, esta se verá reflejada en la autoestima media debido a que las respuestas fisiológicas de la ansiedad no serán tan elevadas a comparación con las cogniciones que ocurren en la dimensión de preocupación.

La autoestima se relaciona con los diferentes factores sociodemográficos como el lugar de procedencia. Se observó que las personas procedentes de Lima tienen una autoestima alta. El sexo determinó que las mujeres tienen calificaciones de autoestimas más elevada que los hombres, así como el nivel de inglés. La mayoría de los estudiantes califican con una autoestima alta que están cursando el nivel básico, dando a entender que, al inicio de un proceso de aprendizaje, puede haber mayor motivación y expectativas positivas de la autopercepción.

Los niveles de autoestima en la mayoría de los estudiantes fueron altos y el nivel de ansiedad bajo. Ello demuestra que posiblemente el centro de idiomas, donde se tomó las pruebas, brinda un servicio complementario y cuida los factores psicológicos que puede contribuir el desarrollo de aprendizaje del estudiante, así como los alumnos posiblemente posea técnicas de afrontamiento ante situaciones de evaluación y conceptos positivos de sí mismos y sus capacidades.

5.3. Recomendaciones

- Por los hallazgos encontrados, se recomienda tomar en cuenta, por parte de los profesores, un ambiente de confianza con el alumno, celebrando el progreso, aplicando técnicas de enseñanza como la pedagogía de problematización que favorezca a los estudiantes.
- Siendo la ansiedad un factor psicológico que, en su mayoría, experimenta, se puede regular mediante la actitud del docente (una más empática que demandante), el ambiente y el currículo.
- Se puede implementar actividades de prevención y promoción donde se trabajen temas como las habilidades de afrontamiento, autoconcepto y estrategias de organización de estudio.
- Comunicar al estudiante que la ansiedad forma parte del aprendizaje y, a medida que se sienta más a gusto, esta aminorará. Evitar, si es que sucediera, la comparación entre estudiantes, identificando que cada uno tiene un ritmo de aprendizaje.
- Trabajo en conjunto del docente y alumno para elevar la autoestima. Esto quiere decir que el profesor ayuda a reconocer las habilidades del estudiante y apoyar en las tareas nuevas. Asimismo, el alumno se compromete a cumplir con disciplina, evitar burlas a sus compañeros y conformar grupos de aprendizaje.
- Para la comunidad científica, se recomienda seguir con la investigación, considerando la variable ansiedad y descartando la situación específica de las evaluaciones. También, se debe considerar otros factores psicológicos que puedan influenciar a la relación de las dos variables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alegre, A. (2013) *Ansiedad ante exámenes y estrategias de aprendizaje en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. Propósitos y representaciones*. (Título profesional). Universidad San Ignacio de Loyola.
- Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E. y Pecho, J. (2001) Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (Idase). *Revista Psicológica de Actualización Profesional Colegio de Psicólogos del Perú, Consejo Directivo Regional*, 2 (3-4), 11-30.
- Alonso, L., Murcia, G., Murcia, J., Herrera, D., Gómez, D., Comas, M. y Ariza, P. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 23 (1), 32-42.
- Alva, C. (2016). *Fortalecimiento de la autoestima mediante la psicoterapia Gestalt en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima- Perú.
- Álvarez, J., Aguilar, J. M, y Lorenzo, J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354.
- Amoretti, T. (2017). *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa el Salvador*. (Título profesional) Universidad autónoma del Perú, Lima.
- Ávila J., Hoyos, S., González, D., y Cabrales, A. (2011). Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 255-268.
- Carrasco, M (2000). *Atención al adolescente*. Editorial Publican.
- Casado, I. (1994). *Ansiedad, stress y trastornos psicofisiológicos* (Tesis de maestría). Universidad Complutense de Madrid.
- Casari, L. M., Anglada, J, y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2).
- Clark, D. y Beck A. (2012). *Terapia cognitiva para los trastornos de ansiedad*. Bilbao: Editorial Descleé de Brouwer S.A
- Contreras, F., Espinosa, J., Esguerra, G., Haikal, A. Polanía, A. y Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 1 (2), 183-19
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Consulting Psychologists Press.
- De La Cruz, F. (2017). *Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima*. (Tesis de magister). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Domínguez, S., Bonifacio, L. y Caro, A. (2016) *Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Universidad San Martín de Porres, Universidad Ricardo Palma, Lima.

- Donald, W. (1999). Reducing test anxiety and improving academic self-esteem in high school and college students with learning disabilities. *Pergamon*, 30, 191-198.
- Faverón, N. (2018). *Autoestima y habilidades sociales en usuarios de Facebook que estudian en una universidad privada de Lima*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú. <https://doi.org/10.19083/tesis/625179>.
- Ferrari, S. (2015). *Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en alumnos de escuelas secundarias* (Tesis doctoral). Universidad Argentina de la Empresa, Argentina.
- Freyre, D. (2017) *Aplicación de un programa "Estrategias de aprendizaje intencional" en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I ciclo del curso de tutoría de la carrera de psicología de la Universidad Peruana Los Andes – Huancayo* (Tesis de magíster). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- González, B. (2017). *Ansiedad en situación de examen de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un colegio público del distrito de San Martín de Porres*. (Trabajo de títulos profesional). Universidad Inca Garcilazo de la Vega.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2002). *Metodología de la investigación*. México: Editorial McGraw-Hill.
- Jadue, J. y Gladys. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios Pedagógicos* (Valdivia), (27), 111-118. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052001000100008>
- Loli, A. y López, E. (2002). La autoestima y los valores organizacionales en estudiantes universitarios y no estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Investigación en Psicología*, 5(1), 141-155.
- Martín, H. (2017). *Ansiedad en el aula de idiomas*. (Trabajo de final de grado). Universidad Pontificia de Colmillas, España.
- Mendoza, K. y Villar, G. (2021). *Autoestima y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Huancayo – 2020*. (Título profesional). Universidad peruana Los Andes, Huancayo – Perú.
- Melgar, L. (2017). *Relación entre autoestima y la ansiedad en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N.º 019 Salinas Cuenca de Espinoza del distrito de Corrales -Tumbes,2016*. Repositorio de tesis de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote.
- Mercedes A. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Córdoba, Argentina
- Montes de Oca, R. (2004) Autoestima e idioma inglés: una primera discusión. *Revista Educación* 29(1): 59-71. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44029106>.
- Moreno, K. (2017). Factores emocionales que influyen en filtro afectivo de los estudiantes de inglés como idioma extranjero, una revisión sistemática. *Revista Multidisciplinaria de investigación*, 4(1), 31-42.
- Papalia, D. (1996). *Psicología*. Winsconsin. EE.UU. Mc Graw Hill.

- Patiño, M. (2018). Solo uno de cada siete alumnos de instituto de inglés logra dominar el idioma. *Gestión*. <http://gestion.pe/economia/management-empleo/siete-alumnos-institutos-ingles-logran-dominar-idioma-227005-noticia/>.
- Pequeña, J. (1999) *Relación entre autoestima y locus de control en estudiantes del primer semestre de la UNMSM*. (Tesis de magíster). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima.
- Pérez (2007), *Nivel de autoestima en adolescentes de Huehuetenango*. Informe de tesis presenta en la Universidad Rafael Landívar.
- Pizarro, E. (2017). *Relación entre autoestima, resiliencia y rendimiento académico en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos* (Tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú.
- Pu, J., Hou, H. & Ma, R. (2015). The Mediating Effects of Self-Esteem and Trait Anxiety Mediate on the Impact of Locus of Control on Subjective Well-Being. *Current Psychology*, 36(1), 167–173. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9397-8>
- Quintana, A. (1998). Estrés y afrontamiento del estrés frente al examen en educación superior: ¿un estilo o un proceso? *Rev. IPSI de Investigación en Psicología*, 1 (2), 113 – 133.
- Reyes, Y. (2003) *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el auto concepto y el asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM*. (Tesis de título profesional). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Rivadeneira, C. (2009). La revolución conductual en el tratamiento de la ansiedad patológica. *Revista de terapia cognitivo conductual*, 16, 1 – 9. <https://cetecic.com.ar/revista/wp-content/uploads/2022/04/la-revolucion-conductual-en-el-tratamiento-de-la-ansiedad-patologica.pdf>
- Rodrich, P. (2019). *Autoestima y ansiedad estado-rasgo en jóvenes universitarios de la ciudad de Lima*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Lima.
- Rodriguez, I., Choquehuanca, O. y Flores, R. (2013) *La autoestima y su relación con el aprendizaje del idioma inglés en estudiantes del segundo grado de secundaria de la institución educativa Ni 20799, Huaral, 2013*. (Título de licenciado). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima.
- Rosario, P y Núñez, J. (2008) Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Rev. Psicothema*, 20 (4), 563-570. España.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press
- Salcedo, I. (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima*. (Título de maestría). Universidad de San Martín de Porres. Lima
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Ed. Visión.
- Sandoval, V. (2018). *Autoestima y depresión en adolescentes de una institución educativa, casa grande 2017*. (Tesis de pregrado). Universidad Católica los Ángeles Chimbote, Perú.

- Serrano, J. (1985). Autoestima y ansiedad ante los exámenes. *Cuadernos de Psicología*, 2, 37-43.
- Speilberger, C. & Vagg, P. (1995). Treatment of test anxiety: Application of the transactional model. In C. Speilberger, & P. Vagg, *Test anxiety: Theory assessment and treatment*, 197-216, Washington DC: Taylor & Francis Publishers.
- Spielberger, C. y Sarason, I. (1985). *Stress and Anxiety*. Washington, Uninated State of America: Mac Graw.
- Taipe, A. (17.02.2014). Academias preuniversitarias: ¿el negocio llega a su fin? *El Comercio*, 13.
- Turriate, J. (2018). *Relación entre el nivel de ansiedad ante los exámenes y el logro de competencias en inglés en estudiantes del centro de idiomas UCV, Chimbote-2018* (Título de maestría). Escuela de Postgrado Universidad Tecnológica del Perú.
- Vallejos, S. (2015) *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones y estudiantes universitarios*. (Título de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Villegas, G., Domínguez, S., Sotelo, N. y Sotelo, L. (2012) Propiedades psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE) en universitarios de Lima. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*. Enero – diciembre 2012. Pág. 15-21.
- Zeidner, M. (1998) *Test Anxiety the State of the Art* New York. United States of America. Kluwer Academic Publishers.

ANEXO 1

Variable	Tipo	Escala de medida	Dimensiones	Indicadores	Categoría
Ansiedad ante exámenes	Cuantitativo	Razón	Emocionalidad	ítems originales 2, 8, 9, 10, 11, 15, 16, y 18	
			Preocupación	ítems originales 3, 4, 5, 6, 7, 14, 17, y 20	
			Ansiedad en general		
Autoestima	Cualitativo	Ordinal	---	30-40	Alta
				26-29	Media
				10-25	Baja

ANEXO 2

Variable	Tipo	Escala	Categoría
Edad	Cuantitativa	Razón	
Sexo	Cualitativa	Nominal	Masculino Femenino
Lugar de procedencia	Cualitativa	Nominal	Lima Provincia
Curso de inglés en el colegio	Cualitativa	Nominal	Sí No
Visita al psicólogo	Cualitativa	Nominal	Sí No
Estudio en la Universidad Católica Sede Sapientiae	Cualitativa	Nominal	Sí No
Trabajo	Cualitativa	Nominal	Sí No
Nivel de inglés	Cualitativa	Ordinal	Básico Intermedio Avanzado

ANEXO 3

Consentimiento informado

Institución: Universidad Católica Sedes Sapientiae

Investigador: Carlos Joseph, Quispe Izarra

Propósito de estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio sobre las respuestas del estudiante ante evaluaciones. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la **Universidad Católica Sedes Sapientiae**. Lo estamos realizando para determinar la relación entre la ansiedad ante exámenes y la autoestima en estudiantes de un centro de idiomas.

Procedimientos

Si usted acepta participar en este estudio, se le hará evaluación a través de un cuestionario sobre diversas formas de opinión y percepción de cómo responde ante evaluaciones y su relación con su entorno.

Riesgos:

No se prevén riesgos por participar en esta investigación.

Beneficios:

Usted contribuirá al mejor conocimiento de los estudiantes e investigadores relacionados a su ambiente poblacional. Los costos de esta investigación serán cubiertos por el grupo investigador y no le ocasionarán gasto alguno.

Costos e incentivos:

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a una mejor comprensión de la ansiedad ante exámenes y clima familiar en estudiantes.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética de la **Universidad Católica Sedes Sapientiae**, teléfono 5330008 anexo 265.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas me van a pasar si participó en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y retirarme del estudio en cualquier momento

Participante

Fecha: / /

Nombre:

ANEXO 4

Consentimiento Informado

Institución: Universidad Católica Sedes Sapientiae

Investigador: Carlos Joseph, Quispe Izarra

Propósito de estudio:

Estamos invitando a su hijo a participar en un estudio sobre las respuestas del estudiante ante evaluaciones. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la **Universidad Católica Sedes Sapientiae**. Lo estamos realizando para determinar la relación entre la ansiedad ante exámenes y la autoestima en estudiantes de un centro de idiomas.

Procedimientos

Si usted acepta participar en este estudio, se le hará evaluación a su hijo a través de un cuestionario sobre diversas formas de opinión y percepción de cómo responde ante evaluaciones y su relación con su entorno.

Riesgos:

No se prevén riesgos por participar en esta investigación.

Beneficios:

Usted contribuirá al mejor conocimiento de los estudiantes e investigadores relacionados a su ambiente poblacional. Los costos de esta investigación serán cubiertos por el grupo investigador y no le ocasionarán gasto alguno.

Costos e incentivos:

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a una mejor comprensión de la ansiedad ante exámenes y clima familiar en estudiantes.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética de la **Universidad Católica Sedes Sapientiae**, teléfono 5330008 anexo 265.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente a que mi hijo participe en este estudio. Comprendo qué cosas me van a pasar si participó en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y retirarme del estudio en cualquier momento.

Participante

Fecha: / /

Nombre:

ANEXO 5

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Lea cada una de las preguntas y marque o complete según sea el caso:

1 Edad			
2 Sexo	Masculino	Femenino	
3 Lugar de procedencia	Lima	Provincia	
4 Llevó o lleva curso de inglés en el colegio	Sí	No	
5 Alguna vez fue al psicólogo	Sí	No	
6 Estudia en la Universidad Católica Sedes Sapientiae	Sí	No	
7 Trabajo	Sí	No	
8 Nivel de inglés	Básico	Intermedio	Avanzado

ANEXO 6

INVENTARIO DE AUTOEVALUACION SOBRE EXÁMENES – IDASE

Casi nunca	Algunas veces	Frecuentement e	Casi siempre
1	2	3	4

INSTRUCCIONES: Lea cada una de las afirmaciones y coloque el número (1, 2, 3 o 4) para indicar cómo se siente generalmente respecto a exámenes. Trate de marcar la respuesta que mejor describa lo que siente generalmente respecto a pruebas o exámenes.

Marque teniendo en cuenta lo siguiente:

1	Me siento confiado y tranquilo mientras contesto los exámenes	
2	Mientras contesto los exámenes finales, me siento inquieto y perturbado	
3	El pensar en la calificación que pueda obtener en un curso interfiere con mi trabajo en los exámenes	
4	Me paraliza el miedo en los exámenes finales	
5	Durante los exámenes, pienso si alguna vez podré terminar mis estudios	
6	Mientras más me esfuerzo en un examen, más me confundo	
7	El pensar que puedo salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes	
8	Me siento muy agitado mientras contesto un examen importante	
9	Aun estando preparado para un examen, me siento angustiado por el mismo	
10	Empiezo a sentirme muy inquieto justo antes de recibir el resultado de un examen	
11	Durante los exámenes, siento mucha tensión	
12	Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto	
13	Durante los exámenes importantes, me pongo tan tenso que siento malestar en el estómago	
14	Me parece que estoy en contra de mí mismo mientras contesto exámenes importantes	
15	Me coge fuerte el pánico cuando rindo un examen importante	
16	Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo	
17	Durante los exámenes, pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.	
18	Siento que el corazón me late muy rápidamente durante los exámenes importantes	
19	Tan pronto como termino un examen, trato de no preocuparme más de él, pero no puedo	
20	Durante el examen de un curso, me pongo tan nerviosos que se me olvida datos que estoy seguro que sé	

ANEXO 7

Escala de autoestima de Rosenberg

Lea la frase y coloque el número (1, 2, 3 o 4) de acuerdo con el nivel de acuerdo o desacuerdo que tiene con cada una de ellas.

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4

1 Me siento una persona tan valiosa como las otras	
2 Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	
3 Creo que tengo algunas cualidades buenas	
4 Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	
5 Creo que no tengo mucho de lo que está orgulloso	
6 Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	
7 En general, me siento satisfecho conmigo mismo	
8 Me gustaría tener más respeto por mí mismo	
9 Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	
10 A veces pienso que no sirvo para nada	

Verificar que contestó todas las preguntas, gracias.

ANEXO 8

Matriz de consistencia

Título: Ansiedad ante exámenes y autoestima en estudiantes de un centro de idiomas Lima norte.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Población y muestra	Diseño y alcance	Instrumentos	Análisis estadístico
<p>General: ¿Existe relación entre ansiedad ante los exámenes y la autoestima en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte?</p> <p>1.5.4. Específicos:</p> <p>1.5.5. ¿Cuáles son los niveles de ansiedad ante exámenes en un grupo de estudiantes</p>	<p>1.5.6. General : Determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y la autoestima en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.</p> <p>1.5.7. Específicos:</p> <p>1.5.8. Identificar y describir los niveles de ansiedad ante</p>	<p>General H1: Existe relación significativa entre la ansiedad ante los exámenes y la autoestima en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte. H0: No Existe relación significativa entre la ansiedad ante exámenes y la autoestima en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte. Específicas Existe relación</p>	<p>V1 Ansiedad ante exámenes: Dependientes, escala nominal, variable cuantitativa razón V2 Autoestima: Dependientes, escala nominal, variable cualitativa ordinal</p>	<p>La población está conformada por 167 alumnos, totalidad de estudiantes del centro de idiomas matriculados. Se realizará un censo que considere a todos los estudiantes, por lo tanto, no será necesario que se realice el cálculo muestral ni el</p>	<p>Diseño: No experimental – transversal Alcance: Correlacional</p>	<p>Inventario de Ansiedad ante exámenes Confiabilidad : Se analizó la confiabilidad con un alfa de Cronbach, donde se consiguió un alfa total de .954 sin embargo el ítem 1 fue suprimido debido a que su índice de homogeneidad Bajo (.086). Validez : Se exploraron los datos y se halló una medida de adecuación muestral de</p>	<p>Análisis descriptivo: Las variables cuantitativas de ansiedad ante exámenes se usará la media (M) y la desviación estándar (DE) y en la variables cualitativas de autoestima usaremos la frecuencia (f) y el Porcentaje (%).</p>

<p>es de un centro de idiomas de Lima Norte?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de autoestima en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la ansiedad ante los exámenes y las variables sociodemográficas en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la autoestima y las variables sociodemográficas en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte?</p>	<p>exámenes en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.</p> <p>Identificar y describir los niveles de autoestima en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.</p> <p>Determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y las variables sociodemográficas en un grupo de estudiantes de un centro de</p>	<p>significativa entre ansiedad ante los exámenes y las variables sociodemográficas en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.</p> <p>Existe relación significativa entre autoestima y las variables sociodemográficas en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.</p>		<p>muestreo.</p>		<p>Kaiser-Meyer Olkin de .943. Aliaga (2015)</p> <p>Escala de autoestima de Rosenberg</p> <p>Confiabilidad : Se obtuvo con el coeficiente alfa de cronbach una confiabilidad de .75</p> <p>Validez : Con el test de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y el test de Bartlett se halló que la escala se junta en dos factores, explicando el 51.71% de la varianza total de los puntajes Obtenidos. Faverón (2018)</p>	<p>Análisis inferencial:</p> <p>Las variables principales</p> <p>Se utilizó la prueba Anova ya que la ansiedad ante exámenes presentó distribución normal. El nivel de significancia será de 0.05.</p>
--	--	---	--	------------------	--	--	---

	idiomas de Lima Norte. Determinar la relación entre autoestima y las variables sociodemográficas en un grupo de estudiantes de un centro de idiomas de Lima Norte.						
--	---	--	--	--	--	--	--